



Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

Anda Adalah Apa Yang Anda Makan

“Pemakanan seimbang” : adalah asas kepada setiap panduan pemakanan di seluruh dunia.

Panduan pemakanan di seluruh dunia



Seimbang



Pelbagai



Sederhana

Kepelbagaian: Pengambilan 5 kumpulan makanan setiap hari



Bijirin



Buah dan sayur



Ikan, ayam, daging dan telur



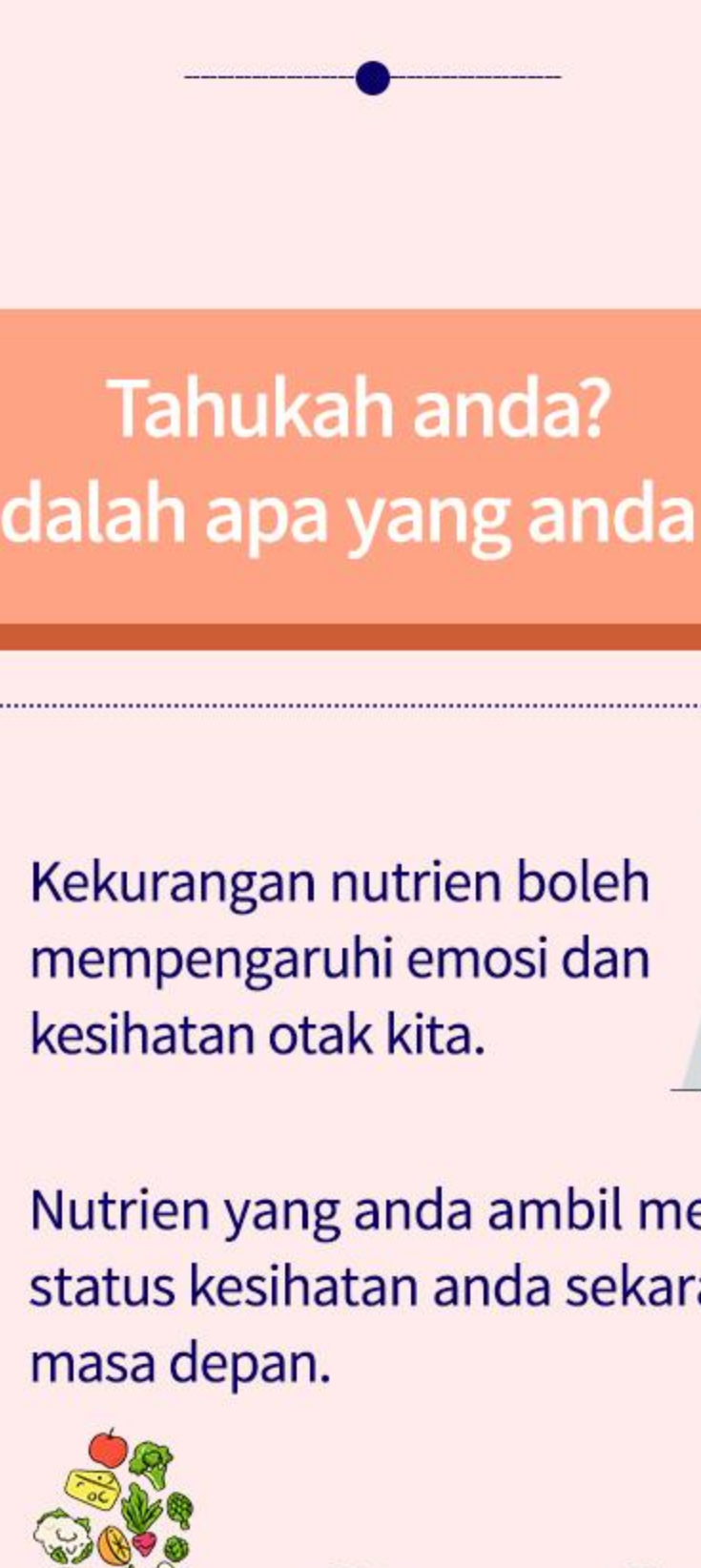
Susu



Kecacang

Pinggan Sihat Malaysia

1/4
nasi, mi, roti, bijirin dan kentang



1/4
ikan, ayam, daging, telur, kekacang dan produk soya

1/2
sayur-sayuran dan buah-buahan

Suku-Suku Separuh

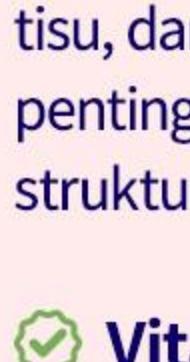
Tahukah anda? Anda adalah apa yang anda makan.



Kekurangan nutrien boleh mempengaruhi emosi dan kesihatan otak kita.

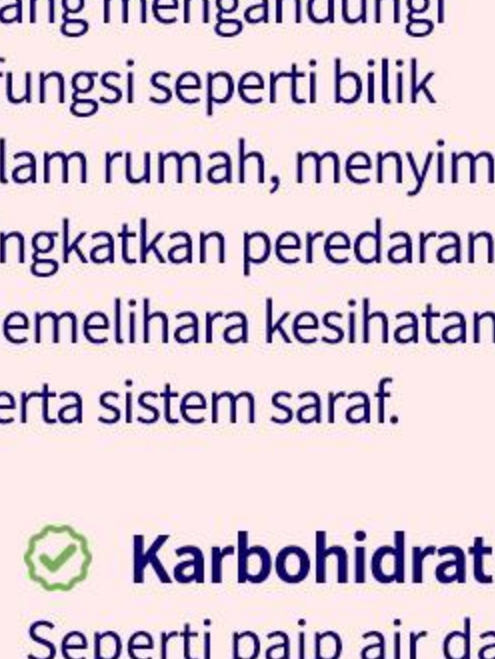


Nutrien yang anda ambil menentukan status kesihatan anda sekarang dan di masa depan.

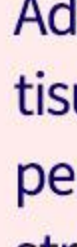


Seseorang itu adalah apa yang dimakan oleh sel-sel tubuh mereka

Sel badan kita sentiasa berubah. Dengan membekalkannya dengan nutrien berkualiti tinggi, dalam setahun, kita akan menjadi versi diri kita yang lebih sihat.

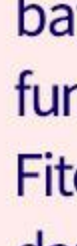


Tubuh ibarat rumah: hanya dengan nutrien yang mencukupi, barulah ia dapat dibina dengan baik



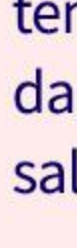
Protein

Adalah komponen penting bagi sel, tisu, dan organ, seperti batu bata yang penting untuk membina asas dan struktur rumah.



Vitamin + Mineral

Seperti simen yang mengikat batu bata, vitamin dan mineral penting untuk fungsi fisiologi dan kelangsungan hidup. Fitonutrien pula memastikan kekuatan dan kestabilan batu bata serta simen.



Lemak

Lemak baik yang mengandungi omega-3 berfungsi seperti bilik simpanan dalam rumah, menyimpan tenaga, meningkatkan peredaran darah, dan memelihara kesihatan salur darah serta sistem saraf.



Karbohidrat dan Air

Seperti paip air dan elektrik yang memastikan fungsi rumah berjalan lancar. Karbohidrat menyediakan tenaga untuk tubuh, sementara air mengangkut nutrien ke seluruh badan, menyokong fungsi keseluruhan.



Probiotik

Seperti penyewa yang baik, ia menjaga rumah anda dengan baik.



Prebiotik dan Serat Makanan

Merupakan makanan penting bagi penyewa, membantu mereka membesar dengan sihat dan kuat.



Pemakanan seimbang adalah asas untuk membina tubuh yang sihat dan bertenaga, memastikan setiap hidangan menyokong kesejahteraan anda secara menyeluruh.



Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama