

# 蛋白质在生命中扮演著重要的角色

蛋白质是人的主要构成物质，供身体的成长、维护、修理和保护之用。同时，它可提供必须氨基酸，如胶原蛋白，角蛋白及其他蛋白结构。

蛋白质是一种由氨基酸分子组成的有机化合物。构成蛋白质的20种氨基酸可在食物中获取，但是人体只能制造11种，剩余的9种主要氨基酸需从日常饮食如谷类、豆类和蔬菜中获取。

蛋白质也是被公认为最具有饱足感的主要营养素。蛋白质与纤维素结合可提供更高的饱足效果。这有助于减少卡路里摄入量，让体重管理变得更轻松！



## 蛋白质的摄取量和种类会影响骨骼肌肉健康

植物蛋白来源如豆类和坚果类，尤其大豆及豌豆皆可提供丰富的优质蛋白，同时还从中摄取到纤维素及其他对人体有益的植物化学物质。肉类及海鲜类虽提供动物性蛋白质，但含有大量胆固醇及饱和脂肪，而且并不含任何纤维素，所以不宜多食。

根据国际农业组织和世界卫生组织(FAO / WHO)，相较于其他植物蛋白，大豆蛋白能提供完整的氨基酸，包括人体不能制造的9种必需氨基酸，能够被人体更好的吸收和消化，属于优质蛋白(high-quality protein)。对于那些寻找非动物性蛋白及乳糖不耐症者而言，大豆蛋白质是不错的选择，因其富含支链氨基酸(branched-chain amino acids)，是肌肉发育和生长所需的重要成分。

欧洲食品安全局(EFSA)指出，蛋白质的重要性相等于钙及维生素D，可维持骨骼的健康和预防骨质疏松症。随着年龄的增长，摄取足够的优质蛋白质对维持骨骼的强壮及肌肉量是息息相关的。

除此之外，摄取太多动物性蛋白，可引起显著的钙质从尿液中流失和骨质松化。骨量、肌肉质量和体力会随着年龄减弱，所以摄取足够的蛋白质和钙质是维持良好的健康状态的主要关键。

**Biogrow HPF-5™**是结合了植物蛋白和消化纤维的独特配方，额外富含钙、镁和维生素D3以促进骨骼及牙齿健康。有别于乳制品或牛奶，**Biogrow HPF-5™**并不含乳糖、胆固醇、牛乳中的抗生素和生长激素及含低饱和脂肪。**Biogrow HPF-5™**适合所有年龄层，主要提供植物蛋白(萃取自黄豆和豌豆)是替代肉类蛋白的最佳选择。当减少摄取动物性蛋白和脂肪后，您的健康包括血胆固醇和血糖水平，也将大大的获得改善。

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低跌倒和骨折的风险机率。
- 有助于病后康复期。



## 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).

全国各大西药行均有出售。  
Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. (284196-H)  
Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya.

咨询专线: 03-7956 2220 (星期一至星期五 9am-5pm)  
网站: www.biogrow.com.my

