

geneDecodeTM *Fitness*

了解基因組成 發現健康之路

在檢測計劃之中

我們會根據你的基因圖譜，
解開潛藏體質之謎，
為你提供關於：

- 營養
- 運動
- 新陳代謝
- 養份所需

的個人化生活模式建議。



地址：香港 灣仔 軒尼詩道303號 協成行灣仔中心 1805室

電話：852 2157 1252 電郵：info@gene-decode.com www.gene-decode.com

營養基因檢測

geneDecode™ *Fitness*

在探索健康生活模式的路途上，大多數人都跌跌撞撞，苦無方向。眼見體重只升不跌，人又容易疲倦，於是痛下決心節食，卻效果不彰；以為運動有益身心，結果卻選擇了不合適的運動；減重餐單喜見成效，不料轉眼間體重又反彈。

有些人服用大量維他命，但仍覺得沒精打采，手腳乏力；有些人努力運動，但體重卻未隨汗水流失。也許，你亦正在面對同樣問題。

geneDecode™ *Fitness* 助你以嶄新的基因角度檢視自己，為你最束手無策的問題提供答案。

“我成日工作應酬，難免飲食唔定時，有時大吃大喝，有時找其食餸包就當一餐，而家年紀大咗加上做爸爸責任重大，都嘗注意下自己健唔健康。”

林禮輝



國際基因科研突破的成果

人類基因型計劃 (The Human Genome Project)是一項由美國、英國、德國、法國、日本和中國攜手進行的研究，為期13年。科學家已於2003年宣佈計劃完成，並取得重大成果。該計劃辨認出人類DNA中的所有基因，並排列出構成人類DNA的30億組化學鹼基對 (chemical base pairs)。

人類基因型計劃的科學成就，甚至可媲美人類登月 (www.genome.gov)，對人類基因體序列的認識打開了一扇門，讓科學家得以研究一個人的基因組成與其飲食及健康有何關係。這正是營養基因學的研究範疇。

每個人均有獨特的基因組成，因此亦有獨特的營養及運動需要。基因的不同版本(即基因型)會影響營養的吸收、代謝、排泄，或所造成的生理影響。故此，在減輕體重方面，依照你的基因組成度身訂造的餐單，要比傳統餐單有效2至3倍¹。



geneDecode™ Fitness -以基因
為基礎的個人化生活模式指南

8個章節，40項獨立分析

1. 炭水化合物, 脂肪類代謝與體重過高的風險
2. 代謝(例如膽固醇, 血糖等) 不平衡的風險
3. 維他命與礦物質需要
4. 對飲食習慣的認知
5. 身體對個別食物的代謝反應
6. 排毒效率
7. 運動效率
8. 生理衰退及依賴傾向

根據這些資料，我們得以制訂出符合你身體需要個人營養指南以及關於體育運動的建議，可助你過更活躍、健康的生活。

史丹福大學的一項研究發現，參考基因組成調整飲食的人士減去的體重，比減重時並未考慮基因因素的人士多4公斤²。



體重及營養素

根據身體所需，調整營養攝取量

例子：由於基因上的差異…

假如碳水化合物攝取量不足，有些人變得過重的風險比一般人高3倍³。

反而對不飽和脂肪反應良好的，多食能更有效地燃燒身體脂肪。

假如多元不飽和脂肪的攝取量不當，有些人的三酸甘油脂水平會比其他人高20%⁴。



體育活動

選擇最適合自己體質的運動

我們可根據基因檢測，向你推薦理想的休閒運動，或提醒你避免不合適的體育活動



例子：

由於基因上的差異，騎單車和跑步等耐力訓練對某些人更加有效。進行這些活動時，他們燃燒脂肪的效率比其他人高兩倍⁵。

“我睇營養基因報告俾我聽原來我最適合係地中海飲食，主要係食魚，海產，家禽類，橄欖油等。而我膽固醇，三酸甘油脂容易偏高，睇嚟我平日啲D食嘅方法都要調整吓先得。再睇俾維他命，攝物質噃方面，嘩原來我比起正常人，我都嘛嘛地吸收得好，難怪我會容易疲倦乏力。運動方面，原來我越做肌力訓練例如舉重等，就越會積累脂肪，而行跑步機，踩單車，行山呢啲就最啱我。我覺得呢份報告俾我好多程度訂做的營養運動資訊，要活得健康就更有把握。”

林祖輝



geneDecode™ Fitness 是國際市場上其中最全面、精確的營養基因檢測計劃之一

- 我們會分析超過130個基因變異，並且只集中研究最可靠、影響力經已證實的基因指標。
- 我們會根據你的基因組成，調整營養指南以切合你的獨特需要；
- 你的唾液樣本會被送到歐洲，由經過國際認證的實驗室處理，過程中亦會使用識別碼以保障你的私隱。

上述一切特色均令 geneDecode™ Fitness 比其他同類型的檢測計劃優勝。



請即行動

聆聽你的基因需要，調整
你的生活模式。我們會根據你
的基因傾向，打造最適合你的營
養計劃，制訂最切合你的運動建
議，助你輕鬆獲致健康活力。

了解基因組成，發現健康之路。
答案就在你的身體之中。

如何進行？

步驟
1

採集樣本

你只需要提供一份唾液樣本，**geneDecode™ Fitness** 就會以特製容器將樣本送到歐洲的實驗室進行分析。



步驟
2

報告及建議

你會收到一本專屬於你的 **geneDecode™ Fitness** 檢測報告，我們的專業顧問亦會為你解釋報告內容。檢測報告可在你提交樣本後的40天內完成。

參考資料:

1. Arkadianos e tal. Improved weight management using genetic information to personalize a calorie controlled diet. Nutr J. 2007 Oct 18;6:29
2. Kondragunta, Kenneth S Kornman, Christopher Gardner. Genetic Phenotypes Predict Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter. Presented at the American Heart Association's Joint Conference - 50th Cardiovascular Disease Epidemiology and Prevention and Nutrition, Physical Activity and Metabolism - 2010, March 2-5, 2010, San Francisco, CA Mindy Dopler Nelson and Christopher Gardner represent Stanford University;
3. Sonestedt et al. (2009) . Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. Am J Clin Nutr 90(5): 1418-1425
4. Polyunsaturated Fatty Acids Interact with the PPARA-L162V Polymorphism to Affect Plasma Triglyceride and Apolipoprotein C-III Concentrations in the Framingham Heart Study. E. Shyong Tai,*# Dolores Corella,*† Serkalem Demissie,‡‡ L. Adrienne Cupples,‡‡ Oscar Coltell,* Ernst J. Schaefer,*† Katherine L. Tucker,** and Jose M. Ordovas*#
5. Garenc et al. (2001) . Evidence of LPL gene-exercise interaction for body fat and LPL activity: the HERITAGE Family Study. J Appl Physiol 91(3): 1334-1340, 2001