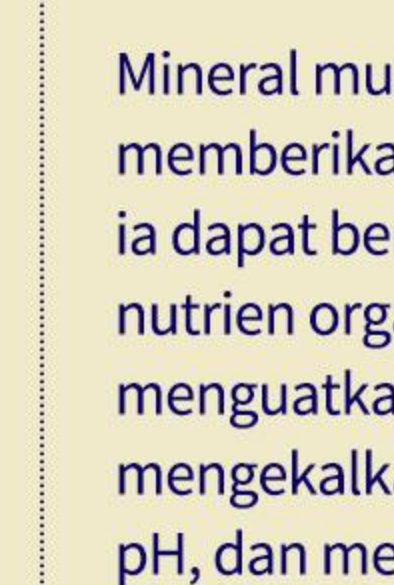




Hai,
saya adalah
mineral.

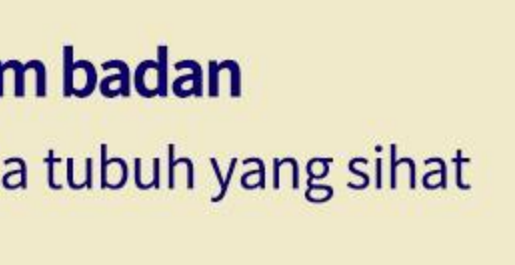
Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

'Master Terunggul' dalam Tubuh Anda



Mineral:
"api kehidupan"

Mineral mungkin tidak memberikan tenaga, tetapi ia dapat berkerjasama dengan nutrien organik lain dalam menguatkan tulang, mengekalkan keseimbangan pH, dan mengatur metabolisme.



Pertaburan mineral dalam badan

Makromineral: asas kepada tubuh yang sihat

60% ~ 80%

kalsium, fosforus, kalium, natrium, sulfur, klorin, magnesium

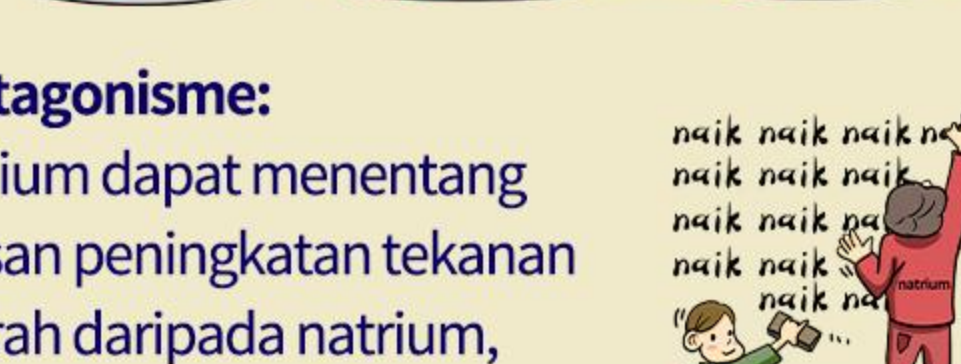
Mikromineral: dengan kandungan kurang daripada 0.01%, seperti iodin, zat besi, dan zink, tetapi memainkan peranan penting dalam menyokong makromineral.



Fungsi Utama

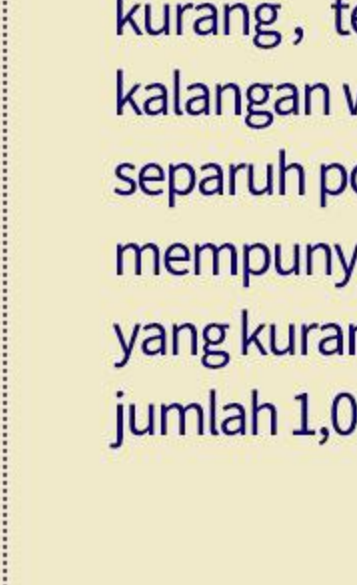
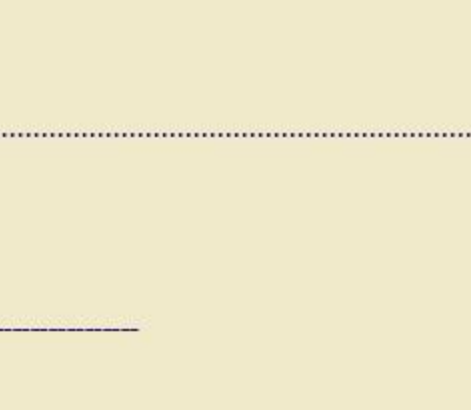
Kesan sinergistik:

Contoh: zat besi dan kuprum, di mana kuprum meningkatkan penyerapan dan penggunaan zat besi.



Antagonisme:

Kalium dapat menentang kesan peningkatan tekanan darah daripada natrium, justeru mengekalkan tekanan darah yang stabil.



Kekurangan Nutrien:
pengambilan mineral
yang tidak mencukupi di
Malaysia.

©Mineral tidak dapat dihasilkan oleh badan kita, jadi kita bergantung sepenuhnya pada diet harian untuk memperolehnya. Namun, tidak semua orang mencapai tahap pengambilan yang disyorkan.

©Status pengambilan

Pengambilan kalsium dan zat besi yang tidak mencukupi:

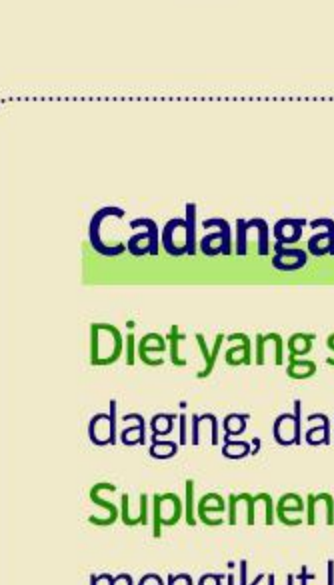
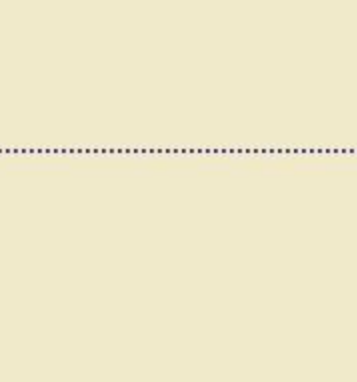
Menurut MANS 2014, pengambilan kalsium dan zat besi adalah yang paling kurang, terutamanya dalam kalangan wanita. Lebih daripada separuh populasi dewasa mempunyai pengambilan kalsium yang kurang daripada separuh jumlah 1,000 mg/hari yang disyorkan.



Masalah anemia:

Terutama dalam kalangan wanita di usia reproduktif, golongan muda, dan warga emas di Malaysia.

Statistik menunjukkan 30% wanita dalam usia reproduktif mengalami anemia.



Rahsia Suplemen Mineral:
Capai Kesihatan Optimum
dengan Satu Langkah

Cadangan Pengambilan Suplemen:

Diet yang seimbang: Sayur-sayuran, buah-buahan, daging, dan susu kaya dengan mineral.

Suplemen pemakanan: Mengambil mineral mengikut keperluan individu dan memilih jenama yang dipercayai.

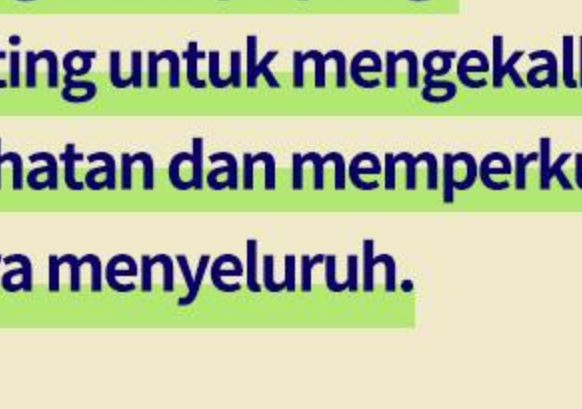
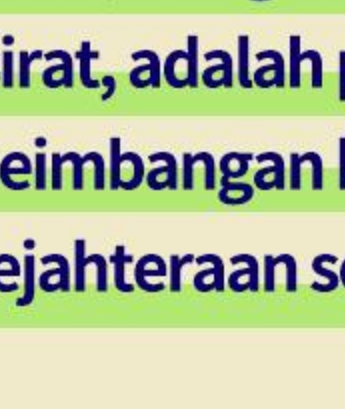


Prinsip untuk pengambilan suplemen:

Pengambilan yang mencukupi: Pengambilan mineral harus mengekalkan "keseimbangan antara bekalan dan permintaan." Elakkan berlebihan atau kekurangan.

Penyesuaian mengikut keperluan peribadi:

Menyesuaikan pengambilan mineral berdasarkan usia, tabiat gaya hidup, dan status kesihatan.



Mineral, dengan pengaruhnya yang tersirat, adalah penting untuk mengekalkan keseimbangan kesihatan dan memperkukuh kesejahteraan secara menyeluruh.



"Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama"