

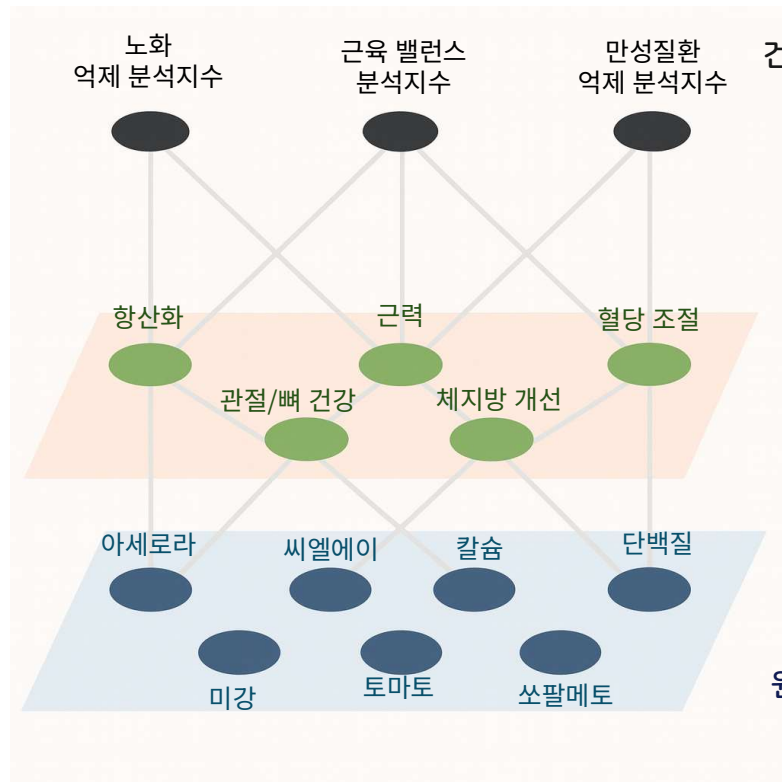
CHAPTER 3

나의 웰니스 관리,
어떻게 해야 할까요?



미래의 건강과 삶의 질이 달려있는 생활습관 성별,
마이웰니스 앱으로 시작하세요.

화살표 3-Step 가이드 —이렇게 따라오면 됩니다!



1단계: 내 몸의 '경고등'을 먼저 확인하세요.

건강은 숫자로도 말해줍니다.

"노화 억제, 만성질환 억제, 근육 밸런스" — 이 세 가지 건강 점수 중에서 '주의'나 '관리' 표시가 뜬 곳이 있는지 살펴보세요.

2단계: 낮은 점수가 내 몸과 어떤 연결이 있는지 이해하세요.

우리 몸은 여러 기능이 얹혀 있는 복잡한 네트워크입니다.

예를 들어, 점수가 낮게 나온 부분이 항산화나 혈당 조절 같은 기능과 연결되어 있는지 확인해보세요. 어디에서 신호가 오는지 알아야 올바른 대응이 가능합니다.

3단계: 점수와 관리 포인트를 조합해 맞춤 솔루션을 찾으세요.

내 건강점수와 '관리 필요 영역'을 함께 보면, 내 몸이 지금 꼭 필요로 하는 영양 성분을 알 수 있습니다.

- 곱치는 원료는 기본적으로 챙겨야 하는 필수 요소,
- 특정 영역에만 등장하는 원료는 내 몸의 취약한 기능을 보완해 주는 맞춤 요소가 됩니다.

건강은 숫자의 합이 아니라, 몸 전체 네트워크의 균형과 유연성입니다.

우리 몸은 하나의 네트워크처럼 연결되어 있습니다. 그래서 단일 영양소만 챙기는 것보다, 네트워크 전체를 균형 있게 조율할 때 더 큰 효과와 지속적인 변화를 경험할 수 있습니다.

1. 세 가지 건강 점수 = 내 몸의 종합 신호

- 노화 억제 점수 → 산화 스트레스 관리 상태
- 만성질환 억제 분석지수 → 대사 스트레스 관리 상태
- 근육 밸런스 분석지수 → 근육 건강 상태

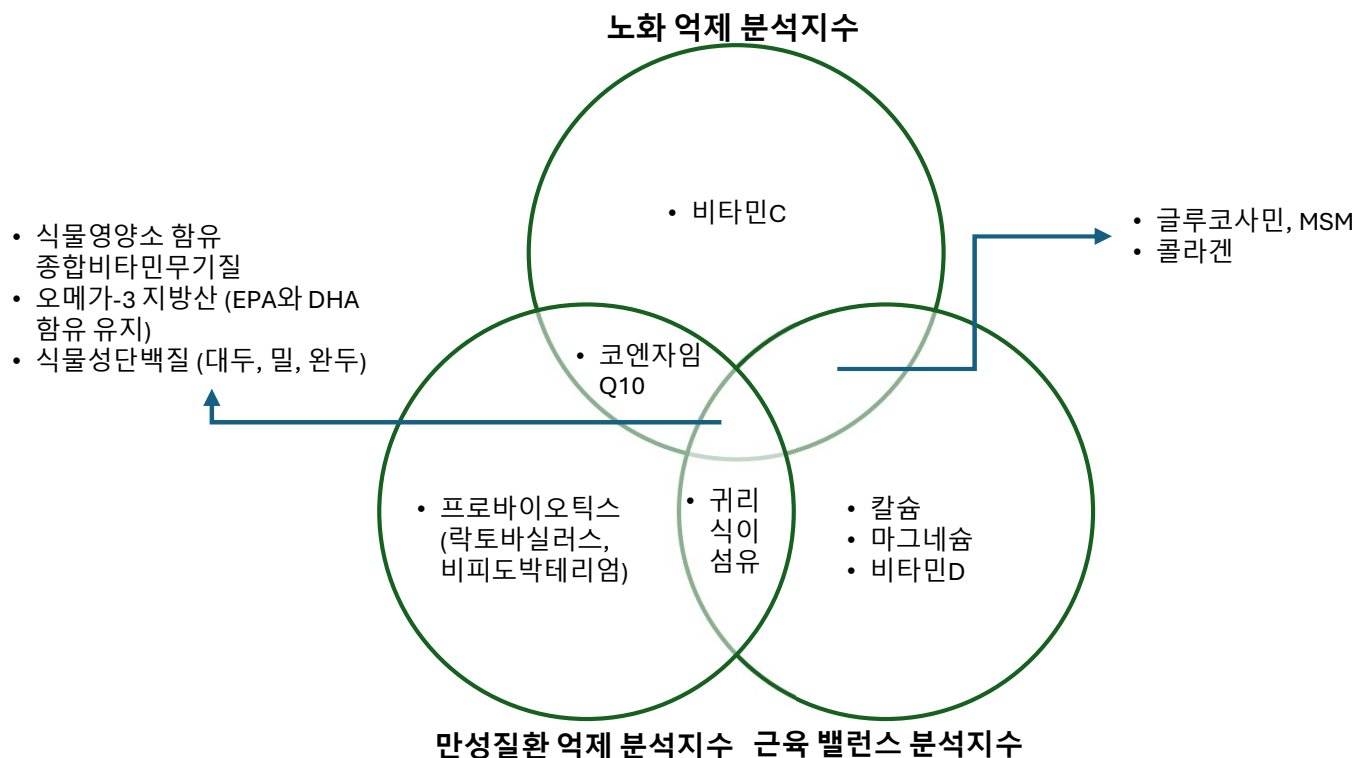
이 점수들은 따로따로 떨어진 것이 아니라, 장기와 대사 경로들이 얹힌 결과입니다. 그래서 숫자만 보는 것이 아니라, 전체 흐름을 이해하는 것이 중요합니다.

2. 왜 네트워크로 접근해야 할까요?

- **상호작용:** 산화, 대사, 근육 기능은 서로 밀접하게 영향을 주고받습니다. 한쪽만 챙기면 효과가 제한적입니다.
- **도미노 효과:** 한 기능이 오래 불균형하면 다른 기능까지 연쇄적으로 흔들립니다.
- **해결 전략:** 그래서 우리는 인체 네트워크 전체를 조율하는 접근을 택합니다. 이것이 건강 개선의 핵심 열쇠입니다.

기본 원료 제시

세 가지 건강점수가 "주의(빨강)" 또는 "보통(노랑)"일 때,
기본적으로 선택하면 좋은 원료를 제안



각 원료/성분별 특징

식물영양소 함유 종합비타민무기질	<ul style="list-style-type: none"> 비타민 C, E와 미네랄, 식물 영양소들은 몸속 유해산소를 없애고 염증을 줄여 세포를 지켜줍니다. 비타민 B군과 미네랄은 음식 속 영양소를 에너지로 바꾸고, 혈당과 대사 균형을 유지하는 데 도움을 줍니다. 비타민 D, 칼슘, 단백질 관련 영양소들은 근육의 움직임과 회복을 지원해 건강한 근육을 유지하게 해줍니다.
제품명: 더블엑스	
오메가-3 지방산 (EPA와 DHA 함유 유지)	<ul style="list-style-type: none"> 오메가-3(EPA, DHA)는 세포막을 안정화하고 염증을 줄여 심혈관과 뇌 건강에 도움을 줍니다. 혈중 중성지방을 낮추고 혈액순환을 개선하며, 기억력과 눈 건강에도 긍정적인 역할을 합니다. 직접 근육을 만드는 성분은 아니지만, 운동 후 회복을 돕고 근육 손상을 줄여 근육 건강 유지에 기여합니다.
제품명: 뉴트리 마린 오메가-3	
식물성단백질 (대두, 밀, 완두)	<ul style="list-style-type: none"> 대두와 완두 단백질은 포화지방과 콜레스테롤이 적고, 이소플라본 같은 항산화 성분이 있어 세포를 보호하고 혈중 산화 스트레스를 줄여줍니다. 대두 단백질은 혈중 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮추고, 완두 단백질은 식후 혈당 상승을 완만하게 해 대사 건강에 도움을 줍니다. 식물성 단백질도 필수 아미노산을 충분히 포함해 근육량과 근력을 유지·회복하는 데 기여합니다.
제품명: 뉴트리 파이토 푸로틴	
비타민C	<ul style="list-style-type: none"> 비타민 C는 강력한 항산화제로, 유해산소로부터 세포를 보호하고 피부 탄력·혈관 건강·면역력 유지에 꼭 필요합니다. 따라서 노화 억제 점수가 낮을 때는 비타민 C 보충이 특히 중요합니다.
제품명: 올데이 비타민 C	
프로바이오틱스 (락토바실러스, 비피도박테리움)	<ul style="list-style-type: none"> 대사 스트레스는 혈당·지질 불균형으로 몸의 에너지 처리 능력이 떨어져 당뇨나 고혈압 같은 만성질환 위험을 높입니다. 이럴 땐 프로바이오틱스를 섭취해 장내 유익균을 늘리면 염증을 줄이고 대사 건강 개선에 도움이 됩니다.
제품명: 밸런스 워드인 365	
칼슘, 마그네슘, 비타민D	<ul style="list-style-type: none"> 근육은 움직임뿐 아니라 혈당·면역·염증 조절에도 중요한 역할을 합니다. 따라서 근육 밸런스가 낮다면 칼슘·마그네슘·비타민 D를 보충해 근육의 수축과 이완을 돕고 건강한 근육 기능을 유지하는 것이 필요합니다.
제품명: 칼맥디	
코엔자임 Q10	<ul style="list-style-type: none"> 산화 스트레스와 대사 스트레스가 함께 높아지면 세포 손상과 노화를 촉진할 수 있습니다. 코엔자임 Q10은 에너지 생성과 항산화에 모두 관여해 세포를 보호하고, 두 가지 스트레스를 동시에 완화하는 데 도움을 줍니다.
제품명: 코큐텐	
글루코사민, MSM, 콜라겐	<ul style="list-style-type: none"> 산화 스트레스가 높고 근기능이 약해지면 세포 손상과 근육 감소가 빨라질 수 있습니다. 글루코사민과 MSM은 관절의 불편함을 완화하고 움직임을 편안하게 유지하는 데 도움을 주며, 콜라겐은 근육과 관절 조직을 건강하게 지켜줍니다.
제품명: 조인트 가드	
귀리식이섬유	<ul style="list-style-type: none"> 대사 스트레스와 근기능 저하는 함께 나타나 체력과 혈당 조절 능력을 약화시킬 수 있습니다. 귀리식이섬유는 혈당과 콜레스테롤을 개선하고 장내 유익균을 늘려 대사와 근육 건강을 동시에 지원합니다.
제품명: 화이버 비츠 플러스	

영역별 원료·성분 소개

각 영역별 주요 원료와 성분 이름 제시

- 수면 건강

눈 건강

코 과민 반응

면역 기능

과민 피부 상태 개선

간 건강

항산화

영양균형

피부 건강

위 건강

장 건강

관절/뼈 건강
- 미강주정추출물
 - 루테인지아잔틴복합추출물
 - 두나리엘라추출물
 - 마리골드꽃추출물
 - 베타카로틴
 - 비타민A
 - EPA 및 DHA 함유 유지
 - 피카오프레토분말
 - 아연
 - 프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)
 - (비타민E)
 - (셀레늄)
 - (비타민B6)
 - (베라카로틴)
 - (비타민A)
 - (비타민C)
 - (비타민D)
 - 감마리놀렌산 함유 유지
 - 밀크씨슬추출물
 - 유산균발효다시마추출물
 - 비타민E
 - 셀레늄
 - 아연
 - 몰리브덴
 - 망간
 - 비타민C
 - 구리
 - 토마토추출물
 - 코엔자임Q10
 - 비타민B1
 - 비타민B2
 - 나이아신
 - 비타민B6
 - 엽산
 - 비타민B12
 - 비오틴
 - 요오드
 - 베타카로틴
 - 비타민A
 - 히알루론산
 - 밀배유추출물
 - 인동덩굴꽃봉오리추출물
 - 프로바이오틱스 (락토바실러스 3종, 비피도박테리움 2종)
 - 프로바이오틱스 (락토바실러스 3종)
 - 프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)
 - 프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)
 - 식이섬유
 - 비타민D
 - 비타민K
 - 칼슘
 - 글루코사민
 - MSM (메틸설포닐메테인)
 - 망간



- 기억력 개선

긴장완화

혈행 개선

혈압 조절

혈당 조절

혈중 지질 개선

체지방 감소

운동수행능력/지구력 향상

피로 개선

근력(근육)

전립선 건강

갱년기 여성 건강
- EPA 및 DHA 함유 유지
 - 유산균발효다시마추출물
 - 은행잎추출물
 - EPA 및 DHA 함유 유지
 - 감마리놀렌산 함유 유지
 - 은행잎추출물
 - 혈압 조절
 - 바나바잎추출물
 - 귀리식이섬유 (크롬)
 - (비타민B6)
 - EPA 및 DHA 함유 유지
 - 감마리놀렌산 함유 유지
 - 키토산
 - 귀리식이섬유
 - 프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)
 - 자몽/오렌지/파라나추출물
 - 가르시니아캄보지아추출물
 - 공액리놀레산
 - 키토산
 - (판토텐산)
 - 옥타코사놀
 - (옥타코사놀)
 - 단백질
 - 칼슘
 - 마그네슘
 - 오미자추출물
 - (비타민D)
 - (철)
 - 쏘팔메토열매/네틀루트추출물
 - 루바브뿌리추출물

원료와 성분은 식품의약품안전처로부터 인정받은 것이며, 괄호 안에 있는 원료는 과학적인 근거 기반에 의하여 추가적으로 도움이 될 수 있는 원료와 성분을 추가로 기재한 것임

선택 이유 제공

각 영역별 원료·성분을 선택할 때 참고할 수 있는 과학적
근거와 이유 설명

원료와 성분에 해당하는 뉴트리라이트 제품

수면 건강	<ul style="list-style-type: none">미강주정추출물	<ul style="list-style-type: none">굿 슬립 밸런스
눈 건강	<ul style="list-style-type: none">루테인지아잔틴복합추출물두나리엘라추출물마리골드꽃추출물베타카로틴비타민AEPA 및 DHA 함유 유지	<ul style="list-style-type: none">비전 헬스카로틴플러스비·디에이치에이 블렌드내 눈에 하트충전 젤리데일리 츄어블뉴트리 마린 오메가-3오메가-3 밸런스
코 과민 반응	<ul style="list-style-type: none">피카오프레토분말	<ul style="list-style-type: none">엘로케어
면역 기능	<ul style="list-style-type: none">아연프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)(비타민E)(셀레늄)(비타민B6)(베라카로틴)(비타민A)(비타민C)(비타민D)	<ul style="list-style-type: none">판토블렌드면역 톡! 햇살 담은 비타민D글리코다운밸런스 위드인 이뮤니티
과민 피부 상태 개선	<ul style="list-style-type: none">감마리놀렌산 함유 유지	<ul style="list-style-type: none">지엘에이 블렌드
간 건강	<ul style="list-style-type: none">밀크씨슬추출물유산균발효다시마추출물	<ul style="list-style-type: none">밀크씨슬 이엑스위로부터 간에게로 듀얼케어
항산화	<ul style="list-style-type: none">비타민E셀레늄아연몰리브덴망간비타민C구리토마토추출물코엔자임Q10	<ul style="list-style-type: none">갈 이 비타민파셀레늄 이글리코다운면역 톡! 햇살 담은 비타민D활력충전 비타가득 젤리내 몸에 풀 파워 면역젤리에스에이치엔 써플리먼트아세로라C더블엑스비전 헬스코큐텐
영양균형	<ul style="list-style-type: none">비타민B1비타민B2나이아신비타민B6엽산비타민B12비오틴요오드	<ul style="list-style-type: none">이스트 비비타민 비 플러스슬림 스마트판토블렌드아이언 폴릭 플러스데일리 츄어블에스에이치엔 써플리먼트활력충전 비타가득 젤리
피부 건강	<ul style="list-style-type: none">베타카로틴비타민A히알루론산밀배유추출물	<ul style="list-style-type: none">카로틴 플러스비·디에이치에이 블렌드데일리 츄어블뉴트리 파이토 푸로틴 하이드라 액티브세라마이드
위 건강	<ul style="list-style-type: none">인동덩굴꽃봉오리추출물	<ul style="list-style-type: none">위로부터 간에게로 듀얼케어
장 건강	<ul style="list-style-type: none">프로바이오틱스 (락토바실러스 3종, 비피도박테리움 2종)프로바이오틱스 (락토바실러스 3종)프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)식이섬유	<ul style="list-style-type: none">밸런스 위드인 365밸런스 위드인 더블유밸런스 위드인 슬림핏밸런스 위드인 이뮤니티
관절/뼈 건강	<ul style="list-style-type: none">비타민D비타민K	<ul style="list-style-type: none">뉴트리 화이버 파우더비타민 D3+K2면역 톡! 햇살 담은 비타민 D판토블렌드

원료와 성분에 해당하는 뉴트리라이트 제품

기억력 개선	<ul style="list-style-type: none">EPA 및 DHA 함유 유지유산균발효다시마추출물은행잎추출물	<ul style="list-style-type: none">뉴트리 마린 오메가-3위로부터 간에게로 듀얼케어징코 엽
긴장완화		
혈행 개선	<ul style="list-style-type: none">EPA 및 DHA 함유 유지감마리놀렌산 함유 유지은행잎추출물	<ul style="list-style-type: none">뉴트리 마린 오메가-3오메가-3 밸런스지엘에이 블렌드비.디에이치에이 블렌드징코엽
혈압 조절	<ul style="list-style-type: none">혈압 조절	<ul style="list-style-type: none">코큐텐
혈당 조절	<ul style="list-style-type: none">바나바잎추출물귀리식이섬유(크롬)(비타민B6)	<ul style="list-style-type: none">글리코다운화이버 비츠 플러스더블엑스
혈중 지질 개선	<ul style="list-style-type: none">EPA 및 DHA 함유 유지감마리놀렌산 함유 유지키토산귀리식이섬유	<ul style="list-style-type: none">뉴트리 마린 오메가-3오메가-3 밸런스지엘에이 블렌드비.디에이치에이 블렌드파워블럭 키토산화이버 비츠 플러스
체지방 감소	<ul style="list-style-type: none">프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)자몽/오렌지/과라나추출물가르시니아캄보지아추출물공액리놀레산키토산(판토텐산)	<ul style="list-style-type: none">밸런스 위드인 슬림핏스키니버닝 상큼자몽 시네트롤슬림 스마트씨엘에이파워블럭 키토산(판토텐드)
운동수행능력/지구력 향상	<ul style="list-style-type: none">옥타코사놀	<ul style="list-style-type: none">F 옥타코사놀
피로 개선	<ul style="list-style-type: none">(옥타코사놀)	<ul style="list-style-type: none">F 옥타코사놀
근력(근육)	<ul style="list-style-type: none">단백질칼슘마그네슘오미자추출물(비타민D)(철)	<ul style="list-style-type: none">뉴트리 파이토 푸로틴뉴트리 파이토 푸로틴 하이드라 액티브칼디머슬파워부스터(비타민D3+K3)(데일리 츄어블)
전립선 건강	<ul style="list-style-type: none">쏘팔메토열매/네티루트추출물	<ul style="list-style-type: none">쏘팔메토 블렌드
갱년기 여성 건강	<ul style="list-style-type: none">루바브뿌리추출물	<ul style="list-style-type: none">루바블렌드

소비자 친화형 안내 문구

작용기전을 바탕으로 직관적으로 이해할 수 있는 설명 제공

수면 건강	굿 슬립 밸런스		
	미강주정추출물		
	잠들기까지 오래 걸리고 낮에도 졸음이 잦을 때		
눈 건강	오메가-3 밸런스	카로틴플러스	비전 헬스
	EPA 및 DHA 함유 유지 (오메가3지방산)	두나리엘라추출물 (베타카로틴)	마리골드꽃추출물 (루테인지아잔틴)
	눈이 건조하다고 느끼는 경우	채소 섭취가 부족할 때, 눈과 피부 건강을 함께 챙기고 싶을 때	눈 피로와 노화로 인한 황반 보호, 항산화 케어가 필요할 때
코 과민반응	엘로케어		
	피카오프레토분말		
	환절기마다 코가 간질간질해지고, 콧물, 재채기, 코막힘으로 자주 불편할 때		
면역 기능	판토블렌드	글리코다운	밸런스 위드인 이뮤니티
	판토텐산+비오틴+아연	아연+바나바잎추출물	프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)
	체내 에너지 대사를 원활하게 하고, 면역 기능 강화와 산화 스트레스 방어를 함께 관리하고 싶을 때	피곤하고 면역이 떨어진 것 같을 때, 체내 에너지와 세포 건강을 같이 관리하고 싶을 때	면역과 장 건강을 동시에 챙기고 싶을 때
과민피부상태 개선	지엘에이 블렌드		
	감마리놀렌산		
	예민하고 민감해진 피부를 진정시키고 편안하게 관리하고 싶을 때		
간 건강	밀크씨슬 이엑스	위로부터 간에게로 듀얼케어	
	밀크씨슬추출물	인동덩굴꽃봉오리추출물	
	기름진 식사와 과로로 누적된 간 피로와 에너지 대사까지 함께 챙기고 싶을 때	잡은 음주로부터 간을 보호하고 싶을 때	
항산화	아세로라 C	갈 이 비타민	파셀레늄 이
	비타민 C+아세로라농축물	비타민 E	셀레늄+비타민 E+칼슘
	격한 활동과 스트레스로 빠른 항산화와 면역 충전이 필요할 때	식사, 흡연 등 생활습관으로 쌓인 산화 스트레스가 걱정될 때	운동과 스트레스로 늘어난 활성산소 관리와 칼슘 보충을 함께 하고 싶을 때
영양 균형	에스에이치엔 씨플리먼트	이스트비	비타민 비 플러스
	비오틴+비타민C	비타민B군	비타민B군+비오틴
	비타민 C로 산화 손상을 막고 에너지를 원활하게 쓰고 싶을 때	불규칙한 식습관으로도 영양소 대사 균형을 챙기고 싶을 때	오래 일하거나 운동으로 지쳤을 때, 원활한 영양소 대사로 체력을 회복하고 싶을 때
피부 건강	세라마이드	뉴트리 파이토 푸로틴 하이드라 액티브	
	밀배유추출물	히알루론산	
	피부 속보습과 장벽 강화를 함께 관리하고 싶을 때	활동 후 체력 보충과 동시에 피부 건조가 걱정될 때	
위 건강	위로부터 간에게로 듀얼케어		
	인동덩굴꽃봉오리추출물		
	과식, 야식, 음주, 스트레스로 지친 위와 간을 동시에 관리하고 싶을 때		
장 건강	밸런스 위드인 슬림핏	밸런스 위드인 더블유	뉴트리 화이버 파우더
	프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종	프로바이오틱스 (락토바실러스 3종)	수용성 식이섬유 (치커리, 구아콩, 옥수수)
	다이어트 중에도 장 건강과 배변 리듬을 함께 챙기고 싶을 때	다이어트와 스트레스 등으로 약해진 장 건강이 걱정될 때	채소와 과일 섭취 부족이나 불규칙한 식습관으로 식이섬유와 장 건강 관리가 필요할 때
관절/뼈 건강	비타민 D3+K2	칼디	조인트가드
	비타민D	칼슘	글루코사민/MSM
	우유와 채소의 섭취가 부족해도 뼈 건강을 유지하고 싶을 때	갱년기 증상과 함께 뼈 건강까지 챙기고 싶을 때	계단이 부담되거나 운동 후 관절의 뻣뻣함과 통증이 신경 쓰일 때

인체 생리 네트워크와 뉴트리라이트 원료/성분		인체 생리 네트워크 영역		제품명
				기능성 원료명
				제품 선택 이유
기억력 개선	징코 엠			
	은행잎 추출물			
	노화로 인해 기억력이 떨어질까 걱정될 때			
혈행 개선	오메가-3 밸런스	징코 엠	비·디에이치에이 블렌드	
	EPA 및 DHA 함유 유지 (오메가3지방산)	은행잎 추출물	감마리놀렌산	
	생선 섭취가 부족하지만 혈중 중성지방이나 건조한 눈을 함께 관리하고 싶을 때	두뇌와 전신의 혈액순환이 필요할 때	여성으로서 민감한 피부와 콜레스테롤을 한 번에 관리하고 싶을 때	
혈압 조절	코큐텐			
	코엔자임Q10			
	혈압이 높고 항산화 관리도 필요할 때			
혈중 지질 개선	오메가-3 밸런스	비·디에이치에이 블렌드	파워블럭 키토산	
	EPA 및 DHA 함유 유지 (오메가3지방산)	EPA 및 DHA 함유 유지+베타카로틴	키토산	
	탄수화물 위주 식단으로 중성지방이 올라갈까 걱정될 때	혈중 중성지방 때문에 걱정되거나, 스마트폰, 컴퓨터로 눈을 많이 쓸 때 항산화능과 눈 건강을 함께 관리하고 싶을 때	동물성 지방과 튀김 같은 고지방, 고열량 음식을 즐겨 먹지만 혈중 콜레스테롤과 체지방을 동시에 관리하고 싶을 때	
체지방 감소	가르시니아 캄보지아	공액리놀렌산(씨엘에이)	자몽/오렌지/과라나추출물	
	슬림 스마트	씨엘에이	스키니버닝 상금자몽 시네트론	
	평소 탄수화물 (밥·빵·면 등)을 많이 섭취할 때	평소 지방 (육류·기름 등)을 많이 섭취할 때	운동과 함께 체지방 관리 효과를 높이고 싶을 때	
혈당 조절	글리코다운			
	바나바잎추출물			
	흰쌀밥·빵 등 탄수화물이 많은 식사를 했을 때			
운동수행능력/지구력 향상	F 옥타코사놀			
	옥타코사놀			
	운동 중 쉽게 지치거나 에너지가 부족할 때, 지구력을 높이고 싶을 때			
피로개선	F옥타코사놀			
	옥타코사놀			
	활동량이 많아 근육 피로가 누적될 때, 빠른 회복이 필요할 때			
근력(근육)	뉴트리 푸로틴 녹차맛	머슬파워 부스터	비타민D3+K3	
	대두단백질+녹차추출물	오미자추출물	비타민D/K	
	단백질 보충과 함께 근육과 뼈 건강을 동시에 관리하고 싶을 때	하지 근력과 악력을 빠르게 끌어올리고 근육 회복을 집중 관리하고 싶을 때	칼슘 흡수부터 근육과 뼈 건강까지 균형 있게 챙기고 싶을 때	
전립선 건강	쏘팔메토 블렌드			
	쏘팔메로 열매추출물			
	소변이 자주 마렵거나 시원하게 나오지 않음을 경험한 경우			
갱년기 여성 건강	루바블렌드			
	루바브뿌리추출물			
	갱년기 증상(안면 홍조, 우울감 등)을 완화할 필요가 있을 때			

선택 이유 제공

작용기전을 바탕으로, 각 영역별 원료·성분을 선택할 때
참고할 수 있는 과학적 근거와 이유 설명

인체 생리 네트워크와 뉴트리라이트 원료/성분

수면 건강	미강주정추출물								
	잠들기까지 걸리는 시간을 줄이고 숙면을 도와 활력 있는 하루에 도움됨								
눈 건강	루테인지아잔틴 복합추출물	두나리엘라추출물	마리골드꽃추출물	베타카로틴	비타민A	EPA 및 DHA 함유 유지			
	눈 속 황반 색소 밀도를 높이고, 항산화 작용으로 망막 노폐물 감소에 도움	눈 건강에 도움이 되는 베타카로틴을 함유해 시각 기능 유지를 도움	황반 색소 밀도를 높여 활성산소를 줄이고, 망막을 보호하는 데 도움	망막 세포의 시각색소를 만들어 어두운 곳에서도 사물을 볼 수 있게 도와줌	눈의 시각 단백질 형성과 각막·결막 보호에 중요	눈물 생성과 눈 표면 환경을 개선하여 건조한 눈을 완화하는 데 도움을 줌			
코 과민반응	피카오프레토 분말 등 혼합물								
	꽃물, 재채기, 코막힘으로 불편할 때, 알레르기 신호 물질의 과도한 분비를 줄여 증상을 완화하는데 도움								
면역 기능	아연	프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)	비타민E	셀레늄	비타민B6	베타카로틴	비타민A	비타민C	비타민D
	면역 세포의 발달과 기능을 지원	항산화 효소와 면역 세포 활성을 촉진해 몸의 방어 균형 유지에 도움	면역세포의 활성화 기능을 조절해 건강한 면역 균형을 유지	산화 스트레스를 조절하여 면역 반응에 관여함	면역반응 조절에 필요한 물질의 합성을 도움	항산화제로서 면역세포 보호에 기여함	점막 장벽과 면역세포 기능 유지에 도움	항산화 작용과 철분 흡수를 통해 면역 기능 강화에 도움	면역세포 기능을 도와 건강한 면역 균형 유지에 도움
과민피부 상태 개선	감마리놀렌산								
	면역 반응을 일으키는 물질을 줄여 피부 민감도를 완화하는 데 도움됨								
간 건강	밀크씨슬추출물		유산균발효다시마추출물						
	항산화 작용으로 간세포를 보호하고, 간 수치(ALT, AST)를 낮추는데 도움		알코올 분해 효소 활성을 도와 간을 보호함						
항산화	비타민 C	비타민 E	셀레늄	아연	몰리브덴	망간	구리	토마토추출물	코엔자임Q10
	강력한 항산화 작용으로 활성산소로부터 세포를 보호하는 데 도움이 됨	지용성 항산화제로, 세포막을 활성산소로부터 보호함	항산화 효소의 구성요소로, 세포의 산화 손상과 다른 항산화제의 재생에 기여	활성산소를 감소시켜 항산화 방어 및 세포 손상 억제에 도움	항산화 작용에 중요 역할을 하는 효소의 보조 인자로 작용	항산화 효소의 필수 성분으로 활성산소로 인한 세포 손상을 완화함	항산화 효소의 구성 요소로, 산화 스트레스로부터 세포를 보호함	항산화 작용을 하는 라이코펜을 통해 세포의 산화적 손상을 낮춤	활성산소로 인한 DNA, 지질 손상을 줄이고, 항산화 효소 활동을 높임
영양 균형	비오틴	비타민B1	비타민B2	나이아신	비타민B6	엽산	비타민B12	요오드	
	포도당 대사, 지방산 합성, 아미노산 분해에 도움	탄수화물을 에너지로 바꾸는데 필요함	탄수화물과 지방을 에너지로 바꾸는 데 필요함	에너지 생산을 돕는 조효소로써, 효율적인 대사 과정에 기여	단백질과 아미노산 이용에 필요하며, 산화적 손상을 낮추는데 도움됨	세포 재생과 유전물질 합성을 통해 세포 기능과 조직 대사 균형을 유지	엽산과 함께 단백질과 DNA 합성을 돕고, 채식만 하면 부족할 수 있음	갑상선 기능을 통해 신진대사를 조절하고, 신체 에너지 균형을 유지	
피부 건강	밀배유추출물		히알루론산		베타카로틴		비타민A		비타민C
	피부 장벽을 구성하는 세라마이드가 피부 보습력과 탄력을 높이고, 거친 피부나 피부 주름을 완화하는데 도움		피부 속 수분을 채워 보습과 탄력을 지켜주고, 콜라겐과 함께 피부 구조를 지지하는 데 도움을 줌		피부의 점막을 형성하고, 피부 수분과 탄력 개선에 도움이 됨		피부 재생과 자외선으로 줄어드는 레티노이드를 보충해 건강한 피부 유지에 도움		피부 조직을 만들고 기능하는데 필요함
위 건강	인동덩굴꽃봉오리추출물								
	위벽을 보호해 속쓰림과 더부룩함을 개선하고, 산화적 손상을 낮춤								
장 건강	프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)		프로바이오틱스 (락토바실러스 3종)		프로바이오틱스 (락토바실러스 3종, 비피도박테리움 2종)		프로바이오틱스 (모유·김치 유래 유산균 8종)		수용성식이섬유 (치커리, 구아콩, 옥수수)
	장내 균형을 개선해 유익균을 늘리고, 동시에 체지방 감소에도 도움을 줌		장 뿐 아니라 질 내 유익균 증식을 도와 소화와 면역 기능에 도움		유익균의 높은 장 부착력으로 건강한 장 환경 조성과 배변 기능에 도움		건강한 장 마이크로바이옴 조성하고 장 점막 강화에 도움		장 내 유익균의 먹이가 되어 장 내 환경과 탄수화물과 지질 대사 균형에 도움
관절/뼈 건강	비타민D	비타민K	칼슘	글루코사민	MSM(메틸설포닐 망간 메테인)				
	체내 칼슘이 잘 흡수되도록 도와 튼튼한 뼈 건강을 위한 데 도움	뼈 형성 단백질을 활성화하고, 칼슘이 뼈에 잘 침착되도록 도움	뼈의 구조와 강도를 지키는 데 필요함	관절의 불편함을 줄이고, 연골 손상 완화에 도움이 됨	관절의 불편함을 줄이는데 도움이 됨				

인체 생리 네트워크와 뉴트리라이트 원료/성분

기억력 개선	은행잎 추출물	EPA 및 DHA 함유 유지	유산균발효다시마추출물			
	뇌 속 신경 자극의 전달을 도와 기억력 유지에 도움이 됨	신경세포의 생존과 단백질 발현을 촉진하여 기억, 학습, 인지 기능을 향상에 도움이 됨	항산화 작용으로 뇌 속 단백질 노폐물을 줄여 기억력 개선에 도움			
혈행 개선	EPA 및 DHA 함유 유지	은행잎 추출물	감마리놀렌산			
	혈관을 확장하고 혈액 응고 인자를 감소시켜 혈액 순환을 원활하게 함	피를 묽치게 하는 혈소판을 조절해 혈액을 원활하게 흐르도록 도움	혈액 응고와 혈압을 조절하는 물질이 개선되어 원활한 혈액 흐름에 도움			
혈압 조절	코엔자임Q10					
	혈관 확장을 통해 높은 혈압을 낮추는데 도움이 됨					
혈중 지질 개선	EPA 및 DHA 함유 유지	감마리놀렌산 함유 유지	키토산	귀리식이섬유		
	체내 중성지방 합성을 조절해 혈중 중성지방 농도를 낮추는 데 도움	나쁜 콜레스테롤(LDL)과 중성지방은 낮추고, 좋은 콜레스테롤(HDL)을 높이는데 도움	체내 나쁜 콜레스테롤(LDL)과 중성지방을 낮추고, 좋은 콜레스테롤(HDL)을 높이며, 지방 배설에 도움	총 콜레스테롤과 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 낮추는데 도움이 됨		
체지방 감소	가르시니아 캄보지아 추출물	공액리놀레산(씨엘 에이)	프로바이오틱스 (식물 유래 체지방 감소 유산균 락토바실러스 2종)	자몽/오렌지/과라나 추출물	키토산	판토텐산
	식사 중의 탄수화물 (밥, 빵, 면 등)이 지방으로 합성되는 것을 억제하는데 도움됨	지방의 체내 흡수와 저장을 억제하여 평소 식사로 육류·기름의 섭취가 많을 때 도움됨	지방 합성을 줄이고 분해를 촉진해 체지방 감소에 도움이 됨	지방은 덜 만들고, 에너지를 더 잘 쓰도록 도움	포만감을 높이고, 지방이 몸에 쌓이지 않도록 도와 체지방 관리에 도움을 줌	탄수화물, 지방, 단백질을 에너지로 바꾸고, 지방산 합성하는데 필요함
혈당 조절	바나바잎추출물	귀리식이섬유	크롬	비타민B6		
	세포가 포도당을 잘 흡수하도록 도와, 식사 후 올라간 혈당을 낮추고 인슐린 작용을 원활하게 함	식사로 섭취한 탄수화물의 흡수 속도를 늦춰 식후 혈당과 혈중 인슐린 농도 개선에 도움	인슐린 작용을 도와 혈당과 대사를 조절하는 효과가 보고됨	포도당을 대사하는데 필요한 조효소로 작용하며, 인슐린 기능과 췌장 세포를 보호해 건강 혈당 유지에 도움		
운동수행 능력/지구력 향상	옥타코사놀					
	운동 지속 시간과 근력이 증가하고, 근육 손상 지표 개선으로 지구력 증진에 도움					
피로개선	옥타코사놀					
	운동 시 피로 물질을 줄이는데 도움이 됨					
근력(근육)	대두단백질	칼슘	마그네슘	오미자추출물	비타민D	철
	근육량 유지와 회복을 돕고, 운동 시 지구력과 항산화 능력을 높일 수 있음	근육 수축을 도와 근력 유지와 피로 회복에 도움	근육 이완와 에너지 대사를 통해 회복과 기능 유지에 도움	상하체 근력을 높이고, 피로 물질 개선으로 빠른 근육 회복에 도움	칼슘 흡수와 근육 단백질 합성을 촉진해 근기능 유지에 도움	근육에 산소를 공급하고 에너지 생성을 도와 체력 유지에 기여
전립선 건강	쏘팔메토열매추출물					
	소변이 자주 마렵거나 시원하게 나오지 않을 때, 전립선 건강과 소변 흐름 개선에 도움					
갱년기 여성 건강	루바브뿌리추출물					
	갱년기 증상 (안면홍조, 우울감 등)을 줄이고 삶의 질을 높이고 싶을 때					

1. Kang S, Lim Y, Kim YJ, Jung ES, Suh DH, Lee CH, Park E, Hong J, Velliquette RA, Kwon O, Kim JY. Multivitamin and Mineral Supplementation Containing Phytonutrients Scavenges Reactive Oxygen Species in Healthy Subjects: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients*. 2019 Jan 5;11(1):101. doi: 10.3390/nu11010101. PMID: 30621298; PMCID: PMC6356358.
2. Kang S, Kim Y, Lee Y, Kwon O. Diverse and Synergistic Actions of Phytochemicals in a Plant-Based Multivitamin/Mineral Supplement against Oxidative Stress and Inflammation in Healthy Individuals: A Systems Biology Approach Based on a Randomized Clinical Trial. *Antioxidants (Basel)*. 2023 Dec 23;13(1):36. doi: 10.3390/antiox13010036. PMID: 38247460; PMCID: PMC10812391.
3. Lee S, Huh I, Kang S, Nam YE, Cho Y, Kamruzzaman M, Hong J, Kwon O, Park T. Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials Evaluating Effectiveness of a Multivitamin Supplementation against Oxidative Stress in Healthy Subjects. *Nutrients*. 2022 Mar 10;14(6):1170. doi: 10.3390/nu14061170. PMID: 35334829; PMCID: PMC8955918.
4. Kim YJ, Ahn YH, Lim Y, Kim JY, Kim J, Kwon O. Daily nutritional dose supplementation with antioxidant nutrients and phytochemicals improves DNA and LDL stability: a double-blind, randomized, and placebo-controlled trial. *Nutrients*. 2013 Dec 18;5(12):5218-32. doi: 10.3390/nu5125218. PMID: 24352096; PMCID: PMC3875922.
5. Kang SW. Role of reactive oxygen species in cell death pathways. *Hanyang Medical Reviews*. 2013 May 1;33(2):77-82.
6. Sood B, Patel P, Keenaghan M. Coenzyme Q10. [Updated 2024 Jan 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531491/>
7. Zakir SK, Jawed B, Esposito JE, Kanwal R, Pulcini R, Martinotti R, Ceci E, Botteggi M, Gaudio F, Toniato E, Martinotti S. The Role of Peptides in Nutrition: Insights into Metabolic, Musculoskeletal, and Behavioral Health: A Systematic Review. *Int J Mol Sci*. 2025 Jun 24;26(13):6043. doi: 10.3390/ijms26136043. PMID: 40649821; PMCID: PMC12249546.
8. Inacio PAQ, Gomes YSM, de Aguiar AJN, Lopes-Martins PSL, Aimbire F, Leonardo PS, Sá Filho AS, Lopes-Martins RAB. The Effects of Collagen Peptides as a Dietary Supplement on Muscle Damage Recovery and Fatigue Responses: An Integrative Review. *Nutrients*. 2024 Oct 8;16(19):3403. doi: 10.3390/nu16193403. PMID: 39408370; PMCID: PMC11478671.
9. Colletti A, Cicero AFG. Nutraceutical Approach to Chronic Osteoarthritis: From Molecular Research to Clinical Evidence. *Int J Mol Sci*. 2021 Nov 29;22(23):12920. doi: 10.3390/ijms222312920. PMID: 34884724; PMCID: PMC8658017.
10. Liu X, Machado GC, Eyles JP, Ravi V, Hunter DJ. Dietary supplements for treating osteoarthritis: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2018 Feb;52(3):167-175. doi: 10.1136/bjsports-2016-097333. Epub 2017 Oct 10. PMID: 29018060.
11. Dietary Supplement Fact Sheets. National Institute of Health. Office of Dietary Supplements. 2025 Aug. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>
12. Muscle & glucose metabolism
13. DeFronzo RA, Tripathy D. Skeletal muscle insulin resistance is the primary defect in type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2009 Nov;32 Suppl 2(Suppl 2):S157-63. doi: 10.2337/dc09-S302. PMID: 19875544; PMCID: PMC2811436.
14. Wolfe RR. The underappreciated role of muscle in health and disease. *Am J Clin Nutr*. 2006 Sep;84(3):475-82. doi: 10.1093/ajcn/84.3.475. PMID: 16960159.
15. Gut microbiota & metabolic health
16. Tilg H, Moschen AR. Microbiota and diabetes: an evolving relationship. *Gut*. 2014 Sep;63(9):1513-21. doi: 10.1136/gutjnl-2014-306928. Epub 2014 May 15. PMID: 24833634.
17. Lynch SV, Pedersen O. The Human Intestinal Microbiome in Health and Disease. *N Engl J Med*. 2016 Dec 15;375(24):2369-2379. doi: 10.1056/NEJMra1600266. PMID: 27974040.
18. Soluble vs insoluble fiber
19. Slavin JL. Dietary fiber and body weight. *Nutrition*. 2005 Mar;21(3):411-8. doi: 10.1016/j.nut.2004.08.018. PMID: 15797686.
20. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev*. 2009 Apr;67(4):188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x. PMID: 19335713.
21. Oat β -glucan (glycemic & cholesterol effects)
22. Whitehead A, Beck EJ, Tosh S, Wolever TM. Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2014 Dec;100(6):1413-21. doi: 10.3945/ajcn.114.086108. Epub 2014 Oct 15. PMID: 25411276; PMCID: PMC5394769.
23. Ho HV, Sievenpiper JL, Zurbau A, Blanco Mejia S, Jovanovski E, Au-Yeung F, Jenkins AL, Vuksan V. The effect of oat β -glucan on LDL-cholesterol, non-HDL-cholesterol and apoB for CVD risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomised-controlled trials. *Br J Nutr*. 2016 Oct;116(8):1369-1382. doi: 10.1017/S000711451600341X. Epub 2016 Oct 11. PMID: 27724985.
24. Yu J, Xia J, Yang C, Pan D, Xu D, Sun G, Xia H. Effects of Oat Beta-Glucan Intake on Lipid Profiles in Hypercholesterolemic Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2022 May 13;14(10):2043. doi: 10.3390/nu14102043. PMID: 35631184; PMCID: PMC9147392.
25. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 821, 824), and "digestive function"(ID 850) pursuant to Article 13 (1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA journal*. 2011 Jun;9(6):2207.
26. Food and Drug Administration, HHS. Food labeling: health claims; soluble fiber from certain foods and risk of coronary heart disease. Final rule. *Federal Register*. 2008 May 1;73(85):23947-53.
27. Capozzi A, Scambia G, Lello S. Calcium, vitamin D, vitamin K2, and magnesium supplementation and skeletal health. *Maturitas*. 2020 Oct;140:55-63. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.020. Epub 2020 May 30. PMID: 32972636.
28. Watanabe S, Sakurada M, Tsuji H, MATSUMOTO S, KONDO K. Efficacy of γ -linolenic acid for treatment of premenstrual syndrome, as assessed by a prospective daily rating system. *Journal of Oleo Science*. 2005;54(4):217-24.
29. Simon D, Eng PA, Borelli S, Kägi R, Zimmermann C, Zahner C, Drewe J, Hess L, Ferrari G, Lautenschlager S, Wüthrich B. Gamma-linolenic acid levels correlate with clinical efficacy of evening primrose oil in patients with atopic dermatitis. *Advances in therapy*. 2014 Feb;31(2):180-8.
30. Song JE, Chae HJ, Jang WH, Park YH, Lee KE, Lee SH, Jang HA, Jeon JH, Jung MS. The relationship between life style, menstrual attitude and premenstrual syndrome in nursing students. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2013 Jun 1;19(2):119-28.
31. Fan YY, Chapkin RS. Importance of dietary γ -linolenic acid in human health and nutrition. *The Journal of nutrition*. 1998 Sep 1;128(9):1411-4.