



FUNCTIONAL FOOD CONCENTRATES SERIES
功能性濃縮食品系列

BODYFIT5

營 健 美™



繁

PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

目錄

現代人的飲食習慣 P.4

營健美8大特點 P.6

營健美 — 5大好處 P.8

甚麼人士適合食用營健美 P.10

朱古力
CHOCOLATE



雲呢拿
VANILLA

BODYFIT5

營 健 美™

- FIT for 飲食控制
- FIT for 成長
- FIT for 增加肌肉
- FIT for 運動及消脂
- FIT for 味道



現代人的飲食習慣

現代人的生活非常繁忙，大多外出飲食（快餐），加上多肉少菜的偏食習慣，令現代人難以吸收足夠營養，維持身體健康。

身體依賴營養素來修補及生長細胞、提供能量、增強免疫力及肌肉活動等。如果長期營養素攝取不足，就會造成營養不良，損害免疫力及身體不適。



什麼是營養不良？

營養不良是一個描述健康狀況的用語，起因於攝入不足、吸收不良或過度損耗營養素。亦可能與疾病有關，因為疾病影響食慾，妨礙食物的消化、吸收和利用，並增加身體的消耗。

一般人的錯誤觀念：以為肥胖就不會營養不良，而營養不良只有體重過輕和皮下脂肪減少這些病徵。但其實皮膚乾燥、蒼白、煩躁不安、肌肉鬆弛及毛髮無光澤亦是營養不良的警號。

身體長期欠缺營養素的影響……



如何可以令身體攝取全面營養？

● 均衡飲食

均衡飲食的原則應遵從「健康飲食金字塔」為本，以五穀類為主，次為生果蔬菜等高纖維食物。

肉類不應過分食用，每天 250 至 300 克便足夠。油、脂肪、鹽及糖應盡量少吃。熱量的來源最好保持合適比例，碳水化合物提供的能量不應少於每天所需熱量的 50%，蛋白質攝取量應為人體每天所需能量的



10% 至 15%，而脂肪的攝取量應不超過人體每天所需能量的 30%。

● 每天飲用營健美 BODYFIT5

營健美為最佳營養餐之選，提供低熱量（每餐只有約 170-180 卡路里）及人體健康所需的營養素，包括多種維生素、礦物質、黃豆蛋白（必需氨基酸）、大豆纖維等高達 40 多種天然精華，易被人體吸收，飲用方便。



- 高營養
- 低熱量
- 最美味的營養代餐或營養補充品

營健美 8 大特點

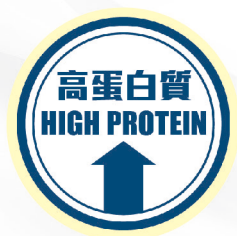
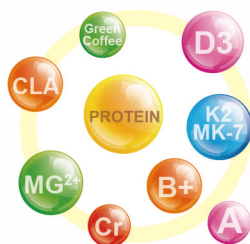
● 每食用份量只含約 170-180 卡路里

低熱量營養代餐，適合瘦身人士使用。



● 24 種維生素及礦物質

人體需要吸收足夠的維生素及礦物質，以維持正常的細胞活動及代謝功能。營健美為不同飲食習慣的人士，如素食者，提供 24 種人體必需的維生素，包括：維生素 A、B1、B2、B3、B6、B7、B12、C、D、E、K、葉酸和泛酸。營健美的非常豐富（所含的礦物質）包括鉀、鈣、鎂、鋅、錳、鐵、鋁、碘、硒和鉻 (Chromium Polynicotinate)。



● 蛋白質 16-17g

蛋白質含量豐富，為兒童、健美人士及素食者補充額外的蛋白質，促進身體修復及生長，預防肌肉流失。

● 升糖指數 (GI) 低

營健美的複合碳水化合物為提供能量的主要元素，不會對血糖造成大幅度波動。



● 零反式脂肪

反式脂肪會令身體的壞膽固醇增加，同時令好膽固醇下降，因此會造成血管及心臟問題風險增加。營健美沒有添加任何反式脂肪，而配方中的脂肪來源主要來自不飽和脂肪，減輕因「飽和脂肪」對身體造成的壓力。



● 不含基因改造大豆

營健美以全天然無基因改造大豆作蛋白質的來源，沒有基因改造食物潛在的風險，為身體提供絕對天然純正的優質蛋白質。

● 不含乳糖及麩質

營健美的蛋白質提煉自天然無基因改造大豆，不含牛乳或麩質成份，適合對乳糖及麩質敏感人士（特別是亞洲人）食用。



● 非奶類製品

營健美並不含奶類成份，絕對不含「三聚氰胺」及「塑化劑」等牛乳添加有害物質。

營健美 5 大好處

● FIT for 飲食控制



許多要減肥的人都會採取節食，像是長期斷食、只飲果汁菜汁、少吃一餐等，來達到減重的目的。任何節食方法的確在短時間內可以快速減輕體重，但效果其實有限且不健康又缺乏營養，甚至在停止節食後，就會開始復胖。

在節食中，營養必定是會補充不夠，像是蛋白質、纖維、鈣、鐵、維生素B12，這些都是人體必需的。如果沒有足夠營養，會導致不同的身體狀況出現，例如容易暈眩、嗜睡等。

營健美含有 24 種維生素及礦物質人體需要吸收足夠的維生素及礦物質，可作代餐之用，以維持正常的細胞活動及代謝功能。營健美為不同飲食習慣的人士，如素食者，提供 24 種人體必需的營養，包括：維生素 A、B1、B2、B3、B6、B7、B12、C、D3、E、K1、K2MK-7、葉酸和泛酸；礦物質包括：鉻、碘、鉬、硒、鋅、鐵、錳、銅、鈣、鎂和鉀。



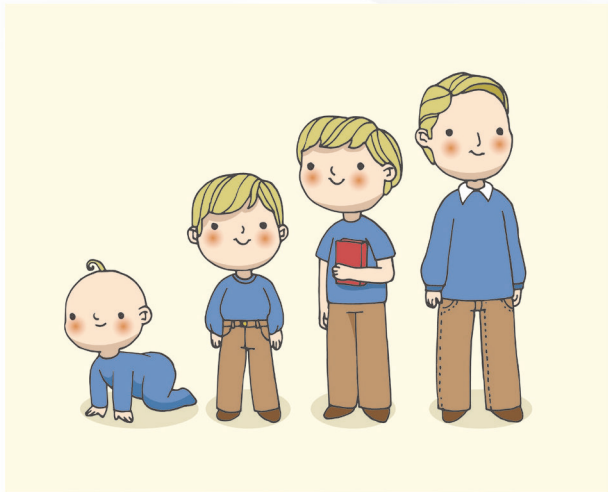
每餐必需的營養素都包括在營健美之中，是全面性營養配方的最佳選擇！

營健美 5 大好處

● FIT for 成長



成長期是一個對各類營養素的需要量驟增而相當敏感的時期，在營養素供給不足或不盡合理時，很容易發生營養缺乏症。特別是中小學生時期生長發育迅速，如果身體因為偏食而引致缺乏蛋白質、脂肪、糖類、無機鹽、維生素等，或者供給比例與機體的生理需要不平衡，就



會敏感地反映在增長速度減慢，或發育的遲緩，從而出現脂肪減退，肌肉萎縮以及全身各系統的功能紊亂，抵抗力下降、生長發育停滯等營養不良症狀。由於體內代謝相互關聯，所以無論發生哪一類營養素缺乏，都會直接或間接地影響到青春期整個機體的發育，會影響這時期正常學習、勞動和娛樂活動的進行。營健美的營養能補充人體所需，而且美味可口，為成長中的青年和兒童提供均衡營養，有助促進身心成長。

營健美 5 大好處

● FIT for 增加肌肉



每個人身上都有肌肉，這些肌肉在 30 歲過後，會隨著年紀增加而慢慢退化。而肌肉訓練可以幫助我們維持肌肉力量，也可以幫助我們避免肌肉疲勞造成的傷害。

一般大家認為長肌肉需要的只是蛋白質，但其實只補充蛋白質是不足夠的。肌肉訓練和長肌肉都需要消耗熱量，所以最先被消耗的是碳水化合物，但若體內的碳水化合物不足，身體就會開始消耗蛋白質，而往後再多吃蛋白質也不會長到肌肉內！所以為了肌肉的成長，我們必須為它們提供足夠的營養。運動後進食應該以蛋白質和碳水化合物為主，兩者比例為 1:2，分量不要太多。營健美當中的蛋白質和碳水化合物比例就正正接近 1:2，能夠提供足夠的蛋白質和碳水化合物給身體！建議大家可在肌肉訓練後 30 分鐘至 1 小時內飲用營健美，為肌肉進行全面補給。

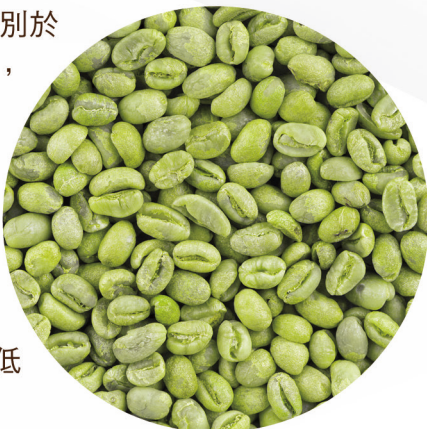


營健美 5 大好處

● FIT for 運動及消脂



營健美加入了優質的綠咖啡豆提取物。有別於一般咖啡，綠咖啡豆是未經烘焙和加工的，裏面含有一個非常重要的天然活性化合物—綠原酸 (Chlorogenic Acid)。綠原酸是一種植物多酚，有助在體內通過抑制葡萄糖的釋放，同時提高在肝臟中的代謝或脂肪燃燒。這兩種機制結合起來，能抑制脂肪的吸收、減輕體重，並能降低血壓，促進新陳代謝。



* 做運動中途可以飲用 ATPower，做運動後可飲用營健美。

* 不含咖啡因



營健美 5 大好處

● FIT for 味道



市面上很多代餐或高蛋白營養飲品為求令到熱量更低，都加入了代糖和人工調味劑。有澳洲最新研究發現^[1]，大量攝取人工甜味劑反而降低人體控制血糖水平的能力，更易患二型糖尿病。研究學者更指出，代糖給人假象以為較低熱量及健康，不知不覺攝取更多，損害健康。



營健美嚴選了來自法國的天然雲呢拿以及來自荷蘭的可可粉來作調味，不會有人工代糖的化學味道，更易入口，令你管理體重的持續性更強。



一家大小
皆適合飲用

* 「此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。」

[1] Wu, T., Bound, M. J., Standfield, S. D., Bellon, M., Young, R. L., Jones, K. L., ... Rayner, C. K. (2013). Artificial Sweeteners Have No Effect on Gastric Emptying, Glucagon-Like Peptide-1, or Glycemia After Oral Glucose in Healthy Humans. *Diabetes Care*, 36(12), e202–e203. <https://doi.org/10.2337/dc13-0958>

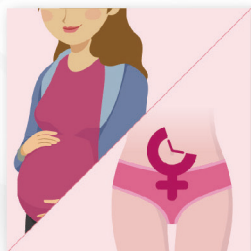
鉀	進正常心跳、肌肉收縮；調節細胞的營養傳送及水份平衡
鈣	促進牙齒與骨骼健康
鎂、鋅、錳	維持神經系統、細胞、骨骼及軟骨組織的健康成長
鐵	有助製造紅血球
鋁	促進酶作用，預防神經細胞組織遭破壞
硒	抗氧化物，幫助化解重金屬、多種藥物、酒精、煙草及過氧化脂肪的毒素
鉻 (Chromium Polynicotinate)	一種非由酵母提煉出來的鉻，減低產生敏感的機會可以改善胰島素作用，並改善細胞吸收糖，促進腸道吸收研究顯示，從耐糖程度、脂肪轉化為能量及細胞的吸收的表現上， Chromium Polynicotinate 都比其他類別的鉻更為出色
碘	有助支持人體正常新陳代謝和生長發育
卵磷脂	具有乳化、分解油脂的作用，有助增進血液循環
綠咖啡豆提取物	(50% Chlorogenic Acids) 有助提高肝臟代謝或脂肪燃燒
甲硫氨酸	如果缺乏就會導致體內蛋白質合成受阻，造成機體損害
牛油果	含多種抗氧化營養素，尤其是油溶性的維生素A、C、E
維生素A	有助健康細胞生長及有利免疫系統發展
維生素B1	有助維持健康的心臟、肌肉及神經系統運作
維生素B2	有助紅血球及免疫抗體製造
維生素B3	維持健康肌膚
維生素B5	有助抵抗傳染病，緩和多種抗生素副作用及毒性，並有助於減輕過敏症狀
維生素B6	有助新細胞生長及維持免疫系統正常運作
維生素B7	有助身體製造蛋白質、脂肪及碳水化合物
維生素B12	維持腦部及神經系統正常運作、輔助紅血球製造
維生素C	輔助骨膠原、軟骨、肌肉及血管生長，亦有助維持骨質及牙齒健康幫助身體吸收鐵質
維生素D3	在小腸裡能促使鈣吸收、維持適當的血鈣與磷濃度，也能預防低血鈣引起的肌肉抽搐
維生素E	強效抗氧化物，維持健康的免疫系統
維生素K1+K2	可促進血液凝結，有止血的作用，能用於止血與防止內出血發生
葉酸	維持正常的細胞分裂
泛酸	有助製造紅血球、性激素及與壓力有關的激素

甚麼人士適合食用營健美？



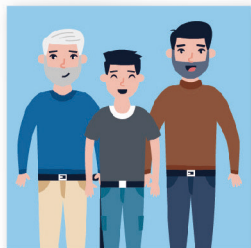
● 體重管理人士、運動及增肌人士

- 為身體提供各類身體必需之營養素，防止因節食而導致的營養不良
- 改善基礎代謝率，調節熱量的消耗，防止因節食減肥而導致的四肢乏力或頭暈等現象
- 含優質的鉻 Chromium Polynicotinate，能促進熱量的有效運用，令血糖和脂肪消耗量保持最佳狀態，對運動人士而言尤為重要
- 含豐富的鉀，促進正常心跳及肌肉收縮，防止因減肥而造成的心律不調
- 提供大量蛋白質，包括八種必需氨基酸，能加速肌肉的增長
- 加入了大豆纖維，有助腸道的蠕動



● 女士

- 含高鈣量，補充婦女在經期、懷孕、授乳和更年期額外所需的鈣質
- 含提煉自黃豆蛋白及黃豆纖維的抗氧化質 Isoflavones，有助保護乳房、子宮和卵巢
- 異黃酮類化合物能發揮輕微的植物性雌激素作用，有助舒緩月經和更年期之不適徵狀



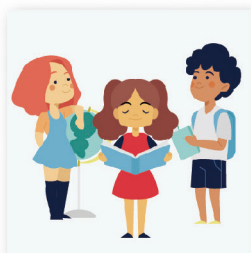
● 男士

- 含高鋅量，有助改善免疫系統和前列腺充血現象
- 含抗氧化營養素 Genistein 和 Daizein，有助保護前列腺
- 含豐富蛋白質及鉻 Chromium Polynicotinate，配合運動能有效強化及結實肌肉



● 長者

- 流質的形態適合有吞嚥困難的長者
- 全面性及容易被吸收的營養配方能補充他們因咀嚼問題造成的營養不足



● 兒童 / 青少年

- 兩種味道照顧兒童不同口味
- 均衡營養給予因偏食而影響營養吸收的兒童
- 低熱量、高蛋白質、全面維生素及礦物質組合
- 有利於兒童及青少年發育及成長



● 患病 / 病後康復人士

- 傷患後復原時，身體需要補充額外蛋白質。營健美含八種必需氨基酸（蛋白質基本成份），有助身體修補和重建受損的細胞組織
- 補充足夠營養，能幫助患病 / 病後康復人士免疲力
- 含多種抗氧化物，如維生素 A、C、E 及硒，有助對抗「游離基」對細胞的傷害，加速痊癒
- 流質的補充營養飲料，有利於消化和吸收



● 對麩質及乳糖敏感之人士

- 全天然大豆配方，不含奶類及麩質成份，令容易敏感的人士可以安心享用高質素及營養均衡的營養補充代餐

建議食用份量：

- 加2勺(47克)的營健美於10安士(約280毫升)的開水中，攪拌或搖勻至溶解為止。

為了達致最佳吸收效果，請勿將細胞活能寶加入熱水內。

*** 配合ATPower細胞活能寶一同使用效果更佳。**



PRODUCTS YOU TRUST 信譽產品

獨家代理商：

Exclusive Distributor :



NU LIFE INTERNATIONAL (ASIA) LIMITED

www.nulife.com Tel: (852) 3468-6188

<http://www.facebook.com/nulifehk>

<http://www.instagram.com/nulifehk>

<http://twitter.com/#!/nulifehk>

