

利葆瑞运动耐力方向 | 快速证据评估

EOS-LIBORAY-RAPID-20261006-R01 · 2026-10-06

初版已生成 · 专业复核待安排 · 本报告不是已完成SR/ Meta或成品功效认证。

根据5份既有资料，定向核对牛磺酸、镁及谷胱甘肽相关人体研究。7篇研究是本轮重点核对样本，不是系统检索的全部结果；其他营养素未作完整运动证据评价。

本轮得到的判断

有研究线索，不能直接给成品功效盖章。

牛磺酸的跑步和骑行结果不同；当前剂量、使用时点及复方均存在外推问题。本轮未核实与当前产品同配方、同剂量的人体耐力试验。

个体化证据首先是适用条件的核对。

训练水平、运动类型、年龄、营养状态、剂量与结局需分别评价。已有老年身体功能结果不等于年轻运动员耐力收益；缺数据的人群保留空白。

下一步先做可行性，再决定SR/ Meta或产品试验。

预设牛磺酸与耐力表现的PICO，完整检索后才判断是否能合并。若目标是证明当前利葆瑞成品，则需考虑产品人体研究；文献合并不能替代它。

已核对的项目输入

利葆瑞成分.xlsx — 单片与每日4片含量；本次剂量匹配基线。

利葆瑞® 长期营养支持方案.pdf — 33页，七个健康方向；属于既有方案，不是成品临床结果。

利葆瑞初稿.docx — 既有成分机制和参考文献线索。

利葆瑞-海报用权威依据文字.docx — 既有临床营养说明；通用营养指南不等于本产品验证。

利葆瑞骨科肿瘤海报-修改意见.docx — 旧场景宣传稿；不能据此认定本产品临床效益。

成分表：每日4片的资料记录

上述数值来自提交的成分表，不是已核准标签或批次检测。表内未列谷胱甘肽含量；现有方案提及谷胱甘肽不能补上这一缺失。每日4片仅为资料记录，不是本报告给出的服用建议。

成分	资料中的每日量
牛磺酸	300 mg
膳食纤维（抗性糊精+菊粉）	1 g

成分	资料中的每日量
元素镁（氧化镁来源）	150 mg
元素锌	10.4 mg
硒	24 µg
维生素C	60 mg
维生素E（α-TE）	10 mg
维生素D3	4 µg
维生素B1	1.2 mg
维生素B2	1.2 mg
烟酰胺	6 mg
D-泛酸钙	2 mg
生物素	10 µg

7篇原始人体研究：结果与产品匹配

以下为逐项研究结果，未将不同运动、不同结局或交叉试验摘要均值直接合并。

T1 · Balshaw et al., 2013 · 特定场景阳性

The effect of acute taurine ingestion on 3-km running performance in trained middle-distance runners

8名受训男性中跑运动员；随机双盲交叉。 单次1,000 mg，跑前2小时。

结果：3 km计时646.6±52.8 vs 658.5±58.2秒；P=0.013。

产品匹配：小样本；与300 mg/日及复方不匹配，不能直接外推产品效应。

核对层次：原始摘要 · DOI 10.1007/s00726-012-1372-1

[查看原始来源](#)

T2 · Ward et al., 2016 · 未见计时收益

The effect of acute taurine ingestion on 4-km time trial performance in trained cyclists

11名受训男性骑行者；随机双盲交叉。 单次1,000 mg，骑行前2小时。

结果：4 km计时390±27 vs 388±21秒；P=0.731。

产品匹配：同剂量在不同运动结局下未见收益；不能概括为所有耐力运动有效。

核对层次：原始摘要及开放全文资料 · DOI 10.1007/s00726-016-2282-4

[查看原始来源](#)

[T3 · Rutherford et al., 2010 · 表现未改善](#)

The effect of acute taurine ingestion on endurance performance and metabolism in well-trained cyclists

11名耐力训练男性骑行者；随机交叉、盲法。单次1.66 g，运动前1小时。

结果：90分钟骑行后计时无差异；脂肪氧化增加不等于成绩提高。

产品匹配：剂量、运动和指标与产品有差异；代谢指标不能替代耐力终点。

核对层次：原始摘要 · DOI 10.1123/ijsnem.20.4.322

[查看原始来源](#)

[M1 · Finstad et al., 2001 · 表现与恢复未改善](#)

The effects of magnesium supplementation on exercise performance

32名活跃年轻女性；双盲安慰剂交叉。摘要记氧化镁212 mg/日，4周；不自行换算元素镁。

结果：离子镁升高，运动表现与恢复指标未显著改善。

产品匹配：生化改变不等于功能效益；暂不与产品元素镁150 mg作比例比较。

核对层次：原始摘要；剂量口径待全文复核 · DOI 10.1097/00005768-200103000-00024

[查看原始来源](#)

[M2 · Veronese et al., 2014 · 身体功能条件性阳性](#)

Effect of oral magnesium supplementation on physical performance in healthy elderly women involved in a weekly exercise program: a randomized controlled trial

139名老年女性随机，124名分析；无安慰剂，研究者盲法。镁300 mg/日，氧化镁制剂，12周。

结果：SPPB组间变化差0.41分，P=0.03；低摄入者信号更明显。

产品匹配：是老年身体功能而非耐力赛成绩；不能外推年轻受训人群或本配方。

核对层次：原始摘要及期刊全文资料 · DOI 10.3945/ajcn.113.080168

[查看原始来源](#)

[M3 · Bomar et al., 2025 · 计时无收益／部分不利](#)

Short-Term Magnesium Supplementation Has Modest Detrimental Effects on Cycle Ergometer Exercise Performance and Skeletal Muscle Mitochondria and Negligible Effects on the Gut Microbiota: A Randomized Crossover Clinical Trial

15名规律运动成人，基线镁正常；随机双盲交叉。论文记MgCl₂ 300 mg、每日两次、9天；元素镁口径待核。

结果：10 km计时无差异（P=0.89）；VO₂ max及冲刺均功率降低。

产品匹配：说明需分人群评价；剂量和制剂不同，不能据此认定本产品有害。

核对层次：原始摘要及开放全文资料 · DOI 10.3390/nu17050915

[查看原始来源](#)

G1 · Aoi et al, 2015 · 探索性疲劳线索

Glutathione supplementation suppresses muscle fatigue induced by prolonged exercise via improved aerobic metabolism

8名不规律运动男性；双盲交叉。1 g/日、2周；低强度骑行60分钟。

结果：部分主观疲劳指标降低；未测计时成绩或力竭时间。

产品匹配：产品含量缺失；线粒体机制数据来自小鼠，不能作为人体耐力或成品证明。

核对层次：原始全文；随机化方法未明确 · DOI 10.1186/s12970-015-0067-x

[查看原始来源](#)

消费者与Agent问答初稿

有牛磺酸研究，就能说利葆瑞提高耐力吗？

不能直接这样说。T1有跑步表现线索，但T2、T3骑行表现未改善；日量、配方与运动情境不同，尚无本成品匹配试验结果。

关联来源：T1, T2, T3

镁对所有运动者都一样有帮助吗？

现有研究不能支持一概而论。M1和M3未见所测耐力或表现收益；M2研究老年身体功能，人群和终点不同。需按营养状态与运动目标核对。

关联来源：M1, M2, M3

为什么还要做SR／Meta或产品试验？

本快评是定向检索，不能排除遗漏或系统性偏差。SR／Meta可系统评价可比研究；要判断当前配方实际效果，还需要直接的成品证据。

关联来源：T1, T2, T3, M1, M2, M3, G1

检索与评价方法

检索日：2026年10月6日。通过网络检索定位 PubMed 原始摘要与可用期刊全文，再追溯题录；摘要与全文层次逐项标明。未执行双人独立筛选、正式偏倚分级、GRADE或Meta合并。专业复核待安排。

检索范围以运动表现相关人体对照研究为重点。本版采用定向检索和来源追溯，未声称查全；选择7篇用于识别结果冲突、剂量差距和人群限制。

部分实际执行的定位检索式：

taurine 1 g 3 km running time trial Balshaw 2013 PubMed

taurine 1.66 g cycling endurance Rutherford Spriet Stellingwerff 2010 PubMed

site.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25008857 Effect oral magnesium supplementation physical performance healthy elderly women 300 124

site.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40077784 magnesium supplementation endurance recreationally active

OpenEvidence本次返回403，重试一次后仍无法访问；未完成账号内查询，也未使用其输出。

仍需补齐的证据

- 现行产品标签、批准或许可依据、SKU版本及批次检测。
- 谷胱甘肽来源、每日含量及含量测定；成分表与现配方是否一致。
- 成品人体研究、训练与饮食控制、耐力结局、耐受性和利益冲突资料。
- 7篇研究的进一步全文复核、交叉配对统计、正式偏倚与确定性评价。

深入交付的拟议问题

拟议PICO：成年运动人群；单独牛磺酸对安慰剂；主要结局为规定距离计时。力竭时间、摄氧量与疲劳评分另列，不直接混合。预设运动类型、训练水平、剂量及时程差异；交叉试验使用配对效应及方差。亚组和个体预测须有足够数据，不能靠挑选阳性研究。

深入交付包含方案冻结、可复现检索、双人筛选与排除记录、全文提取、偏倚/确定性评价，以及适宜时的Meta。若不适宜合并，交付证据地图与原因。个体化证据指条件化适用判断，不保证个人反应。成品试验另行设计。

表述与发布边界

依据来源、产品身份和宣传场景分别审查。论文、预印本或专家说明不自动扩大食品功效宣称权限，转为销售材料后仍需核对广告边界；本版不是广告合规认证。

[《中华人民共和国广告法》第11、17、19条](#)

[运动营养食品的消费提示（2026-05-27）](#)

现有方案中的治疗期、抗衰、防脱或代谢叙述，均不能自动转成当前食品的销售功效。产品类别、标签、许可和传播场景需单独核对。公开论文或预印本也须说明证据对象和限制。

交付与盈利方式建议

快评按一个产品与约定主张数固定报价，可按合同抵扣深研。深研按可行性、方案检索、筛选提取、分析报告分阶段验收付费。持续更新采用基础年费，新问题和大规模重分析另报。发布、Agent检索评测、渠道材料与成品试验单独确认范围。

该价值来自可核查交付，不取决于是否得出阳性结果。商业收益需要真实对照：合格咨询率、成交率、渠道尽调周期和增量贡献利润。机器可读JSON不保证收录；现有私有网站尚未验证公共Agent可发现性。

[返回EOS利葆瑞案例](#)