

# 指甲矿物质检查结果表

|        |            |
|--------|------------|
| 检查 番 号 | 114834     |
| 检查受付日  | 2015年6月8日  |
| 報 告 日  | 2015年6月11日 |

|     |           |
|-----|-----------|
| 氏 名 | sample 女士 |
| 性 别 | 女         |
| 年 龄 | 47岁       |



矿物质检验引导健康生活

**蓓露碧** 预防医学研究所  
LBV Preventive Medicine Laboratory

● 标准范围是指

「标准范围」指标是指医院临床检查中被用作判断病症依据的指标。

100 位健康者中，有 95 位在「标准范围」内。

● 良好范围※

100 位健康者中，有 68 位在「良好范围」内。

● 应注意范围※

100 位健康者中，有害矿物质有 13.5 位在「应注意范围」内；必需矿物质有 13.5 位在「应注意范围」内。

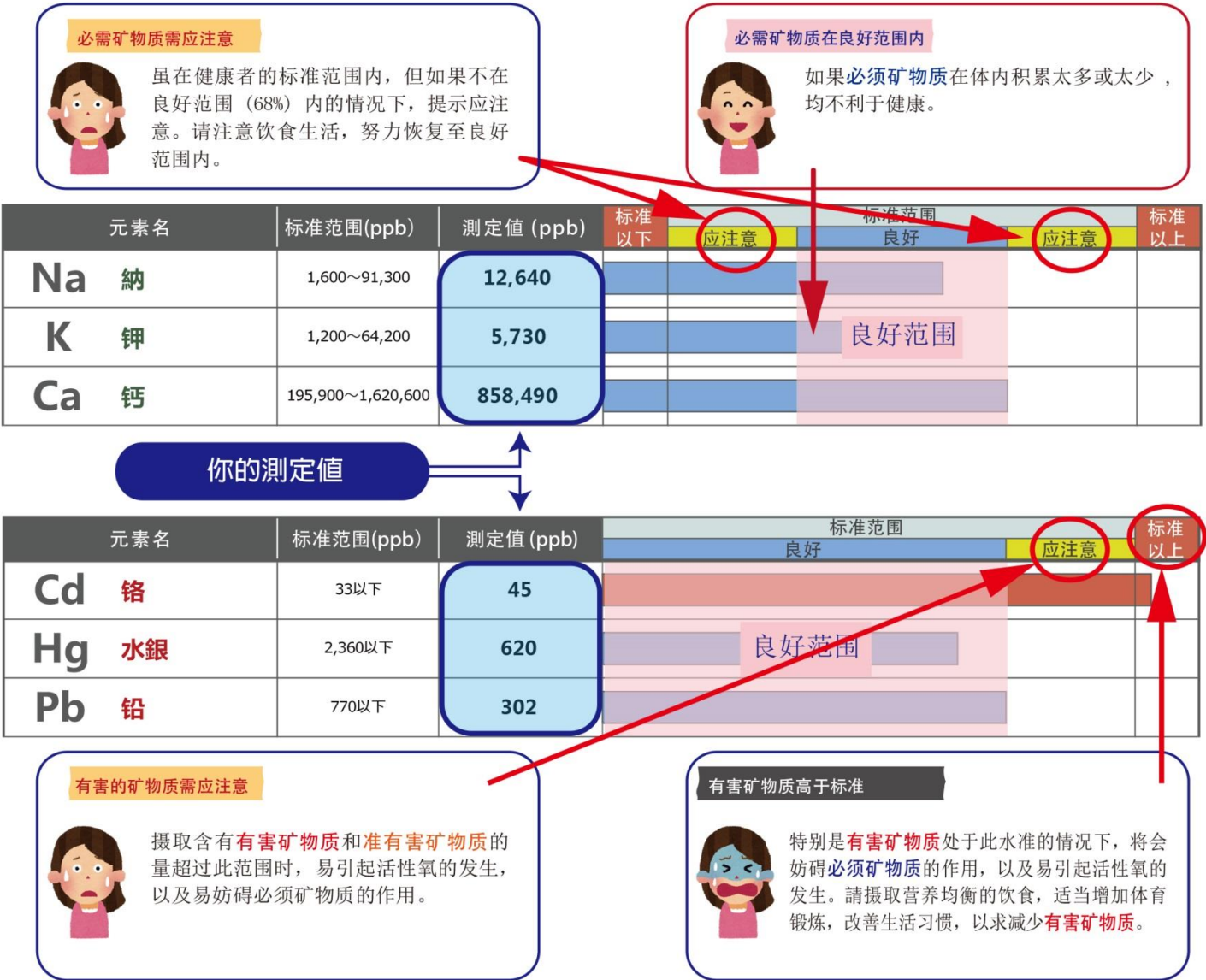
● 高于标准

100 位健康者中，有害矿物质有 2.5 位处在「高于标准」必需矿物质各有 2.5 位分别处在「高于标准」及「低于标准」内。

※本研究所并非仅让参加检测者满足于知悉结果处于标准范围内的那种安慰感，而是采用预防医学的理论让检测者在超标之前事先改善饮食及生活习惯来进行积极预防，因此特增设了「良好范围」及「应注意范围」的二项指标。

标准范围是给予评价检查结果的一种「参考值」，因此就算超标也不是一定必然定义为异常。认为需要了解正确的结果，不能仅靠一次的检查来判断，而是需要通过反复的检查来判断是比较关键的。

● 检查结果表的读法



\*A~ C 的评定及阐述是属本研究所独自设定的评定标准。

\*测量值在标准底线的情况下，表示为「~以下」。

\*结果表所示良好，应注意范围的表述是本研究所依据对日本人的不同年代，不同性别的样本数据进行分析的基础上定义而成的。

\*ppb 单位指的是每 1 克指甲中含 10 亿分之 1 克的矿物质。

\*结果表所示的标准范围将会依据统计学的观点及需要来进行调整。请注意，可能会有调整恕不另行通知。

\*图表所示本研究所算出的平均范围和测量值之间的关系图表。

必須矿物质

不仅是构成生物体所需的成分、也是维持生理机能中不可欠的重要物质。

| 元素名称 | 标准范围 (ppb)        | 测定值 (ppb) | 基准<br>以下 | 基准范围 |    |     | 基准<br>以上 |
|------|-------------------|-----------|----------|------|----|-----|----------|
|      |                   |           |          | 需注意  | 良好 | 需注意 |          |
| Na 钠 | 1,600~91,300      | 80,250    |          |      |    |     |          |
| K 钾  | 1,200~64,200      | 60,860    |          |      |    |     |          |
| Ca 钙 | 195,900~1,620,600 | 432,390   |          |      |    |     |          |
| Mg 镁 | 32,600~144,500    | 87,530    |          |      |    |     |          |
| P 磷  | 154,100~456,400   | 226,040   |          |      |    |     |          |
| Se 硒 | 890~1,730         | 1,338     |          |      |    |     |          |
| Cr 铬 | 46~490            | 99        |          |      |    |     |          |
| Mo 钼 | 1~51              | 4         |          |      |    |     |          |
| Mn 锰 | 58~749            | 107       |          |      |    |     |          |
| Fe 鉄 | 4,300~40,000      | 15,880    |          |      |    |     |          |
| Cu 銅 | 2,520~9,300       | 4,660     |          |      |    |     |          |
| Zn 锌 | 63,200~202,700    | 234,300   |          |      |    |     |          |

有害矿物质

可能对健康产生危害, 并且属非所需的矿物质。

| 元素名称  | 标准范围 (ppb) | 测定值 (ppb) | 基准范围 |     |  | 基准<br>以上 |
|-------|------------|-----------|------|-----|--|----------|
|       |            |           | 良好   | 需注意 |  |          |
| Cd 镉  | 33以下       | 6         |      |     |  |          |
| Hg 水銀 | 2,360以下    | 1,734     |      |     |  |          |
| Pb 鉛  | 770以下      | 101       |      |     |  |          |
| As 砷  | 276以下      | 70        |      |     |  |          |
| Al 铝  | 35,900以下   | 8,290     |      |     |  |          |

准有害矿物质

从环境医学的观点来看, 今后可能成为有害矿物质。

| 元素名称 | 标准范围 (ppb) | 测定值 (ppb) | 基准范围 |     |  | 基准<br>以上 |
|------|------------|-----------|------|-----|--|----------|
|      |            |           | 良好   | 需注意 |  |          |
| U 铀  | 5以下        | 1以下       |      |     |  |          |
| Sr 锶 | 1,620以下    | 200       |      |     |  |          |
| Sn 锡 | 990以下      | 650       |      |     |  |          |
| Sb 锑 | 86以下       | 28        |      |     |  |          |
| Ba 钡 | 2,020以下    | 2,880     |      |     |  |          |

必須矿物质

※评价、A～C。A: 良好 B: 要注意 C: 高于标准, 低于标准

| 元素名称 | 评价 | 建议                                                                                                                                                        |
|------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Na 钠 | B  | 虽然处于标准范围内，但处于【要注意】状态。钠与酸碱平衡调节，神经传导以及血液渗透压等生理现象有关。有可能是由于与摄入过量的盐分和调味品有关，应尽量减少盐分和腌制食品的摄入，尽量多的摄入有助于排钠的含钾的食物。另外，定期经常游泳的人由于水质净化剂的影响，铜的含量有升高的趋势。                 |
| K 钾  | B  | 虽然处于标准范围内，但在偏高值的【要注意】状态。钾主要参与酸碱平衡调节，神经传导以及血液渗透压等生理现象。钠具有促进钾排出的作用。因此，日常大量摄入盐分的人，要积极的多吃一些含钾量高的蔬菜，番薯类和水果。钾的水平处于【要注意】状态时，应该是压力较大的影响。请注意适当的减压。首先请保持和观察现有的生活习惯。 |
| Ca 钙 | A  | 良好。结果显示您的自我健康管理意识很高。钙与骨骼、牙齿的形成，肌肉收缩，神经传导等生理现象有关，属于容易缺乏的矿物质微量元素之一。今后，请继续和保持目前的生活习惯。                                                                        |
| Mg 镁 | A  | 大致良好。除了继续保持目前的矿物质微量元素摄入以外，适度的运动和良好的睡眠也是健康的重要因素，请多加留意。                                                                                                     |
| P 磷  | A  | 良好。说明您平时有很高的保健意识。请今后请多多注意保持营养平衡。                                                                                                                          |
| Se 硒 | A  | 大致良好。除了继续保持目前的矿物质微量元素摄入以外，适度的运动和良好的睡眠也是健康的重要因素，请多加留意。                                                                                                     |
| Cr 铬 | A  | 良好。除了矿物质微量元以外、碳水化合物、蛋白质、脂肪和维生素也都是非常重要的营养元素。今后请摄入不同种类的食物注意保持营养平衡。                                                                                          |
| Mo 钼 | A  | 良好。除了矿物质微量元以外、碳水化合物、蛋白质、脂肪和维生素也都是非常重要的营养元素。今后请摄入不同种类的食物注意保持营养平衡。                                                                                          |
| Mn 锰 | A  | 大致良好。除了继续保持目前的矿物质微量元素摄入以外，适度的运动和良好的睡眠也是健康的重要因素，请多加留意。                                                                                                     |

必須矿物质

※评价、A～C。A：良好 B：要注意 C：高于标准, 低于标准

| 元素名称 | 评价 | 建议                                                                                           |
|------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fe 鉄 | A  | 较好。此次检查的结果显示此矿物质微量元素不超标。今后请多多注意保持营养平衡。另外，在铁充足然而铜不足的情况下，会造成血红蛋白合成不足引起贫血现象。请多多注意。              |
| Cu 銅 | A  | 非常好。矿物质微量元素和维生素在碳水化合物、蛋白质和脂肪的代谢中具有重要的作用。今后请继续目前的饮食方式，保持营养平衡。                                 |
| Zn 鋅 | C  | 高于标准。鋅是数百种生物酶的构成成分，与基因的形成、胰岛素的合成等生理功能相关。由于鋅的毒性很低，虽然不会影响日常的饮食生活，但是服用含有鋅的保健品过多则有可能引起鋅过量，请多多注意。 |

有害矿物质

※评价、A～C。A：良好 B：要注意 C：高于标准, 低于标准

| 元素名称  | 评价 | 建议                                                                                                                                                                                                        |
|-------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cd 镉  | A  | 非常好。请继续和保持目前的生活饮食习惯，保持健康。有害物质虽然没有超标，但是必须矿物质不在标准范围内的人来说，请多多摄入不同种类的食物，保持膳食平衡。                                                                                                                               |
| Hg 水銀 | B  | 虽然处于标准范围内，但在【要注意】的状态。金枪鱼等大型鱼类体内含有较多的水银，有可能是大量摄入金枪鱼而造成的升高。硒、鋅、维生素D、维生素等有助于减轻水银对身体的影响。海鲜类（鲣鱼，鱼子）、肉类、蛋黄等食物含有丰富的硒。牡蛎、红瘦肉、卵黄和奶酪里含有丰富的鋅。另外，秋刀鱼、三文鱼、木耳和香菇中含有丰富的维生素D, 杏仁等坚果类、青花鱼以及沙丁鱼中含有丰富的维生素E。首先继续和保持目前的生活饮食习惯。 |
| Pb 鉛  | A  | 非常好。请继续和保持目前的生活饮食习惯，保持健康。有害物质虽然没有超标，但是必须矿物质不在标准范围内的人来说，请多多摄入不同种类的食物，保持膳食平衡。                                                                                                                               |
| As 砷  | A  | 非常好。说明您有很高的健康保健意识。请继续和保持目前的生活饮食习惯，保持健康。有害物质虽然没有超标，但是必须矿物质不在标准范围内的人来说，请多多摄入不同种类的食物，保持膳食平衡。                                                                                                                 |
| Al 鋁  | A  | 非常好。鋁处于良好的范围之内。有害物质虽然没有超标，但是必须矿物质不在标准范围内的人来说，请多多摄入不同种类的食物，保持膳食平衡。                                                                                                                                         |



## ● 指甲矿物质检查和毛发矿物质检查的意义

血液检查可以立即查出血液中的矿物质含量。但是，血液中的异常值直接与生命危安有关，主要是因为人的体内平衡（稳态）原理，血液中需要时常保有一定浓度的矿物质。因此与血液检测相比采取指甲检测更能反映体内含矿物质的实际状况，更具有科学性，在欧美已作为预知体内异常的先行指标，被广泛运用于预防慢性病及预防医学领域。另外，指甲检测不仅便于采集，而且便于再检测的同部位采集，便于系统比较得出正确数据。

## ● 矿物质和维生素如同是良好的兄弟关系的营养素



碳水化合物、蛋白质、脂质俗称三大营养素，加上**微量营养素的矿物质和维生素**俗称 5 大营养素。后两种好似良好关系的兄弟，相互协助来维持生命。比如，作为骨骼代谢的相关营养素由钙，磷，镁和维生素 D，C，K 等构成。因此仅靠喝牛奶来补钙是不够的。

## ● 微量营养元素是酶形成的触媒

人有 60 兆个细胞组成。这些细胞不断地重复的新陈代谢，也就是讲人类在几个月就变成一个新入，所以营养均衡饮食是极为重要的。首先建议餐饮时每次咀嚼 30 次以上，随后将被 24 种消化酶分解成营养，再被小肠吸收。通过代谢酶明天将产生 1-2 兆个新细胞。当然从食物中摄取的酶将会对消化酶进行补充，但如温度超过 48 度时将会被破坏，所以建议应尽可能多摄取一些生鲜食品来补充必要的营养素。如可从日本的生鱼片及发酵食品中摄取良质的蛋白质来补充食物酶等方法。顺便说一下，伊努伊特人（爱斯基摩人）常以食生肉为主、因此癌症发病率极低。



## ● 慢性疾病及生活习惯病与维生素・矿物质的营养失调症

最近针对过剩摄取三大营养素（构成肥胖）造成**微量营养元素**的失衡，已成为严重的问题。主要是由于女性从事社会活动增加，超市及方便店的普及致使加工食品剧增，再加之利益至上的营销手段导致糖类・碳酸饮料以及糕点类等食品泛滥，诸多因素致使食物自身微量营养元素的营养价值骤减。其结果被认为大多数国民因微量营养素的缺乏而患有营养失调症，慢性疾病，精神疾病，生活习惯病等可能是其原因之一。尽管现代医学相当先进，但为何癌症患者每年均在破纪录的上升？比如，今年癌症患者发病率为 80 万人，预计大约半数人（36 万人）将死于癌症。尽管有时间差，患癌症的人当中半数将会失去生命。



## ● 建议自我管理的医生。



希望通过本次对矿物质的检查，能够对微量营养元素的重要性有个全面的认识和理解。请注意摄取营养均衡的饮食。为预防生活习惯病，可根据自己所需积极摄取抗氧化物质（维生素 C，维生素 E，维生素 A，硒）的保健食品较为重要。为了自己以及家庭的健康，提高自己健康的防范意识极为重要。因此本研究所倡导顾客成为一位**自我管理的医生**。

❗ 本研究所正在编制一本「矿物质及维生素手册（暂称）」，编制完成后将会以邮寄方式赠送各位，请稍等。在编制完成之前，暂且赠送现使用中的「矿物质指南」及「有毒金属手册」各一册。