

纖體系列

WEIGHT MANAGEMENT
health system

盈美

維生素、礦物質、氨基酸、天然纖維及其他養份能推動體內的更新過程，補充重要細胞的能量，支持細胞更新。我們的盈美產品讓您活力充沛，神采飛揚。



控制體重的高蛋白質營養素

- 優質蛋白來源
- 多種維生素及礦物質
- 提供天然膳食纖維素
- 為您塑造纖瘦身型

營養補充配方(雲呢拿口味) Lean Complete® Meal Replacement (Vanilla)

每天一份健康的早餐，是成功減重的關鍵。一份健康的早餐不但能提供您所需的能量，研究顯示，有早餐習慣的人士較沒吃早餐的人士能減去更多的磅數。此外，極大部份的纖體計劃都註明要減少卡路里的攝取量，但卻忽略了補充一些能夠控制食慾及減低肚餓感的營養素，因而出現了乏力、疲倦、衰弱及感到饑餓等這些常見的減肥現象。

健康均衡營養素.....

營養補充配方是一種高蛋白的均衡營養飲料，是您的健康早餐之選。內含豐富且高質素的蛋白質及其超卓的蛋白質與碳水化合物比率，有助健康肌肉的生長，為身體提供所需能量。配方含有天然纖維，能增加飽肚感及減低食慾。額外添加的多種維生素及礦物質有助促進新陳代謝及全面提升健康水平。

調配特色營養飲料.....

營養補充配方可以隨個人喜好加入新鮮水果或蔬菜，調製成美味可口的鮮果蔬營養飲料。提供來自豌豆及牛奶的優質蛋白的營養補充配方，配方亦添加菊糖，一種水溶性纖維，又稱益生菌，有助促進腸道健康。

以下餐單為您提供更多口味的選擇：

口 味	材 料	
士多啤梨香蕉奶昔	雲呢拿口味營養補充配方 士多啤梨 香蕉 新鮮蘋果汁 冰塊	1包 6粒 1/2隻 8安士 適量
香橙特飲	雲呢拿口味營養補充配方 新鮮橙汁	1包 8安士

做法：將每款飲品所需的材料混合後，以攪拌機調勻即可飲用。

- 蛋白質是組成肌肉的主要元素，而肌肉則是負責身體新陳代謝的主要組織。
- 維生素及礦物質有助維持健康的肌肉、骨骼、皮膚、頭髮和其它身體組織，並能改善身體正常的功能。



研究摘要

在減重期間，身體會自然地進入一個危急的飢餓狀態，以作為保護的作用。在這個狀態下，身體會開始利用儲備的脂肪組織作為長期的能量供應。與此同時，身體也會分解體內的肌肉組織以作能源供應。在這個時候，我們應該多點進食含蛋白質的食物來補充肌肉的流失和重建肌肉。

另外，保持身體的蛋白質與碳水化合物之正確比率，對成功減重是很重要的。據研究指出，蛋白質與碳水化合物之比率增加對身體的構成物、血脂及飽足感在減重期間都有著正面的影響。碳水化合物是減重的大敵人，因為碳水化合物會在身體的澱粉質分解為葡萄糖，而過多的葡萄糖則會由胰島素轉化為糖原作能源儲存，或是在肝臟轉化為脂肪在身體儲存。因此，減低碳水化合物的攝取量是減少脂肪組成的其中一個好方法。

研究顯示少食多餐能幫助營養吸收、平衡血糖及促進新陳代謝。根據現時一般的營養建議，我們每天的主要營養素(macronutrients)攝取量應如下：脂肪攝取量不應超過總卡路里攝取量之20%至30%；碳水化合物的攝取量應為總卡路里攝取量之40%至50%；蛋白則為剩餘的20%至40%。要做到這個建議標準，我們應該選擇進食適當的主要營養素。在日常生活中，我們應該選擇含低飽和脂肪或含必需的脂肪酸的食物來進食，例如黃豆及冷水魚類的脂肪。我們也應多選擇升糖指數(GI)較低的複合式的碳水化合物，避免進食一些加工類高糖份的食品。至於蛋白質類的食物，則應提供所有必需的氨基酸而不要因而增加脂肪的攝取量，如低脂奶類、黃豆製品及瘦肉類。

成份表

Nutrition Information / 营养资料	
Serving Size / 每次份量 : 1 sachet (30 g)	/ 1包 (30克)
Servings Per Container / 每盒份量 : 20 sachets / 20包	
Per Serving / 每份量 提供	
Energy / 能量	103 kcal/千卡
Protein / 蛋白質	12 g/克
Total Fat / 總脂肪	3 g/克
Saturated Fat / 饱和脂肪	1 g/克
Trans Fat / 反式脂肪	0 g/克
Cholesterol / 脂固醇	10 mg/毫克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	12 g/克
Sugar / 糖	1 g/克
Dietary Fiber / 膳食纖維	5 g/克
Sodium / 鹽	140 mg/毫克
Potassium / 鈉	140 mg/毫克
Vitamin A / 維生素A	600 mcgRE/視黃醇當量微克
Vitamin C / 維生素C	30 mg/毫克
Vitamin D / 維生素D	3.75 mcg/微克
Vitamin E / 維生素E	6.7 mgα-TE/α-生育酚當量毫克
Vitamin B1 / 維生素B1	1 mg/毫克
Vitamin B2 / 維生素B2	1 mg/毫克
Vitamin B3 / 維生素B3	10 mg/毫克
Vitamin B5 / 維生素B5	4 mg/毫克
Vitamin B6 / 維生素B6	1 mg/毫克
Vitamin B12 / 維生素B12	1 mcg/微克
Folic Acid / 葉酸	150 mcg/微克
Biotin / 生物素	100 mcg/微克
Zinc / 鋅	2.3 mg/毫克

成份：

蛋白混合物(豌豆蛋白分離物、牛奶蛋白分離物、乳清蛋白濃縮物、乳清蛋白分離物)、增體劑(麥芽糊精)、菊糖、葵花油、天然及人造調味料(雲呢拿)、中鏈三酸甘油酯、增稠劑(羟丙基甲基纖維素、黃原膠、蘭華膠、海藻膠)、氯化鈉、氯化鋅、維生素/礦物質混合物(抗壞血酸、葡萄糖酸鋅、維生素E、生物素、菸鹼醯胺、β-胡蘿蔔素、D-泛酸鈣、葉酸、維生素D、鹽酸吡哆辛、硝酸硫胺素、核黃素、鈷胺素)、甜味劑(三氯蔗糖)。本產品含有牛乳成份。

建議用量：

將1包(30克)與240毫升清水或脫脂奶調勻後飲用。每日一次。

注意：

此產品不適合懷孕人士及兒童飲用。請依照指示使用，並配合均衡飲以控制體重。

常見問題

問 營養補充配方內已含有維生素/礦物質混合物，我還需要服用其他營養補品嗎？

答 當然可以。營養補充配方內的維生素/礦物質混合物只為一餐所需的份量。因此，在服用此次產品的同時，應該在日常生活中按個人需要添加一些營養補品，例如，三文魚油丸、青藍藻、日健寶及寶麗纖維營養飲品系列等。

問 若我正在服用寶麗纖維營養飲品系列，我還可以飲用含豐富天然纖維的營養補充配方嗎？

答 當然可以。根據美國營養師協會指出，每日的纖維攝取量應為30至35克，而我們平均只能在飲食中吸收約12克纖維。每日飲用兩至三包寶麗纖維營養飲品系列能提供約10克纖維，若同時飲用營養補充配方的話，每日的纖維攝取量就會更接近理想建議。

問 素食者可以進食營養補充配方嗎？

答 營養補充配方內含有豐富的牛奶蛋白及乳清蛋白，不適合完全素食者飲用。

問 營養補充配方含有咖啡因嗎？

答 營養補充配方沒有添加的咖啡因。營養補充配方含有豐富的蛋白質、維生素和礦物質，有助控制食慾及減低肚餓或失落感，讓您輕鬆減磅。

參考資料

Berneis K, et al. Nutritional supplementation combined with dietary counseling diminish whole body protein catabolism in HIV-infected patients. *Eur J Clin Invest* 2000; 30:87-94.

Layman D K, et al. A reduced ratio of dietary carbohydrate to protein improves body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women. *J Nutr* 2003; 133:411-17.

Marlett J A, et al. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc* 2002; 102:993-1,000.