

受試者招募海報

計畫名稱:

開發乳酸菌食品在運動增能劑效益評估： 提升肌肉量與肌肉適能表現

試驗目的：

本研究擬評估乳酸菌食品補充優化身體組成提高肌肉量比例、增強肌肉適能包括肌力與肌耐力的表現之效益。由人體試驗來驗證其乳酸菌食品補充對優化身體組成提高肌肉量比例、增強肌肉適能包括肌力與肌耐力的表現效益。

計畫主持人：王雪芳老師/弘光科技大學營養系暨營養醫學研究所

計畫協同主持人：柯萬盛主任/光田綜合醫院血液腫瘤科

納入條件

(1)年齡為 20 歲(含)~60 歲，性別不拘；(2)無固定運動習慣者(每週至多 2 次，每次多 30 分鐘)(3)醫療人員建議應增加肌肉量或提升肌力者。

排除條件：

(1)年齡與納入條件不符者；(2)三個月內曾參與人體試驗研究者；(3)三個月內曾因疾病執行化學治療者；(4)精神、情緒狀態不穩定者；(5)懷孕或哺乳者；(6)肝腎疾病、糖尿病、呼吸道疾病、心臟病、有凝血功能不良及血腫或其他內科疾病診斷之治療中患者；(7)畫主持人與協同主持人授課班級學生；(8)於試驗進行體能測試行出現不適反應者。

試驗說明：

乳酸菌因具有改善腸胃道功能進而改善慢性代謝性疾病的效用，但以營養因子的態樣應用在提升健康人骨骼肌肉量和肌力補強或維持之研究甚少。年齡為 20-65 歲之成年，作為評估乳酸菌食品補充優化身體組成提高肌肉量比例、增強肌肉適能包括肌力與肌耐力的表現之效益。

受試者應配合事項：(1)同意參與試驗者應簽署受試者試驗同意書；(2)受試者應試驗期間(12 週)應持續補充試驗樣品，每日早晚餐後各服用樣品；(3)所有受試者於試驗前及後完成基本資料、採血(空腹血液)20 mL 和問卷資料收集。

收案地點與聯絡人說明如下：

合作單位：弘光科技大學營養系暨營養醫學研究所

地點：光田綜合醫院沙鹿院區柯萬盛主任門診週二、三上午；週五下午

聯絡方式：謝小姐 0923-108789