

# 蛋白质造就更健康生活

人体需要蛋白质，因为它是身体组织里第二个主要的成分，仅次于水。蛋白质是组成肌肉、骨骼、皮肤、指甲和身体其它部分的重要元素。根据大马卫生部（MOH），蛋白质拥有多项功能，包括帮助建造和修复身体各组织细胞、帮助成长和发育并提供身体所需的氨基酸以促进蛋白质合成，如：胶原蛋白、角蛋白和体内其他结构蛋白。

然而，我们的身体无法储存蛋白质，因此我们必须从日常饮食中补充蛋白质。大马卫生部建议，成年人每天需要大约62克蛋白质。为达到所建议的蛋白质所需份量，营养师建议可将其分布在3份主餐中，即每餐摄取约20克的蛋白质。

正在成长发育中的小孩、青少年、成年人、老年人、欲管理体重者或任何人其实都需要充足的蛋白质以帮助成长，提供所需的能量，保持最佳的健康状态，及时补充肌肉质量的流失，同时还可提供饱腹感以避免过度进食而摄入多余的卡路里。

## 你是否吃对了蛋白质来源？

大部分人认为，只要吃大量的肉就能摄取足够的蛋白质。但研究表明，大量摄取动物蛋白如红肉及海鲜不利于人体健康，其中包括骨质疏松症和高尿酸血症。动物蛋白含有高量的硫氨基酸，其酸性成分在体内将可能导致酸中毒。美国科学家T.柯林·坎贝尔教授研究发现，动物蛋白（包括牛奶蛋白）能显著地增加癌症、心脏病、糖尿病、肾结石、骨质疏松症、高血压、多发性硬化病、白内障以及老年痴呆症的患病几率。相对的，植物蛋白已被证实对人体有益，其拥有较高的纤维成分、低脂肪含量和并不含胆固醇。因此，摄取正确并优质的植物蛋白是确保身体健康的关键。

## Biogrow HPF-5™ 适合各年龄层的多种营养蛋白质配方

您现在可以通过摄取植物蛋白以取代部分的动物蛋白，以达到健康的饮食方式。Biogrow HPF-5™ 是高植物蛋白与消化纤维的独特配方，富含钙、镁及维生素D3。Biogrow HPF-5™ 主要提供来自于黄豆及豌豆的植物蛋白质，有别于含高量饱和脂肪及胆固醇的乳制品、肉类、海鲜及乳清的动物蛋白。如果您想降低胆固醇水平，不妨减少摄取动物蛋白以减少摄取饱和脂肪和胆固醇。

Biogrow HPF-5™ 所含有的5种主要成分，分别进口自美国、法国、日本、德国和瑞士，高品质并适合所有年龄层饮用。Biogrow HPF-5™ 中的植物蛋白可提供9种必需氨基酸（优质蛋白），加上钙、镁和维生素D3的独特组合，可帮助维持强壮的骨骼与坚固的牙齿。不含乳糖(lactose)及胆固醇，低卡路里及低脂肪含量。Biogrow HPF-5™ 亦含有来自于法国的独特水溶性纤维 - 小麦抗性糊精(wheat resistant dextrin)，根据大马卫生部，小麦抗性糊精可帮助促进肠胃蠕动并改善整体肠道健康，这对容易患上便秘的人尤其有益。

肌肉、骨骼及关节的正常活动与体内的蛋白质水平息息相关。研究显示，饮食中缺乏优质蛋白及重要的矿物质将影响孩童成长期间之骨质量及肌肉质量。老年人及成长中小孩尤其适合饮用Biogrow HPF-5™ 多种营养植物蛋白配方，因为其丰富的优质蛋白不仅能帮助年长者维持肌肉质量及促进孩童成长发育，亦能同时促进骨骼与牙齿健康稳固。

● 每日一匙约16克Biogrow HPF-5™ 能补充所需优质蛋白，提供钙质、纤维素以帮助维持身体多项机能的正常运作，以造就更健康美好生活！ ●

此文由Legosan（大马）有限公司提供。更多详情请联络03-7956 2220或电邮至info@biogrow.com.my。



## 适合各年龄层的 多种营养配方蛋白质

高植物蛋白与消化纤维的独特配方，  
富含钙、镁及维生素D3。



**儿童**  
HPF-5™  
高蛋白饮品  
促进孩童  
快高长大



**成人**

修复皮肤、指甲、头发及其他  
细胞组织，让您充满活力每一天！

- 优质蛋白提供完整的必需氨基酸以促进**胶原蛋白**在体内的合成。
- 结合优质蛋白与纤维素以增加饱足感，让体重管理变得更轻松！
- 增强钙质吸收配合优质蛋白可延缓年龄相关的骨质流失。



**年长者**

维持肌肉和骨骼质量，  
体魄强健行动自如！

- 优质蛋白通过建立肌肉质量以延缓肌肉萎缩。
- 足够的骨骼与肌肉质量可以减少跌倒和骨折的风险机率。
- 有助于病后康复期。

如果您拥有两个或以上的下列迹象，您可能并没有从日常饮食中摄取到足够的蛋白质：

1. 肌肉无力或疲劳
2. 头发稀疏
3. 鳞屑和皮肤干燥
4. 指甲脆裂
5. 情绪易波动
6. 眼睛和腿水肿
7. 免疫力低弱

**BIOGROW**  
**HPF-5™**  
高蛋白及高纤维粉  
富含钙、镁及维生素D3

将1匙(约16克)的Biogrow HPF-5™  
溶入一杯冷或温开水中可提供...

- ✓ 超过61%的植物蛋白，含所有9种必需氨基酸 - 有助于成长发育和细胞修护\*。
- ✓ 富含消化纤维(小麦抗性糊精)以促进肠胃蠕动，有益于便秘人士\*。
- ✓ 添加镁及维生素D3以帮助钙质在体内更好的被吸收、保存及利用，以**促进骨骼健康**\*。
- ✓ 不含胆固醇及乳糖，低脂肪及无添加糖分。
- ✓ 适合素食者。

\*健康声明来源: FSQD, MOH, Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2011).

Like us on Facebook  
全国各大西药行均有出售。  
Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. (284198-H)  
咨询热线: 03-7956 2220 (星期一至星期五 9am-5pm)  
网站: www.biogrow.com.my