



Hai,
saya adalah
karbohidrat.

Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

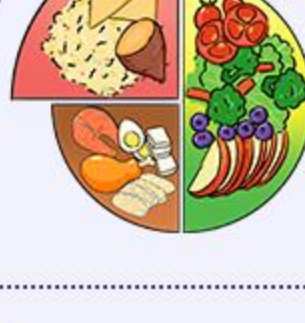
"Mata wang Sejagat"
untuk Tenaga Manusia



Karbohidrat:
sumber tenaga utama

☆ Salah satu daripada tiga sumber tenaga utama

Karbohidrat, protein, dan lemak dikenali sebagai tiga sumber tenaga utama bagi tubuh manusia, berfungsi sebagai sumber tenaga penting dalam kehidupan harian kita.



☆ Memberikan tenaga dengan cekap

Karbohidrat diubah menjadi 'glukosa' dengan cepat, memberikan tenaga yang segera kepada sel dan berfungsi sebagai 'mata wang sejagat' yang tidak boleh digantikan oleh dua sumber tenaga utama yang lain.



Bijirin Penuh vs.
Bijirin Halus:
Persimpangan Kesihatan

Bijirin
penuh

VS

Bijirin
Halus



Bijirin penuh mengekalkan semua komponen nutrien bijirin.

Nutrien berkurangan secara ketara semasa proses pemrosesan.



Pengambilan bijirin dan karbohidrat halus yang berlebihan adalah penyumbang utama kepada peningkatan obesiti dan diabetes jenis 2.



Garis Panduan Pemakanan Malaysia mengesyorkan agar kita meningkatkan pengambilan bijirin penuh untuk mengurangkan risiko penyakit kronik.



Pendekatan menyeluruh untuk mengoptimumkan pengambilan karbohidrat bagi pemakanan yang lebih baik.



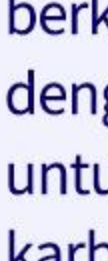
Meningkatkan pengambilan bijirin penuh

Bijirin penuh mengandungi tahap magnesium, serat makanan, fitokimia dan sebatian berfungsi yang lebih tinggi berbanding bijirin halus.



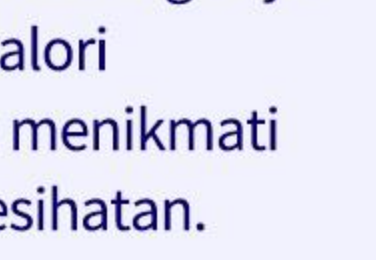
Mengimbangi kekurangan nutrien

Kekurangan zink, magnesium, dan vitamin B boleh diimbangi dengan suplemen multivitamin dan multimineral yang mengandungi fitonutrien semulajadi.

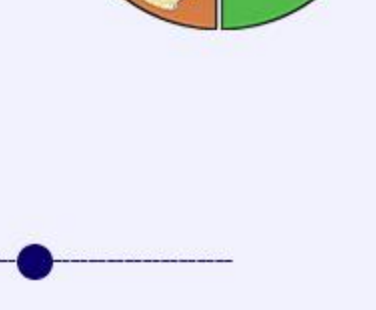


Suplemen sokongan

Sebelum menikmati makanan berkarbohidrat tinggi, ambil suplemen dengan ekstrak kacang ginjal dan kacang soya untuk menghalang penyerapan kalori karbohidrat, membolehkan anda menikmati makanan sambil mengekalkan kesihatan.



Mengimbangkan pengambilan karbohidrat dan menggunakan suplemen yang sesuai membolehkan anda menikmati makanan yang lazat sambil mengekalkan kesihatan yang baik.



Kesihatan Optimum dengan
7 Nutrien Utama