



营养素热知识

您，是您吃出来的

“均衡营养”： 各国膳食指南的核心准则



均衡



多样化



适量

世界各地的膳食指南准则

多样化，每天吃足五大类食物



谷类



蔬果类



鱼肉蛋类



奶类



坚果类

马来西亚“健康餐盘”

1/4

米饭、面类、
面包、谷物
和薯类



1/4

鱼类、家禽类、
肉类、蛋类、
豆类和豆制品



1/2

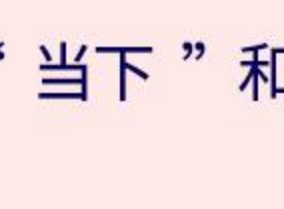
蔬菜和
水果

Suku-Suku Separuh

您知道吗？ 您是您吃出来的



营养素缺乏
会影响情绪和大脑健康



您的营养状况决定了您“当下”和
“未来”的健康状态



人如其细胞所食：
身体的细胞每一刻都在发生着变化。
只要调整营养素，给予身体细胞需要的
优质“营养”，仅需一年，我们就
会收获更健康的自己。



身体如房屋， 营养足才能盖好屋！



我们的身体 就像一栋房屋

蛋白质
构成细胞、组织和器官的重要成分，
就像堆叠的砖块是建造房子的基础，
构筑整个房屋结构。



维生素 + 矿物质
像固定砖块的水泥，帮助人体发挥
各种生理功能，维持生命。植物营
养素则有助于维持所有砖块和水泥
的完整性。



油脂
好的油脂包含 omega-3 像房屋中的
储藏室，负责储存能量、促进身体
循环，并维护血管和神经系统。



碳水化合物和水分
如同房子的水电管路，确保其运作
顺畅，打造舒适环境。碳水化合物
像电力来源提供身体能源。水分则
帮助输送营养素至全身产生作用。

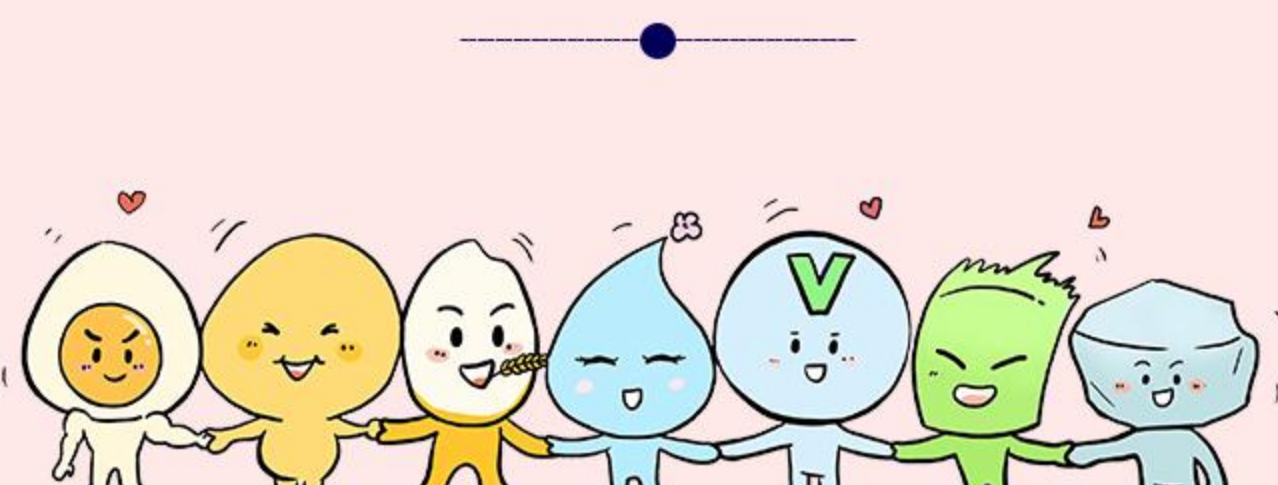


益生菌
是好房客，为你保养房屋。

益生元和膳食纤维
是房客的食物，让它们安居乐业、
繁衍茁壮！



均衡营养，构筑健康美屋
让每一餐都为健康助力



《均衡营养 健康满分》