

觉得阻
滞不通？



透过纤维
让它移动。

基本营养仔细看

纤维是一种巨量营养素。巨量(意即数量多)营养素是人人都应该相对大量摄取的食物类别。

 碳水化合物

 蛋白质

 脂肪



另一方面，微量营养素则是人体只需少量的食物类别，例如

维他命 

矿物质 
(例：钙、铁和锌)

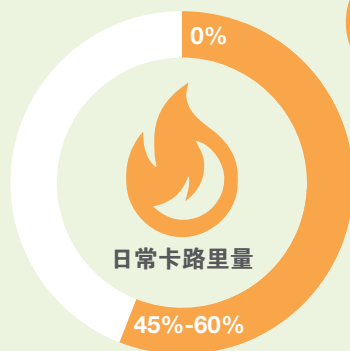
那么，为何纤维被归类为巨量营养素呢？因为它属于碳水化合物的食物类别，具体来说它属于复合式碳水化合物类别。



碳水化合物

碳水化合物占了您日常卡路里的 45% 到 60% 之间，因为它是为您身体提供能量的主要来源。

共有 3 种主要碳水化合物：



形式最简单的碳水化合物，自然存在于某些食物里，包括水果、蔬菜、牛奶和乳制品。糖的种类包括果糖、食糖(蔗糖)和乳糖。



复合式碳水化合物，意即它由多个结合在一起的糖单位组成。淀粉质自然存在于蔬菜、谷类、煮熟的干豆类和豌豆里。



亦是一种复合式碳水化合物。它自然存在于水果、蔬菜、全谷类、煮熟的干豆类和豌豆里。



纤维

这种碳水化合物多吃无妨

纤维

食用这种碳水化合物之后，它不会分解成糖类。相反的，它只是流经您的消化道。纤维可分为两种 - 可溶性纤维和不溶性纤维。

可溶性纤维

- 明胶般的物质
- 在您的肠道里吸收水分，软化粪便，以改善消化
- 预防便秘和腹泻
- 降低胆固醇水平
- 控制血压
- 控制血糖及帮助改善血糖水平
- 面对体重问题？它能够耐饱，预防嘴馋。

食物来源

西兰花、胡萝卜、薏米、苹果、梨子、浆果和香蕉



不溶性纤维

- 加入粗粮供消化，以预防便秘
- 帮助维持定时排便
- 让您更持久饱足

食物来源

全谷类食品、糙米、坚果、种籽及深绿叶蔬菜



纤维的建议 摄取量(每日)

成年人平均每天应摄取 **20 克至 30 克** 的纤维，以维持理想健康。
(重点是可溶性纤维应介于 **7 克至 13 克** 之间)



保健小常识

马来西亚膳食指南建议
一名成年人每天应摄取

3
份蔬菜



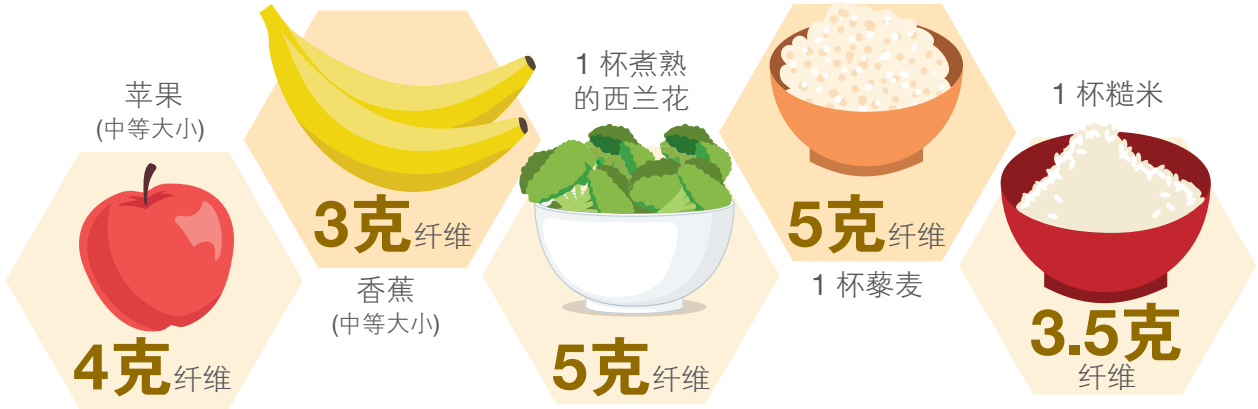
+

2
份水果



您有摄取足够的纤维吗？

在一天里，您可不可能吃下这些

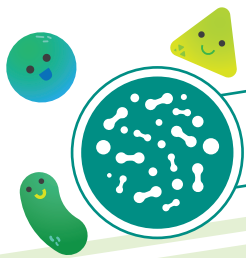


如果您吃完上述食物，您应该就摄取了 20.5 克的纤维。

以为您的纤维摄取量足够吗？对于如何提高您的摄取量有疑问吗？



进一步讨论之前，让我们先了解益生菌和益生元如何对您的纤维摄取量有帮助吧。



益生菌和益生元 认识它们的功能

为何您的肠道需要它？

- 您吃的食物可能不够！
- 益生菌辅助品能帮助滋养您肠道微生物群的生态系统，让害菌没有生长的余地。
- 您还需要益生元，才能支援益菌在肠道里生长。
- Nutrilite 综合纤维粉里的全部 3 种可溶性纤维都是益生元。

益生菌

害菌没有生长的余地

您知道吗？

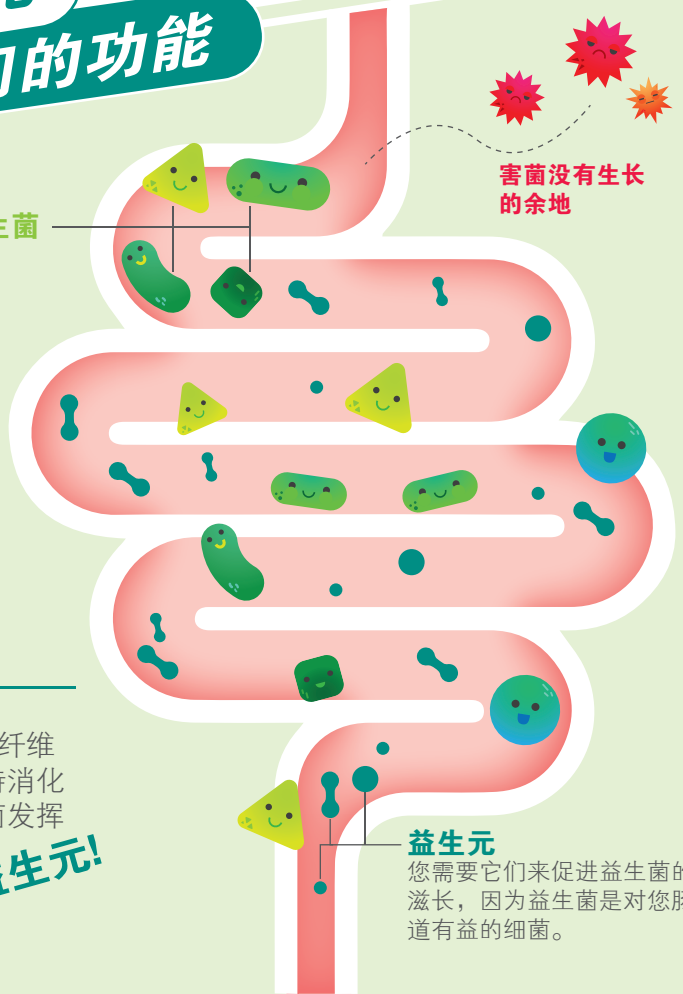
70%

的免疫力全靠您的肠道！您需要纤维和益生菌两者的配合，才能保持消化系统的健康。是什么帮助益生菌发挥良好功能呢？

益生元！

益生元

您需要它们来促进益生菌的滋长，因为益生菌是对您肠道有益的细菌。



您需要**纤维** 如果您

吃得过量，而且不太懂得控制食物份量



受体重问题困扰



经常便秘



血压和血糖水平异常



无法定时排便



胆固醇和三酸甘油酯水平偏高



Nutriline™ 综合纤维粉

无味配方

而且无砂砾口感。粉末可轻易溶解在任何食物或饮料里。



三种可溶性纤维 4.5 克纤维融合物

含有：

菊苣根精华(菊粉)



难消化性麦芽糊精



部分水解瓜尔豆胶



这 **3** 种成分都是**益生元**，它们发挥功能以提高肠道里健康细菌的水平。益生元是益生菌的食物，能帮助消化。



与 Nutrilite 或 BodyKey 的辅助品搭配服用

欲取得额外保健效益，可将纤维粉与下列任何一种产品混合：大豆蛋白质饮料、营养代餐饮料、PhytoPOWDER 饮料晶粉、综合益生菌附菊苣根精华，或当作您享用现有的多种纤维口嚼片时的补充品。



有何不同?



多种纤维口嚼片

比一比

综合纤维粉

不溶性 + 可溶性膳食纤维

可溶性膳食纤维

不溶性纤维 (750 毫克):

甘蔗、燕麦、爱丝罗拉樱桃、小麦、大豆、柠檬、仙人掌、糠皮、薏米、豌豆、苹果和胡萝卜。

可溶性纤维 (200 毫克):

金合欢胶

FOS (750毫克):

益生元如甘蔗和甜菜根。

可溶性纤维 (4.5 克)

各含有 1.5 克:

- 菊苣根精华 (菊粉)
- 难消化性麦芽糊精
- 部分水解瓜尔豆胶

每颗锭片 1.7克

每条 4.5 克

每天 3 次，进餐时服用。

每天 1 条
方便无比的条状包装，让忙碌的成年人也能把纤维融入日常饮食里。每天服用 1-2 条。

口嚼片

加入水、果汁、PhytoPOWDER 饮料晶粉、营养代餐饮料或主餐里。将纤维粉搭配综合益生菌附菊苣根精华服用，可帮助平衡肠道的微生物群。

适合 5 岁以上儿童。

适合 12 岁以上儿童。

每颗锭片 RM1.80
RM5.40 – 3 颗锭片

每条 RM5 (4.5 克)

AP: RM108.00
每天摄取 3 颗 (5.1 克纤维)，
1 罐的供应量可耐 20 天。
每个月需要两 (2) 罐 = 108.00 x 2 =
每个月 RM216.00

AP: RM150.00
每天服用 1 条 (4.5 克纤维)，
1 盒的供应量可耐 30 天。
您节省 RM66.00!
每天 1 条只花 RM5
30 天的供应量: RM150



选择适合您生活方式的纤维
不再感觉阻滞不通。让纤维帮您保持顺畅。

欲知更多详情及有关纤维的视频，请浏览：amway.my > 知识 > 产品资源 > 营养与保健

参考资料:

- <https://www.healthline.com/health/soluble-vs-insoluble-fiber#benefits>
- <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/micros-vs-macos>
- <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/basics/exploring-nutrients.html?start=1>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=The%20Dietary%20Guidelines%20for%20Americans,grams%20of%20carbohydrates%20a%20day>
- <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/simple-carbs-vs-complex-carbs.html>
- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/carbohydrates>
- <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-your-guide-to-eating-healthy-carbs>
- <https://www.ucsfhealth.org/education/increasing-fiber-intake#:~:text=Although%20there%20is%20no%20dietary,day%20%E2%80%94%20coming%20from%20soluble%20fiber>

免责声明: 此文件未受卫生部评估。本产品并非旨在诊断、治疗、治疗或预防任何病症。