

Start Your Day  
Right with



# Protein Power!

Mantapkan Hari Anda!

NUTRILITE™

透过蛋白质威力让您展开美好的一日



Start Your Day  
Right with

# Protein Power!

Mantapkan Hari Anda!

NUTRILITE™

蛋白质这名字您一定听说过。您也有摄取它，而蛋白质往往能为您的身体带来诸多好处，让它茁壮成长。然而，身为必须兼顾工作和家庭的成人，还有什么您必需知道的呢？在这本 e 册子里，我们希望让您掌握必备知识，但更重要的是，我们想要您 - **透过蛋白质威力让您展开美好的一日！**

## 1 剖解基础知识

### 为何重要

蛋白质是人体需要的一种重要巨量营养素，就好比碳水化合物和脂肪。**另外，您体内的所有细胞都含有蛋白质！**



供红血球和白血球细胞的发育；制造抗体及加强免疫力



在身体日久耗损的情况下，帮助维持组织成长



一种能量来源



对胶原蛋白的合成至关重要



身体组织的重要组成部分

蛋白质是由大约 20 种氨基酸组成。



### 效益?



供皮肤、神经、血液、韧带与骨骼细胞发育



增长肌质和肌力



帮助塑身减重及维持目标



帮助减低食欲，以便您摄取较少卡路里



有益于骨骼发育



帮助维持健康的肌肤、头发和指甲



帮助年岁渐长的您保持健壮体魄

# 谁需要它

不论老幼，蛋白质对于健康的身体发育极为重要。谁需要它呢？



上班族



兼顾工作及/或家庭的忙碌父母



乐龄人士



儿童与青少年

您每天需要多少蛋白质？

**1克\* x 体重(以公斤为单位)**

例：1克 x 65公斤 = 需要 65克蛋白质

\*RNI, MOH (2017)

您可从何处获得蛋白质？



鸡和鱼



坚果



谷类—小麦



种籽



豆腐



乳制品—蛋和奶



豆科植物—黄豌豆和大豆

为了预防缺乏，您每天最少需要 0.8 克 x 体重(以公斤为单位)的蛋白质。

## 蛋白质的建议摄取量



儿童

年龄组(岁)	克数/每天
1 - 3	12
4 - 6	16
7 - 9	23



成年男性

年龄组(岁)	克数/每天
19 - 29	62
30 - 59	61
60岁及以上	58



少男

年龄组(岁)	克数/每天
10 - 12	30
13 - 15	45
16 - 19	51



成年女性

年龄组(岁)	克数/每天
19 - 29	53
30 - 59	52
60岁及以上	50



少女

年龄组(岁)	克数/每天
10 - 12	31
13 - 15	42
16 - 19	42



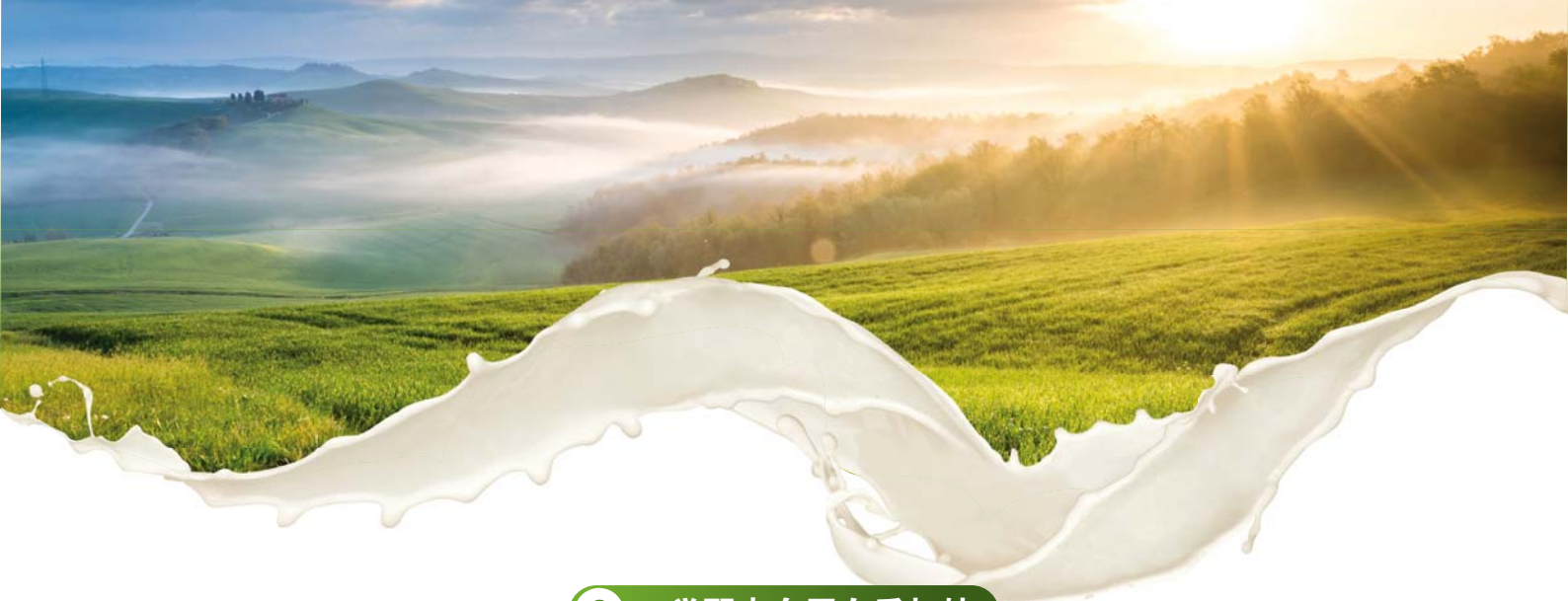
孕妇	克数/每天
妊娠首周期	+0.5
妊娠次周期	+8
妊娠第三周期	+25

哺乳妇女	克数/每天
前 6 个月	+19
后 6 个月	+13

资料来源：建议营养素摄取量 (RNI 2017)；  
马来西亚卫生部

所以，您每天有没有从日常饮食中摄取充足的蛋白质呢？  
若没有，服用蛋白质营养辅助品或有帮助！

善用蛋白质计算机，就能得知您的日常建议摄取量。  
<https://nutrilite.com.my/zh/article/protein-calculator>



## 2 一觉醒来有蛋白质加持

作为一名上班族或居家父母，要身兼多职就非得分秒必争不可。因此，从睡醒那一刻起就积极迎接崭新的一天，并维持您所需的能量水平直到一天结束为止是很重要的。良好的营养是您志在必得的，并且应以蛋白质为开始。

### 何时摄取蛋白质最好？ 当您开启一天的时候。


以下为您举例：



这位是 John Lim。他是一名上班族，跟年长的父母亲同住。



这是 Amirah。她是一名上班族，育有 3 名子女。

早餐	<p>John 爱吃椰浆饭以及喝拉茶。他摄取的卡路里： 椰浆饭 (&gt;400 kcal) + 拉茶 (&gt;100 卡路里) = <b>&gt; 500 卡路里</b></p> 	<p>Amirah 爱吃椰浆饭，但她却舍弃平时喝的拉茶，而选择较健康的替代品 - <b>Protein Tarik 蛋白质饮料</b>。</p> <p>Amirah 做对了。她把蛋白质粉加入喜爱的饮料里。为什么？为了获得所有的附加健康效益。</p>  <p><b>卡路里：40 kcal</b></p>
一天剩下的时刻	<p>由于 John 早餐吃得丰盛，他很快发现自己的能量水平下滑，他竭尽全力欲专注于工作上，而且很可能会继续吃高热量的食物。</p>	<p>Amirah 有更多能量去应付工作上的问题。她一整天都选择健康的餐食，在这一天里可能还会吃另一份蛋白质思慕雪或蛋白质餐。</p>
结果	<p>他时常感觉疲倦。他从每一餐所获得的健康效益少之又少，而且他选择了不健康的饮食习惯以及欠佳的生活方式，会一直经历这样的恶性循环。</p>	<p>她在家时将会有更多能量和意愿去跟孩子们互动。她选择以身作则，让孩子长大后也选择过更健康的生活。</p>

### 选吃蛋白质作为第一餐意味着：



警觉性—您会更清醒



增加肌质



高能量水平



改善肌肉健康



更易达致塑身减重目标



减少吃零嘴



## 这些富含蛋白质的食谱能补充您一天的能量

### 蛋白质 燕麦粥

#### 材料

- 300 毫升自制豆浆(无糖)
- 35 克即食燕麦
- 1 大匙半蜂蜜
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料(绿茶)
- ½ 茶匙黑芝麻籽
- ½ 茶匙白芝麻籽
- ½ 茶匙亚麻籽
- 1 茶匙葵花籽
- 1 茶匙西瓜籽
- 1 茶匙小米

#### 做法

1. 煮滚燕麦和豆浆，大约两至三分钟，直至增稠为止。
2. 移离火源，加入蜂蜜和 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料(绿茶)。混匀。
3. 把种籽撒在上面，即可享用！



### 蛋白质 豆桨布丁

#### 材料

- 500 毫升豆浆(无糖)或低脂奶
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料(浆果)
- 3 个 A 级蛋
- 50 克红糖
- 1 茶匙香草精
- 1 大匙蜂蜜

#### 做法

1. 搅匀全部材料(除了蜂蜜)然后筛进布丁杯里。
2. 用低火蒸 10 至 15 分钟。
3. 把蜂蜜弄温，然后洒在布丁上面，趁温享用。



这些**富含蛋白质**的食谱能补充您一天的能量

### 热巧克力 蛋白质摇摇饮

#### 材料

- 500 毫升热水
- 1 小包 BodyKey 营养代餐饮料(巧克力)
- 2 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 2 大匙可可粉
- 1 个半熟蛋

#### 做法

1. 把全部材料搅匀，趁热享用。

供 2 至  
3 人享用



供 2 至  
3 人享用



### 蛋白质 火龙果玫瑰糖浆

#### 材料

- 500 毫升自制豆浆(无糖)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质冲调饮料(浆果)
- 1 勺 Nutrilite 大豆蛋白质饮料
- 2 大匙玫瑰糖浆
- 150 克红火龙果肉

#### 做法

1. 搅匀全部材料后享用。

### 3 为何选择 Nutrilite 大豆蛋白质饮料?

为您的身体提供它所需的营养素，以便健康成长！它含有取自天然来源的优质蛋白质及氨基酸，能够很好地提升能量水平、促进肌肉增长以及帮助您的身体修复和维持现状。每一种口味都是个别配制，其蛋白质含量稍有差异。



大豆、小麦和黄豌豆组成的三重混合精华



含有 9 种必需氨基酸



无动物衍生成分



适合素食者



不含乳糖



低脂肪



PDCAAS 计分为 1\*



备有 4 种口味

\*蛋白质消化率纠正氨基酸计分为一 (PDCAAS = 1)，即表示它含有最优质蛋白质、必需氨基酸及容易消化，这些都是帮助您和您家人达致理想健康的必备条件。

原味 450 克或 900 克

绿茶味 450 克

浆果味 500 克

巧克力味 500 克

购买




营养资讯	一勺 (10 克)	两勺 (23.5 克)	两勺 (23.5 克)	两勺 (24.2 克)
卡路里	170 kJ / 40 kcal	397 kJ / 95 kcal	397 kJ / 95 kcal	419 kJ / 100 kcal
蛋白质	8 克	8 克	8 克	10 克
脂肪	0.5 克	2 克	2.5 克	1.5 克
碳水化合物	0.3 克	12 克	9 克	10 克
钙	-	250 毫克	250 毫克	140 毫克
维他命 C	-	-	30 毫克	-

# 认清标签背后的真相


真相：世界上大约有 1/10 的人曾食物中毒(资料来源：世界卫生组织)。因此，务必仔细看清楚您的产品来自何处，以及您摄取的是什么。关于 Nutrilite 大豆蛋白质—它的黄豌豆、大豆和小麦成分，从最初的种籽开始都是可追溯的。

## 第 1 步 选择植物成分





我们会选择黄豌豆作为 Nutrilite 大豆蛋白质饮料的成分，因为它虽细小，威力却强大—是蛋白质的丰富宝库！它是一种营养爆表的豆科植物，跟小扁豆一样，主力成分里拥有我们所爱的一切特性：它是大自然其中一种最优质的精瘦蛋白质植物来源(与肉类、蛋和乳制品可相媲美)、不含胆固醇，而且低脂肪。

## 第 2 步 选择种籽




我们的豌豆蛋白质是取自非转基因的黄豌豆种籽。这些种籽经过精挑细选，保存其最佳特征，能够产生最优质的营养素，而且它们的源头都是根据我们的严格标准而可追溯的。

## 第 3 步 选择农场



黄豌豆需要比我们的 Nutrilite 农场更凉爽的生长气温，因此我们从法国诺曼底区荣获 NutriCert 认证的伙伴农场取得货源。那里的雨水充沛，植物长成茂盛的豆荚，丰富的蛋白质遍布在小小的豆仁里。

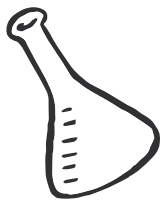
## 第 4 步 栽种



为我们的 Nutrilite 大豆蛋白质饮料营养辅助品栽种黄豌豆，往往是一件出动全家的事。我们荣获 NutriCert 认证的供应商采用可持续的务农法亲自耕作，并献上呵护备至的爱心关怀。他们对于农作物及周遭所发生的一切都了如指掌。







### 第5步 收成

黄名副其实！当豌豆成熟时，它们的外皮带浅黄色，内部则呈较深的黄色。农民们知道何时采摘豌豆才能获取最高度的营养含量。

### 第6步 萃取

有时候最好的精华是值得花时间等的，黄豌豆的情况正是如此。收割后的豌豆须先在严密控制的情况下烘干及碾磨才能使用。为什么？因为这样才能保存蛋白质支援能量、增长肌肉的良好本色。

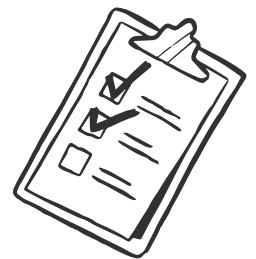


### 第7步 制造

听说过拭子测试吗？就是从制造表面上采集细微的样本，以证实它的清洁性。我们展开成千上万次拭子测试来证实我们的制造空间、配备以及邻近区域的所有物件都一尘不染，才让我们的黄豌豆跟这些区域接触。必须等到审核文件准备就绪，才开始处理新的一批！

### 第8步 包装

我们出厂的每一种产品，包装文件皆注明这些资料：生产品项、生产日期、批号代码、采用的未加工原料额量与一致性、所用的配备以及参与执行每一项重要步骤的员工是谁等。我们熟知所有产品从出厂一直到送达您家门，整个过程背后涉及的人物、东西、地点、时间和处理法！



### 第9步 您

生产与包装记录都衔接到完工产品的每一批出货，让我们得以针对任何顾客提出的质询迅速作出回应。



资料来源: <https://bit.ly/3y9Hjhw>

# NUTRILITE™

安利(汶莱)私人有限公司及安利(马来西亚)私人有限公司 (22062-P) AJL93010。2021 年版权所有。