



FUNCTIONAL FOOD CONCENTRATES SERIES
功能性浓缩食品系列

BODYFIT 5

营 健 美™



A

Cr

CLA

K2
MK-7

PROTEIN

MG²⁺

D3

B+

Green
Coffee



简

PRODUCTS YOU TRUST 信誉产品

目录

现代人的饮食习惯 P.4

营健美8大特点 P.6

营健美 — 5大好处 P.8

甚么人士适合食用营健美 P.10

朱古力
CHOCOLATE

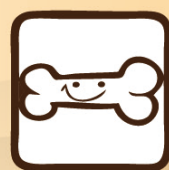


云呢拿
VANILLA

BODYFIT5

營 健 美™

- FIT for 饮食控制
- FIT for 成长
- FIT for 增加肌肉
- FIT for 运动及消脂
- FIT for 味道



现代人的饮食习惯

现代人的生活非常繁忙，大多外出饮食（快餐），加上多肉少菜的偏食习惯，令现代人难以吸收足够营养，维持身体健康。

身体依赖营养素来修补及生长细胞、提供能量、增强免疫力及肌肉活动等。如果长期营养素摄取不足，就会造成营养不良，损害免疫力及身体不适。



什么是营养不良？

营养不良是一个描述健康状况的用语，起因于摄入不足、吸收不良或过度损耗营养素。亦可能与疾病有关，因为疾病影响食欲，妨碍食物的消化、吸收和利用，并增加身体的消耗。

一般人的错误观念：以为肥胖就不会营养不良，而营养不良只有体重过轻和皮下脂肪减少这些病征。但其实皮肤乾燥、苍白、烦躁不安、肌肉松弛及毛发无光泽亦是营养不良的警号。

身体长期欠缺营养素的影响……



如何可以令身体摄取全面营养？

● 均衡饮食

均衡饮食的原则应遵从「健康饮食金字塔」为本，以五谷类为主，次为生果蔬菜等高纤维食物。

肉类不应过分食用，每天 250 至 300 克便足够。油、脂肪、盐及糖应尽量少吃。热量的来源最好保持合适比例，碳水化合物提供的能量不应少于每天所需热量的 50%，蛋白质摄取量应为人体每天所需能量的 10% 至 15%，而脂肪的摄取量应不超过人体每天所需能量的 30%。



● 每天饮用营健美 BODYFIT5

营健美贵为最佳营养餐之选，提供低热量 (每餐只有约 170-180 卡路里) 及人体健康所需的营养素，包括多种维生素、矿物质、黄豆蛋白 (必需氨基酸)、大豆纤维等高达 40 多种天然精华，易被人体吸收，饮用方便。



- 高营养
- 低热量
- 最美味的营养代餐或营养补充品

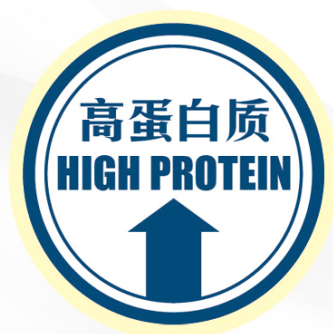
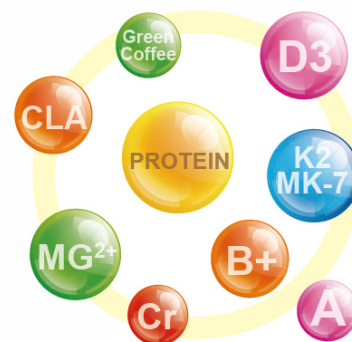
营健美 8 大特点

- 每食用份量只含约 **170-180 卡路里**
低热量营养代餐，适合瘦身人士使用。



- **24 种维生素及矿物质**

人体需要吸收足够的维生素及矿物质，以维持正常的细胞活动及代谢功能。营健美为不同饮食习惯的人士，如素食者，提供 24 种人体必需的维生素，包括：维生素 A、B1、B2、B3、B6、B7、B12、C、D、E、K、叶酸和泛酸。营健美的非常丰富（所含的矿物质）包括钾、钙、镁、锌、锰、铁、铜、碘、硒和铬 (Chromium Polynicotinate)。



- **蛋白质 16-17g**

蛋白质含量丰富，为儿童、健美人士及素食者补充额外的蛋白质，促进身体修复及生长，预防肌肉流失。

- **升糖指数 (GI) 低**

营健美的复合碳水化合物为提供能量的主要元素，不会对血糖造成大幅度波动。



● 零反式脂肪

反式脂肪会令身体的坏胆固醇增加，同时令好胆固醇下降，因此会造成血管及心脏问题风险增加。营健美没有添加任何反式脂肪，而配方中的脂肪来源主要来自不饱和脂肪，减轻因「饱和脂肪」对身体造成的压力。



● 不含基因改造大豆

营健美以全天然无基因改造大豆作蛋白质的来源，没有基因改造食物潜在的风险，为身体提供绝对天然纯正的优质蛋白质。

● 不含乳糖及麸质

营健美的蛋白质提炼自天然无基因改造大豆，不含牛乳或麸质成份，适合对乳糖及麸质敏感人士（特别是亚洲人）食用。



● 非奶类制品

营健美并不含奶类成份，绝对不含「三聚氰胺」及「塑化剂」等牛乳添加有害物质。

营健美 5 大好处

● FIT for 饮食控制



许多要减肥的人都会采取节食，像是长期断食、只饮果汁菜汁、少吃一餐等，来达到减重的目的。任何节食方法的确在短时间内可以快速减轻体重，但效果其实有限且不健康又缺乏营养，甚至在停止节食后，就会开始复胖。

在节食中，营养必定是会补充不够，像是蛋白质、纤维、钙、铁、维生素 B12，这些都是人体必需的。如果没有足够营养，会导致不同的身体状况出现，例如容易晕眩、嗜睡等。

营健美含有 24 种维生素及矿物质人体需要吸收足够的维生素及矿物质，可作代餐之用，以维持正常的细胞活动及代谢功能。营健美为不同饮食习惯的人士，如素食者，提供 24 种人体必需的营养，包括：维生素 A、B1、B2、B3、B6、B7、B12、C、D3、E、K1、K2MK-7、叶酸和泛酸；矿物质包括：铬、碘、钼、硒、锌、铁、锰、铜、钙、镁和钾。



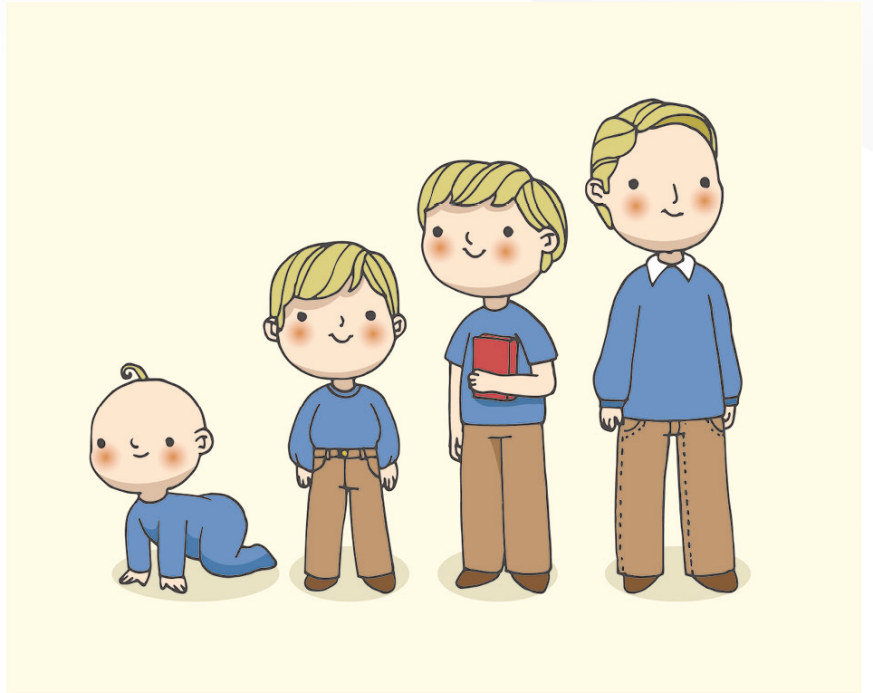
每餐必需的营养素都包括在营健美之中，是全面性营养配方的最佳选择！

营健美 5 大好处

● FIT for 成长



成长期是一个对各类营养素的需要量骤增而相当敏感的时期，在营养素供给不足或不尽合理时，很容易发生营养缺乏症。特别是中小学生在时期生长发育迅速，如果身体因为偏食而引致缺乏蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素等，或者供给比例与机体的生理需要不平衡，就



会敏感地反映在增长速度减慢，或发育的迟缓，从而出现脂肪减退，肌肉萎缩以及全身各系统的功能紊乱，抵抗力下降、生长发育停滞等营养不良症状。由于体内代谢相互关联，所以无论发生哪一类营养素缺乏，都会直接或间接地影响到青春期整个机体的发育，会影响这时期正常学习、劳动和娱乐活动的进行。营健美的营养能补充人体所需，而且美味可口，为成长中的青年和儿童提供均衡营养，有助促进身心成长。

营健美 5 大好处

● FIT for 增加肌肉



每个人身上都有肌肉，这些肌肉在 30 岁过后，会随著年纪增加而慢慢退化。而肌肉训练可以帮助我们维持肌肉力量，也可以帮助我们避免肌肉疲劳造成的伤害。

一般大家认为长肌肉需要的只是蛋白质，但其实只补充蛋白质是不足的。肌肉训练和长肌肉都需要消耗热量，所以最先被消耗的是碳水化合物，但若体内的碳水化合物不足，身体就会开始消耗蛋白质，而往后再多吃蛋白质也不会长到肌肉内！所以为了肌肉的成长，我们必须为它们提供足够的营养。运动后进食应该以蛋白质和碳水化合物为主，两者比例为 1:2，分量不要太多。营健美当中的蛋白质和碳水化合物比例就正正接近 1:2，能够提供足够的蛋白质和碳水化合物给身体！建议大家可在肌肉训练后 30 分钟至 1 小时内饮用营健美，为肌肉进行全面补给。

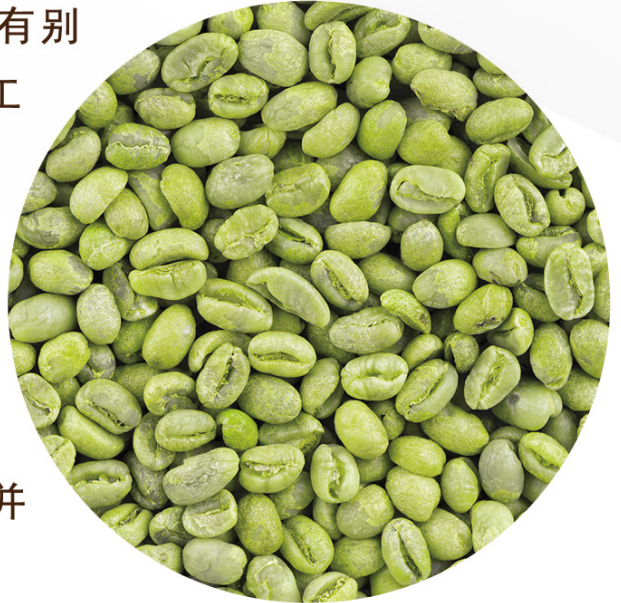


营健美 5 大好处

● FIT for 运动及消脂



营健美加入了优质的绿咖啡豆提取物。有别于一般咖啡，绿咖啡豆是未经烘焙和加工的，里面含有一个非常重要的天然活性化合物—绿原酸 (Chlorogenic Acid)。绿原酸是一种植物多酚，有助在体内通过抑制葡萄糖的释放，同时提高在肝脏中的代谢或脂肪燃烧。这两种机制结合起来，能抑制脂肪的吸收、减轻体重，并能降低血压，促进新陈代谢。



* 做运动期间可以饮用 **ATPower**, 做运动后可饮用营健美。

* 不含咖啡因



营健美 5 大好处

● FIT for 味道



市面上很多代餐或高蛋白营养饮品为求令到热量更低，都加入了代糖和人工调味剂。有澳洲最新研究发现^[1]，大量摄取人工甜味剂反而降低人体控制血糖水平的能力，更易患二型糖尿病。研究学者更指出，代糖给人假象以为较低热量及健康，不知不觉摄取更多，损害健康。



营健美严选了天然云呢拿以及可可粉来作调味，不会有人工代糖的化学味道，更易入口，令你管理体重的持续性更强。



一家大小
皆适合饮用

* 「此产品没有根据《药剂业及毒药条例》或《中医药条例》注册。为此产品作出的任何声称亦没有为进行该等注册而接受评核。此产品并不供作诊断、治疗或预防任何疾病之用。」

[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>

钾	进正常心跳、肌肉收缩；调节细胞的营养传送及水份平衡
钙	促进牙齿与骨骼健康
镁、锌、锰	维持神经系统、细胞、骨骼及软骨组织的健康成长
铁	有助制造红血球
钼	促进酶作用，预防神经细胞组织遭破损
硒	抗氧化物，帮助化解重金属、多种药物、酒精、烟草及过氧化脂肪的毒素
铬 (Chromium Polynicotinate)	一种非由酵母提炼出来的铬，减低产生敏感的机会可以改善胰岛素作用，并改善细胞吸收醣，促进肠道吸收研究显示，从耐醣程度、脂肪转化为能量及细胞的吸收的表现上，Chromium Polynicotinate都比其他类别的铬更为出色
碘	有助支持人体正常新陈代谢和生长发育
卵磷脂	具有乳化、分解油脂的作用，有助增进血液循环
绿咖啡豆提取物	(50% Chlorogenic Acids)有助提高肝脏代谢或脂肪燃烧
甲硫氨酸	如果缺乏就会导致体内蛋白质合成受阻，造成机体损害
牛油果	含多种抗氧化营养素，尤其是油溶性的维生素A、C、E
维生素A	有助健康细胞生长及有利免疫系统发展
维生素B1	有助维持健康的心脏、肌肉及神经系统运作
维生素B2	有助红血球及免疫抗体制造
维生素B3	维持健康肌肤
维生素B5	有助抵抗传染病，缓和多种抗生素副作用及毒性，并有助于减轻过敏症状
维生素B6	有助新细胞生长及维持免疫系统正常运作
维生素B7	有助身体制造蛋白质、脂肪及碳水化合物
维生素B12	维持脑部及神经系统正常运作、辅助红血球制造
维生素C	辅助骨胶原、软骨、肌肉及血管生长，亦有助维持骨质及牙齿健康帮助身体吸收铁质
维生素D3	在小肠里能促使钙吸收、维持适当的血钙与磷浓度，也能预防低血钙引起的肌肉抽搐
维生素E	强效抗氧化物，维持健康的免疫系统
维生素K1+K2	可促进血液凝结，有止血的作用，能用于止血与防止内出血发生
叶酸	维持正常的细胞分裂
泛酸	有助制造红血球、性激素及与压力有关的激素

甚么人士适合食用营健美？

● 体重管理人士、运动及增肌人士

- 为身体提供各类身体必需之营养素，防止因节食而导致的营养不良
- 改善基础代谢率，调节热量的消耗，防止因节食减肥而导致的四肢乏力或头晕等现象
- 含优质的铬 Chromium Polynicotinate，能促进热量的有效运用，令血糖和脂肪消耗量保持最佳状态，对运动人士而言尤为重要
- 含丰富的钾，促进正常心跳及肌肉收缩，防止因减肥而造成的心律不调
- 提供大量蛋白质，包括八种必需氨基酸，能加速肌肉的增长
- 加入了大豆纤维，有助肠道的蠕动



● 女士

- 含高钙量，补充妇女在经期、怀孕、授乳和更年期额外所需的钙质
- 含提炼自黄豆蛋白及黄豆纤维的抗氧化质 Isoflavones，有助保护乳房、子宫和卵巢
- 异黄酮类化合物能发挥轻微的植物性雌激素作用，有助纾缓月经和更年期之不适徵状



● 男士

- 含高锌量，有助改善免疫系统和前列腺充血现象
- 含抗氧化营养素 Genistein 和 Daizein，有助保护前列腺
- 含丰富蛋白质及铬 Chromium Polynicotinate，配合运动能有效强化及结实肌肉





长者

- 流质的形态适合有吞咽困难的长者
- 全面性及容易被吸收的营养配方能补充他们因咀嚼问题造成的营养不足



儿童 / 青少年

- 两种味道照顾儿童不同口味
- 均衡营养给予因偏食而影响营养吸收的儿童
- 低热量、高蛋白质、全面维生素及矿物质组合
- 有利于儿童及青少年发育及成长



患病 / 病后康复人士

- 伤患后复原时，身体需要补充额外蛋白质。营健美含八种必需氨基酸（蛋白质基本成份），有助身体修补和重建受损的细胞组织
- 补充足够营养，能帮助患病 / 病后康复人士免乏力
- 含多种抗氧化物，如维生素 A、C、E 及硒，有助对抗「游离基」对细胞的伤害，加速痊愈
- 流质的补充营养饮料，有利于消化和吸收



对麸质及乳糖敏感之人士

- 全天然大豆配方，不含奶类及麸质成份，令容易敏感的人士可以安心享用高质素及营养均衡的营养补充代餐

建议食用份量：

• 加2勺(47克)的营健美于10安士(约280毫升)的开水中，搅拌或摇匀至溶解为止。

为了达致最佳吸收效果，请勿将细胞活能宝加入热水内。

* 配合ATPower细胞活能宝一同使用效果更佳。

BODYFIT 5

營 健 美™



PRODUCTS YOU TRUST 信誉产品

独家代理商：

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>



copyright©NU LIFE International 2020. All Rights Reserved.