

bodykey

by  NUTRILITE™



# 您的健康始于肠道!

脱胎换骨变成一个更健康、身材更棒的您!

BodyKey Gut Fit 肠道健康计划指导手册



<b>终点站:身心健康</b>	<b>3</b>	<b>为何需要14天来重获健康的肠道?</b>	<b>21</b>
身心健康的5大支柱	4	<b>BodyKey肠道健康计划第一阶段期间可能出现的症状</b>	<b>21</b>
<b>介绍BodyKey Gut Fit肠道健康计划</b>	<b>5</b>	<b>阶段1 重获健康的肠道 保养日程</b>	<b>22</b>
BodyKey Gut Fit肠道健康计划的宗旨	5	<b>阶段2(第15天 - 第60天) 体重管理</b>	<b>23</b>
BodyKey Gut Fit肠道健康计划的阶段	6	监测	23
<b>成功的BodyKey Gut Fit肠道健康计划指引</b>	<b>6</b>	通过BodyKey Gut Fit肠道健康计划获得健康体重的益处	23
<b>Nutrilite解决方案</b>	<b>7</b>	体育活动	30
<b>健康均衡的饮食</b>	<b>8</b>	<b>阶段2 体重管理的保养日程</b>	<b>31</b>
健康的饮食习惯	9	<b>实用资源</b>	<b>32</b>
补充水分	9	<b>医学症状/毒性问卷(MSQ)</b>	<b>32</b>
<b>体育活动</b>	<b>10</b>	健康的餐饮食谱	33
运动对健康的益处	10	健康的炒饭	33
新加坡的体育活动指南	11	锅炒芦笋鸿禧菇	34
<b>积极的心理健康是繁荣生活的关键</b>	<b>12</b>	姜炒豆腐	35
心理健康自我评估工具	12	鱼柳块沾酸甜酱	36
O.K.A.Y.小提示	12	龙目风味香辣杂菜	37
帮助理清思路的活动	13	<b>习惯追踪器</b>	<b>38</b>
<b>阶段1(第1天 - 第14天):重获健康的肠道</b>	<b>14</b>	<b>参考资料</b>	<b>39</b>
监测	14		
您的健康始于肠道	15		
<b>开始进行体力活动</b>	<b>20</b>		



# 目录



# 终点站：身心健康

## 通往更幸福、更健康生活的途径

整体的身心健康能够决定我们是否享受生活，以及我们表现得如何在工作上、在家里，乃至在进行喜爱的体力活动时以及我们的感受。改善自己的身心健康并非一朝一夕的事，它需要整全的对策，而且需要指导和后援。

**终点站：身心健康是一项整全的健康生活方式指引。**它综合了专业知识、支援和营养辅助品。它提供管道让您参与各项计划，获取各种解决方案和捆绑包产品，以满足特定的保健需求，并帮助您实践一个更完善及更健康的生活方式。



### 一应俱全

为不同的健康需求提供解决方案，同时考虑营养、水分补充、锻炼和心理健康方面。



### 科学化

已获得专业医保人员证实有效的科学化对策，实行可持续的体重管理。



### 备受信赖

包含来自Nutrilite的产品。**Nutrilite**是全世界第一畅销的维他命与营养辅助品品牌\*。

一个拥有近90年帮助人们过上更健康、更幸福生活经验的品牌。



### 强力支持

**安利企业家**常伴您左右，提供持续支持，还可免费取用安利工具，帮助您在创业路上积极参与及保持冲劲。



\* 资料来源：GlobalData, <http://gdretail.net/amway-claims/>

# 身心健康的5大支柱

这是一项全面的健康生活方式计划，结合了专业知识、支持和补充剂，帮助您改善整体健康状况、营养摄入和活动水平。

这项计划不志在对卡路里斤斤计较或控制体重。它的用意是支援您身体的肠道微生物菌群，养成正面的习惯，以及过着更幸福、更健康的生活。



## 营养

摄取适量的大量营养素、维他命、矿物质和植物营养素将能改善您的肠道健康，进而提高新陈代谢率（并协助控制卡路里！）。

## 体育活动

围绕体育活动建立健康的习惯是开始改善你整体健康状况的好方法。



## 积极心态

身心健康始于脑袋。只要相信自己有能力改变行为，就更容易采纳一套更健康的全新生活方式了。



## 睡眠

获得足够高质量的睡眠对你控制体重和改善健康的能力有着强大的影响。



## 压力管理

让压力受控，就更有可能吃得较少及感觉更加均衡。

# 介绍

## BodyKey Gut Fit 肠道健康计划

健康的肠道是健康生活的关键。除了强化我们的整体健康，一副健康的肠道也能支援有效的体重管理。

开始您的BodyKey Gut Fit肠道健康计划，照顾好您的身心健康吧！

### BodyKey Gut Fit 肠道健康计划的宗旨

1. 将可能导致肠道健康欠佳的食物拒之门外，以及将益生菌和益生元融入您的饮食里，借此恢复您肠道微生物菌群的平衡。
2. 通过采纳更健康的饮食和生活习惯来优化您的身体，以便参与体重管理计划。
3. 让您精神奕奕、重振活力，以达到可持续的体重管理目标。

这项专门设计的计划能帮助您：



支援您消化系统的  
正常机能



养成健康的日常  
生活习惯



支援免疫系统



帮助降低脂肪



保持健美和活跃



支援正面的情绪



改善皮肤状况和容貌



改善睡眠质量

# BodyKey Gut Fit 肠道健康计划的阶段



## 成功的 BodyKey Gut Fit 肠道健康计划指引

BodyKey Gut Fit 肠道健康计划是一项全面的计划。它包含各种不同的重要策略, 以帮助实现成功的健康肠道和体重:



### Nutrilite 解决方案

- Nutrilite 综合纤维粉
- Nutrilite 强效複合益生菌
- BodyKey 营养代餐饮料
- Nutrilite 蛋白质粉
- Nutrilite 精粹欧米伽
- 全新的 Nutrilite New Advanced Double X 锭片



### 健康均衡的饮食

- 我的健康餐盘和份量控制
- 健康的饮食习惯
- 补充水分



### 运动/体力活动

- 有氧运动和阻力训练运动
- 建立定期锻炼计划



### 正面的心理健康

- 采用 O.K.A.Y. 小妙招培养积极的思维

# Nutriline 解决方案

## 恢复及重获健康的肠道

### Nutriline 强效复合益生菌

采用 'Arrive Alive 技术' 和 'Stick to the Gut' 技术

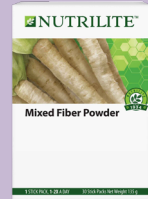
- 益生菌菌株足够坚韧, 可以活着抵达您的肠道, 一旦抵达即 '黏附' 在肠道。
- 独家配方混合了从5种益生菌菌株。每一份条状含有6.3亿CFU (菌落形成单位) 的好菌, 以及膳食纤维 (益生元), 能帮助平衡及维持肠道的微生物菌群。



### Nutriline 综合纤维粉

含有三种可溶性纤维融合物, 取自天然衍生的植物来源。

- 这些水溶性纤维亦是益生元, 是益生菌 (好细菌) 的粮食, 以帮助平衡肠道微生物菌群, 并维持良好的肠道健康。



## 重新平衡你的身体

### Nutriline 蛋白质粉

取自3种植物来源 (小麦、大豆和豌豆) 的蛋白质

- 蛋白质是每个人的必需养分, 不论任何年龄或生活方式。它是构成您细胞的基本组件。蛋白质帮助保存您的精瘦肌肉量, 使您保持精力充沛及让您更持久感觉饱足。
- 这种蛋白质饮料含有全部9种必需氨基酸, 是属于高吸收量的优质蛋白质。



### Nutriline 精粹欧米伽

温暖裸洗 0 盒执偶廉乌钉

- 奥美加-3 在多种生物过程中扮演重要角色, 对于活的有机体细胞的结构和功能也不可或缺。由于身体无法产生这些必需的脂肪酸, 因此需要从食物和保健品中获得。
- 2种软胶囊含有1000mg高浓度的奥美加3 (EPA、DHAs和ALA), 取自植物和深海来源, 有助于你的心脏、大脑、关节、眼睛健康以及整体健康。



好的脂肪如奥美加3脂肪酸能帮助减少肠道发炎及支援肠道微生物菌群的多样性。

### BodyKey 营养代餐饮料

填补您每天1/3的营养需求

- 这款奶昔热量低, 营养却均衡, 它含有17克的植物蛋白质、5克纤维和22种维他命及矿物质, 能让您在忙碌的一天里保持精力充沛。它还能帮助消化, 促进饱腹感, 以帮助达成您的体重管理目标。
- 营养代餐所含的养分能够取代传统的餐饮, 以支援您的体力需求。



### 全新的 Nutrilite New Advanced Double X 锭片



恢复您身体的全面潜能

- 全新的Nutrilite New Advanced Double X锭片含有12种维他命、10种矿物质和取得PhytoProtect专利权的19种植物浓缩素混合成分。它能针对自由基提供主动和反应积极的防御。它填补您缺失的营养, 并增强您身体的自然防御能力。

综合维他命和矿物质营养辅助品有助于通过提高热量的消耗和脂肪的氧化来减轻体重和消脂。

# 健康均衡的饮食

营养在我们的身心健康方面扮演重要的角色。第1阶段的BodyKey Gut Fit肠道健康计划帮助我们的身体改变饮食取向,摄取富含对肠道友善的食物,而此计划的第2阶段则确保我们的饮食在体重管理阶段期间依然均衡。

## 我的健康餐盘

谨记四分之一、四分之一、一半,养成您的日常饮食习惯。

### 肉类和其他

#### 每天摄取2 - 3份

- 家禽类、红肉、鱼类、海鲜、蛋以及乳制品如豆浆、豆腐和天贝、坚果、豆类和豆科植物都是蛋白质的丰富来源。
- 蛋白质能帮助增长、修复及维持我们的肌肉。
- 选择瘦肉而不是肥肉,选择新鲜肉而不是加工肉
- 混合植物和动物蛋白。
- 选择富含蛋白质、钙含量高、低脂或无脂肪的食物,而不是全脂乳制品。

#### 1份蛋白质的例子:

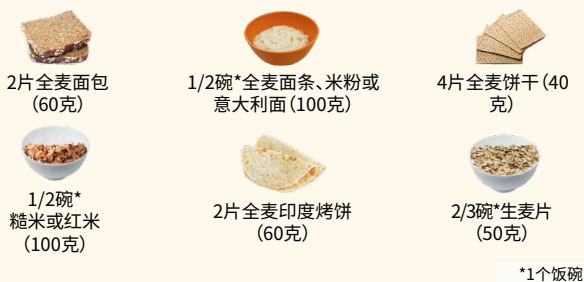


### 全谷类

#### 每天摄取5 - 7份

- 碳水化合物是人的主要能量来源。
- 选吃全谷类而不是精制谷类,例如白米饭。
- 富含全谷物的饮食可以降低患慢性病的风险。此外,全谷物能促进更长时间的饱腹感,有助于防止暴饮暴食和热量消耗过多。

#### 1份全谷类的例子:



### 盐

把每天食用的盐限制在5克的建议摄取量之内。注意还有其他的钠来源,如各种酱料、调味料、防腐剂和盐的替代品。

### 水果和蔬菜

#### 每天摄取2 + 2份

- 水果和蔬菜天然热量、脂肪和钠含量低。它们还富含膳食纤维、维生素、矿物质、植物化学物质和抗氧化剂。
- 摄取新鲜、水煮或炖熟的蔬菜,尽量避免加太多油脂。
- 摄取全部种类的蔬菜,不论是新鲜的、冷藏的或沥干后装罐的,包括根茎类(如马铃薯和芋头)以及豆科植物(如豆子和小扁豆)。
- 至于水果则选吃新鲜的、冷藏的、沥干后装罐的或干果类。

#### 增加水果和蔬菜摄取量的妙法:

- 餐后享用水果
- 尽量常吃蔬菜沙拉
- 选用较健康的沙拉酱,例如意大利巴萨米克油醋酱(balsamic vinaigrette)。
- 把蔬菜混进肉类餐食里
- 在外堂食时,至少点2份蔬菜
- 享用新鲜切好的或冷藏的水果当作甜品

#### 1份水果和蔬菜的例子:



### 油

选用较健康的食用油类,如白奇亚籽油、核桃油、芥花籽油、大豆油、粟米油、鳄梨油和葵花籽油。

### 糖

含有添加糖分的饮料基本上只供应空卡路里。我们每天的糖摄取量不应超过10茶匙。



## 健康的饮食习惯

正念饮食是一种帮助你更好地管理饮食习惯的技巧。正念饮食包括更加关注你的食物以及它给你的感觉。它可以帮助你区分身体饥饿和情感饥饿，减少无序的饮食行为，支持减肥，并帮助你感觉更好。

## 正念饮食



慢慢吃。咀嚼  
20 - 30次才吞下



定时进餐



吃东西时别分心



倾听真正的饥饿  
信号



感觉饱了就停下来



延缓情绪饮食的欲  
望，避开美食的诱惑



选吃更健康的零食



避免从包装袋里直  
接掏零食出来吃



避免太迟吃晚餐  
或吃丰富的夜宵

## 补充水分

水分对我们的肠道健康非常重要。人体绝大部分是由水分组成，必须经常补足水分，才能进行下列多项重要的程序：

1. 适当的血液循环，将氧气和营养物质输送到我们的细胞。
2. 肾脏清除废物。

您每天至少摄取2公升(8大杯左右)的水份。起床后吃早餐之前，至少先喝一大杯温水，帮助补充水分及启动您的消化渠道。

为了确保您一整天水分充足，不妨携带一个装满白开水的2公升水壶。每当您需要解渴时，就把水倒进杯里喝。



2公升水壶

目标是一天里把壶里的水喝完。

# 体育活动

定期锻炼可以带来广泛的健康益处。它可以显著改善你的健康状况。

## 运动对健康的益处

### 对你的心理健康有益

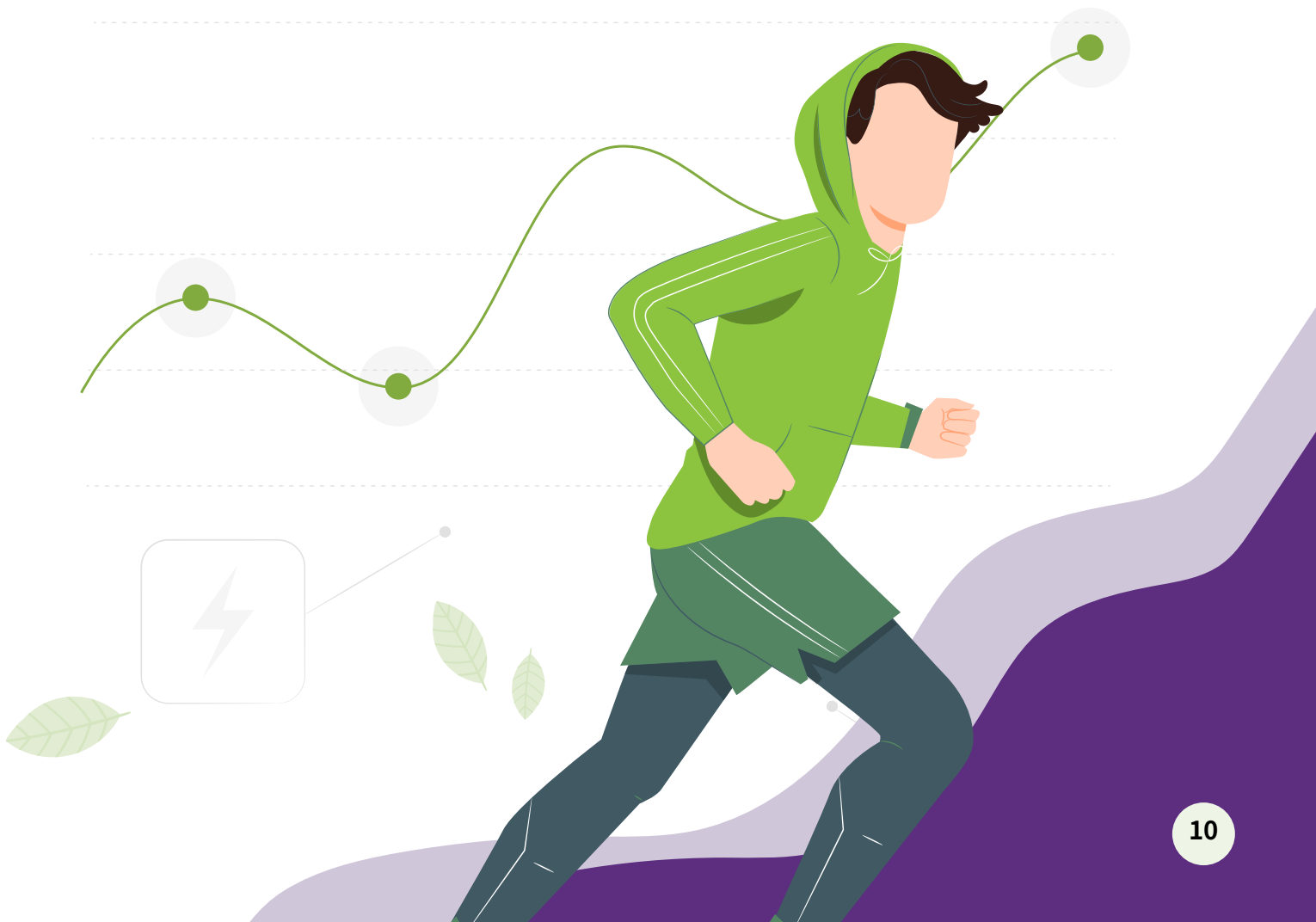
- 提升情绪
- 缓解压力、焦虑和抑郁情绪

### 帮助你管理体重

- 通过燃烧卡路里减少多余的身体脂肪

### 保持你的心、肺和骨骼健康

- 改善流向心脏、肺部和血管的血液流动
- 增强心肌
- 强健骨骼和肌肉



## 新加坡的体育活动指南

每周腾出150至300分钟进行中等强度的有氧运动,如慢跑、快走、游泳和骑自行车,再加上至少两天的肌肉和骨骼强化活动。

随着你的进步,通过设定短期和长期的健身目标来挑战自己。灵活安排你的日程安排,不要觉得有义务一次性完成所有的体育活动。你可以通过将其分解为一天中更短、更频繁的发作来实现健康益处。

### Move More & Thrive 多走多动增活力

**Recommendations 建议**

**Get moving & mix it up 动起来**

通过参加任何强度的活动来限制久坐不动的时间,尤其是娱乐性的屏幕时间

目标是 150 - 300 分钟

每周锁定最少 150至300分钟 做中等强度的有氧运动。

\*每一分钟的高强度激烈运动大致上可被视为相等与两分钟的中等强度活动。

**使自己变强壮**

每周至少2天,以中等强度或充满活力的活动来增强肌肉、骨骼和关节

50岁以上的长者每周至少3天做多组分的体力活动,应强调体力与功能性的平衡,可以是中等或较高强度。

**提示**

- 在日常生活中积极多走几步路。例如,与其叫外卖或依赖送餐员,不如亲自出门去买食物和杂货。
- 开始先做些低强度的活动,好过静止不动。
- 开始先做出小小的改变,例如不搭电梯,改成走楼梯。不求完美,只求今天比昨天进步。
- 透过不同的活动如慢跑、游泳和球拍运动等锻炼您的肌肉群。
- 让身体活跃起来是充满乐趣的。尝试某种新的运动或去国内任何一个公园寻幽探胜吧。

至于患有慢性病(例如第2型糖尿病或高血压)的成年人,以上建议和提示仍然适用。若不确定如何开始,可咨询医疗专业人员,以决定哪一种运动程序适合您。

**运动强度**

- 轻度运动强度**  
可以边做边说出完整句子及唱歌子及唱歌
- 运动强度适中**  
可以边做边说出片语或短句,但无法唱歌。
- 剧烈运动强度**  
边做边讲话都有困难

# 积极的心理健康 是繁荣生活的关键

我们心理健康的意义在于它对我们如何应对压力和管理各种生活需求的影响。一副正面的思维和适应能力能够直接扮演角色，影响我们整体的身心健康。它还成功地在14天内实现了肠道健康，并随后在BodyKey肠道健康计划的第二阶段实现了你的健康目标。

## 心理健康自我评估工具

新加坡心理健康量表由16个问题组成，18岁及以上的人可以用来评估他们的心理健康状况。

如果您想评估自己的心理健康，就扫描以下的二维码吧：



资料来源: (Health Promotion Board, 2023)

敬请留意，这是一项自我评估，并非医学诊断。



## O.K.A.Y.小提示

您可善用O.K.A.Y.小妙招来养成正面的思维。

O

### Observe Your Emotions (观察您的情绪)

- 辨识它，评估您的感受以及是何原因导致您产生那样的感受

K

### Keep a Healthy Lifestyle (保持健康的生活方式)

- 每天固定睡足7 - 9小时
- 饮食均衡
- 定时运动

A

### Adopt Coping Skills (采纳应对技巧)

- 改善您的时间管理
- 学习整顿想法，正向思考
- 参与各种活动，让自己思维明晰

Y

### You can Reach Out (独乐乐不如众乐乐)

- 建立一个社群，分享您的进展、经验之谈及交换激励性的信息，与他人保持联系
- 鼓励您的家人分享您在此计划期间遵照的类似餐饮和食谱
- 加入安利新加坡或朋友组织的未来生活方式活动

# 帮助理清思路的活动

## 深呼吸练习和渐进式的肌肉放松

### 深呼吸练习



一只手搁在上胸部，另一只手搁在肚脐上端。



5秒钟  
透过鼻孔深深吸一口气，并数到5，感觉您的腹部凸起。



5秒钟  
慢慢吐气并数到5，直到把气吐完



重复以上步骤，直至您感觉放松为止

---

### 渐进式的肌肉放松



舒服地坐在沙发上。



5秒钟  
收紧脸部肌肉5秒钟，然后放松。



5秒钟  
抬高您的肩膀直到触及耳朵5秒钟，然后放松



握紧您的拳头及绷紧您的手臂5秒钟，然后放松



5秒钟  
深吸一口气，把腹部往内缩5秒钟，然后放松。



5秒钟  
举高您的双腿，卷曲脚趾5秒钟，然后放松



5秒钟  
透过鼻孔慢慢吸气，再缓缓吐气。

## 语音指导和练习

由保健促进局研发的指导与练习：

1. 向下滚动至网站的‘Useful Resources’部分
2. 点选‘Audio Guides & Exercises’制表键
3. 播放你喜欢的音频来练习深呼吸练习和精神放松练习



扫描这里

点击此链接或扫描二维码  
取用语音档。

# 阶段1 (第1天 - 第14天) 重获健康的肠道

通过平衡肠道细菌,让你的身体更容易吸收营养,开始前14天的BodyKey肠道健康计划。这将帮助你过渡到更健康的饮食和锻炼计划。

它旨在帮助你恢复和重新平衡身体的自然机制,养成积极的习惯,过上更快乐、更健康的生活。

## 监测

强烈建议在第1阶段的第1天或第2天执行以下操作:

- 医学症状/毒性问卷(MSQ) - 以测知您当前的健康状态
- 利用Nutrilite @ Aperia Mall 的 Inbody 770体测仪进行身体组成测试 - 以得知您的体重、身体质量指数(BMI)、骨骼肌重和体脂肪百分比。
- 新加坡心理健康量表 (SMWS) - 以了解您当前的心智健康状态



# 您的健康始于肠道

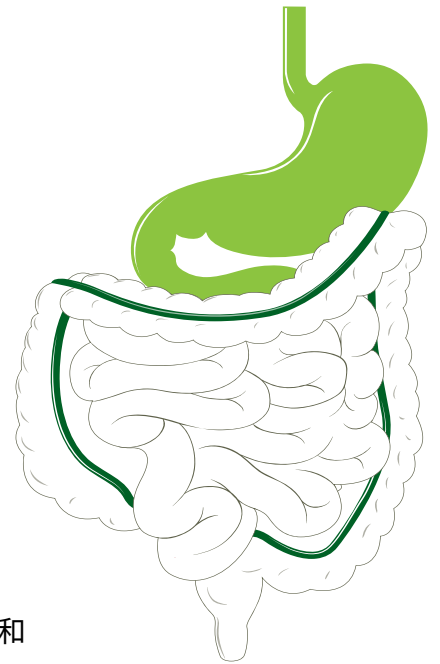
## 什么是肠道？

肠道就是您的肠胃系统，它包含您的嘴巴、食道、胃和大小肠。肠道的不同部位扮演不同的角色，以便消化及吸收食物里的养分，然后把废物排出体外。

## 什么是肠道微生物菌群？

人类的肠道里拥有本身独特的微生物菌群，这个生态系统乃由数百亿只细微的生物体组成，例如病毒、真菌、寄生虫和细菌。它们都居住在我们的肠道里，尤其是大肠。它们扮演极重要的角色，以维持我们的整体健康，并且涉及多种生理过程。

肠道微生物群在我们体内有许多功能。它有助于消化并将碳水化合物、蛋白质和糖分解成有用的营养物质。肠道微生物群还处理大肠中的纤维，调节能量使用，支持我们的免疫系统，并向大脑发送激素信号，控制我们的饥饿感和情绪。



免疫力

皮肤

体重  
消化、新陈代谢、  
能量、食物的渴望

脑部

情绪、  
压力和睡眠

## 健康的肠道让你更健康

保持健康的肠道微生物组对整体健康和福祉至关重要。在一个健康的身体里，好的和坏的微生物毫无问题地生活在一起。如果有益微生物减少、有害微生物增加或肠道中微生物缺乏多样性，都会影响我们的健康。

肠道微生物组差与胃肠道健康有关，心脏、肺部和皮肤疾病，免疫力低下身体的新陈代谢会导致体重增加。



## 可能扰乱肠道健康的因素

- 饮食 - 膳食纤维低、糖分高、吃加工食品
- 压力
- 睡眠不足
- 喝酒
- 服用抗生素

## 肠道健康欠佳的征兆

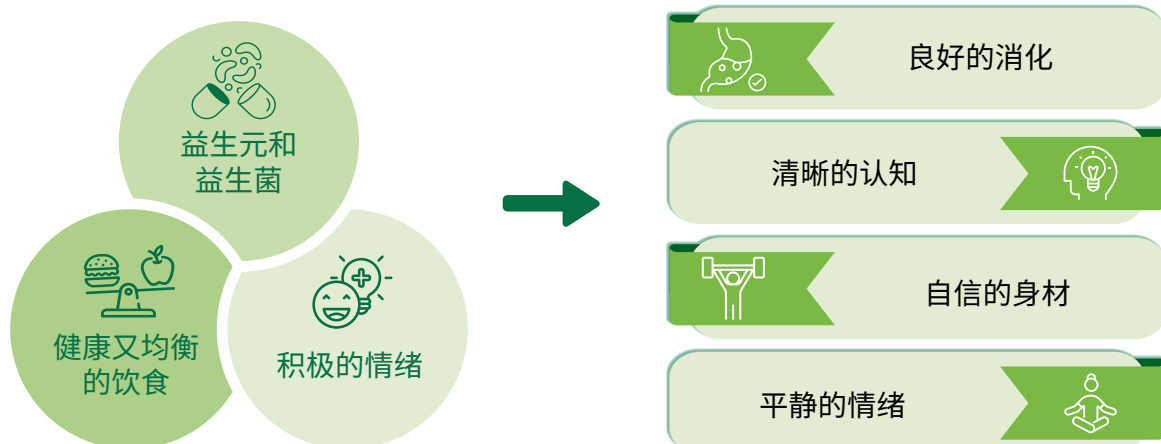
- 胃部不适, 如打嗝、腹胀、便秘、腹泻、烧心、腹痛、恶心
- 渴望高糖食物
- 无意中的体重变化
- 情绪突然波动和心理健康
- 睡眠障碍
- 持续疲劳
- 皮肤刺激
- 食物不耐受
- 强调
- 免疫健康状况不佳



## 重新启动您的肠道

维持肠道里多样化微生物菌群的良好平衡是很重要的。您的肠道里必须含有85%好细菌和15%坏细菌。

为了保持肠道健康,重要的是要有健康均衡的饮食,包括充足的益生元(为有益细菌提供食物的膳食纤维),促进肠道优化的益生菌细菌环境。除了添加益生菌和益生元来重新平衡肠道微生物组外在你的饮食计划中加入更多功能性食物也很重要。





## 功能性食品

功能性食品涵盖各种食物。它可以是极少加工的食品、全天然食品以及经过强化、添加补益或增进功能的食品。它们为人体提供保健效益，更甚于基本营养。

某些功能性食品的植物化学成分高，这类成分只出现在衍生自植物的食品里。不同颜色的食物提供不同种类的植物化学成分。

多酚这种植物化学成分能够进行有利的调整并重新平衡微生物菌群的组成。这将提高有益细菌的比例，并防止潜在的致病微生物定植在肠道里。

此外，研究也显示，含有异黄酮素的大豆蛋白可以充作氮，为好细菌提供能量来源，帮助它们在肠道里的增长和维护。加入天然发酵的食物或也有助于强化您肠道里的微生物菌群！

通过自创的美味健康肠道冰沙，将多样化的植物化学成分融入您的饮食里吧。

## 不同颜色的食材例子：

红色	甜菜根	草莓	覆盆子		
	樱桃	安石榴	番茄		
白棕色	香蕉	褐色梨	花椰菜	枣	姜
橙色 - 红色	杏果	柠檬	橙		
	胡萝卜	凤梨	木瓜		
蓝色 - 紫色	洋李	黑加仑子	黑莓	覆盆子	蓝莓
绿色	鳄梨	苦瓜	黄瓜	奇异果	西洋菜
	芹菜	青苹果	青葡萄	哈密瓜	西葫芦

# 建议的健康肠道果昔食谱

## 食谱1

- 1小根香蕉
- 1根西芹
- 1.5杯菠菜 (约50克)
- 1大匙柠檬汁 (选择性)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

## 食谱2

- 1整个青苹果
- 1整条胡萝卜
- 1/4条黄瓜 (约100克)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

## 食谱3

- 1/2杯综合浆果 (约60克)
- 2大片蒸熟的紫色卷心菜叶
- 1.5杯菠菜 (约60克)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

## 食谱4

- 1整个百香果
- 1杯羽衣甘蓝 (约60克)
- 1片生姜
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

## 食谱5

- 3/4杯甜菜根 (约130克)
- 1整个小橙
- 4整个番茄仔
- 1大匙酸柑汁 (选择性)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

## 食谱6

- 1/2个白肉或红肉火龙果 (约130克)
- 1根西芹
- 1/2杯翠玉瓜 (约100克)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

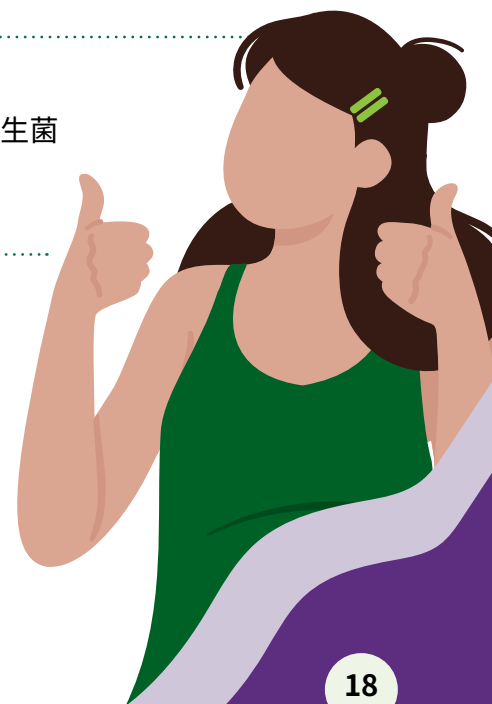
## 食谱7

- 1整个青/黄金奇异果
- 1/2杯苦瓜 (约60克)
- 1.5杯菠菜 (约60克)
- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉
- 200毫升冷水

以上提供的健康肠道奶昔配方仅供参考。

如果你有任何疾病或正在服用任何药物,请在对你的饮食进行任何重大改变之前咨询你的医生 包括将健康肠道果昔纳入你的日常饮食计划。虽然果昔可以是你的饮食中的一种健康补充,但它可能不适合所有人,并且可能与药物或医疗条件有潜在的相互作用。

根据您的喜好和创造力,用不同的水果和蔬菜制作您自己的健康肠道果昔!重要的是要控制份量,并将其限制在1份水果和 1份蔬菜。



# 从内到外达致和谐:

## 通过4R重获肠道健康 在 BodyKey Gut Fit 肠道健康计划期间的快速肠道平衡食物指南

排除(Remove) & 取代(Replace)	
<b>排除 (Remove)</b> 精制碳水化合物及饱和脂肪 改掉所有不良的食物和习惯, 比如吸烟。这些食物和习惯可能会破坏你的肠道微生物组	<b>取代 (Replace)</b> 用复合碳水化合物、健康脂肪和瘦蛋白替代用有益肠道的食物滋养你的身体
重新平衡(Rebalance) & 重获(Regain)	
<b>重新平衡 (Rebalance)</b> 用益生菌和益生元重新平衡肠道的微生物菌群帮助消化及身体的新陈代谢, 支援您的免疫系统及其他重要的健康事项	<b>重获 (Regain)</b> 用高质量的蛋白质和功能性食物来恢复你的肠道和消化系统 用有益的功能性食物修复肠道细胞, 重置你的身体系统



### 避免摄入

- **加工肉类:** 例如培根、香肠、午餐肉、热狗、鸡柳块和腊肠
- **精制谷类:** 例如白面包、原味饼干、白面条、白米饭和加糖饮料
- **反式脂肪 (通常因具有稳定特性而采用)**
- **精炼油:** 例如棕油通常都经过精炼
- **加工食品:** 例如快餐、炸薯条和方便餐
- **糖和添加大量糖分的产品:** 例如餐用砂糖、糖果、曲奇饼、蛋糕和酥饼



### 限制摄入量

- **咖啡:** 每天限喝1-2杯 (或相等份量), 配一大杯水喝
- **加糖的什锦鲜果燕麦、甜味早餐谷粮、甜味酸奶**
- **罐头食品 (若买不到新鲜食物)**



### 多吃

- **水果:** 例如苹果、橙、草莓、奇异果、甜瓜、蓝莓、梨、桃子和杏果
- **蔬菜:** 例如菠菜、芝麻菜、西兰花、花椰菜、洋葱、芦笋、羽衣甘蓝和马铃薯
- **豆科植物:** 例如鹰嘴豆、小扁豆、豆子和花生
- **全谷类:** 例如糙米、糙米粉、全麦面条/意粉、全麦面包、全麦饼干、印度烤饼(chapati)
- **坚果和种籽:** 例如扁桃仁、开心果、胡桃、奇亚籽、亚麻籽、榛果、澳洲坚果和葵花籽
- **家禽类:** 例如鸡和鸭
- **海鲜类:** 例如鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼、鲭鱼、鳀鱼、沙丁鱼和贻贝
- **蛋类:** 蛋黄和蛋白
- **乳制品:** 例如低脂乳酪、低脂酸奶、低脂原味奶
- **更健康的油类:** 例如纯葵花籽油、芥花籽油、橄榄油、奇亚籽油、花生油、米糠油
- **草药和香料:** 例如罗勒、牛至、百里香、迷迭香、胡椒、姜黄、桂皮和茺荑
- **饮料:** 白开水, 不加糖的饮料

# 开始进行体力活动

开始某项运动计划时,记得要循序渐进。尤其是如果你久坐不动,你的身体需要时间来适应增加的体力活动。这将有助于防止受伤和潜在的肌肉酸痛。



随着体能水平的提高,  
增加活动强度和持续时间。



体力活动前后分别做适当的  
热身和降温运动。



通过以较慢的速度或较低的强度  
进行活动来热身肌肉。  
例如,在慢跑之前,  
你可以轻快地走路来热身。



活动结束后,做一些温和的伸展运动来  
放松身体,提高柔韧性,防止疼痛。

## 为何需要14天来重获健康的肠道？

14天是获得健康肠道微生物群的好方法，让你的身体为过渡到更健康的饮食和生活方式做好准备。它也让您更顺利踏上体重管理旅程，并增加了维持新健康体重的可能性！

研究显示，我们的肠道细菌对我们吃的东西有很强的反应，当我们改变饮食时，肠道微生物组几乎立即发生变化。事实上，肠道中微生物的多样性可能在几天内发生巨大变化！

## BodyKey 肠道健康计划第一阶段期间可能出现的症状

有些人可能刚开始BodyKey Gut Fit肠道健康计划时感觉短暂的不适，过后才有明显的改善。这是正常和预期的愈合过程的一部分，朝着更健康、平衡和肠道友好的饮食方向发展。

这仅仅是一个暂时性的阵痛期，您的身体需要安然度过，才能开始做它最擅长的事 - 重建健康的细胞，清除坏细菌，并用各种美味食物中的好细菌喂养肠道，如全脂食品、奶昔、健康碗、谷物、脂肪和纤维！

每个人的身体反应都不一样，所以你可能不会像BodyKey Gut Fit肠道健康计划的其他人一样出现同样的症状。大多数症状都是流感样的，或者是你以前消化系统问题的延续，可能包括：



症状会持续多久还没有具体的持续时间。大多数症状在开始日期后的2-3天内减轻或完全消失。这种情况很少见，但有些人出现症状长达一周或更长时间。如果发生这种情况，一定要咨询医疗专业人员。还请确保你在整个BodyKey Gut Fit肠道健康计划中保持水分充足，睡眠充足。

# 阶段1 重获健康的肠道 保养日程

## 早餐前(睡醒)



1杯(250毫升)水

1杯使用功能性食品的健康肠道果昔, 包括



- 1包条状的Nutrilite 强效复合益生菌
- 1包条状的Nutrilite 综合纤维粉

1勺Nutrilite 全素蛋白质粉  
(可选,取决于蛋白质需求)



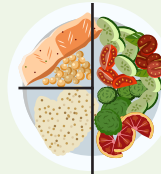
## 午餐(12:00pm - 1:00pm)



1杯(250毫升)水

### 遵照我的健康餐盘

- 1碗糙米饭/全麦面条、全麦米粉
- 1份蔬菜
- 1份鸡/鱼/瘦肉(猪、牛)/豆腐
- 1份蔬菜清汤



2颗Nutrilite 精粹欧米伽软囊  
(亦可选择:早餐/晚餐前服用)



## 正餐之间



1杯(250毫升)水

## 早餐(8:00am - 9:00am)



1大杯(250毫升)水

### 遵照我的健康餐盘

- 1粉全麦面包/全麦吐司/燕麦片/糙米粥
- 1/2份蔬菜(选择性)
- 1个蛋
- 1杯豆浆或水



3颗全新Nutrilite DOUBLE X锭片



## 晚餐(8:00pm之前)



1杯(250毫升)水

1包BodyKey营养代餐饮料



1-2勺Nutrilite 全素蛋白质粉



3颗全新Nutrilite DOUBLE X锭片



## 正餐之间



2杯(500毫升)水

## 8:00 pm 过后直至睡前



1杯(250毫升)水



禁食

## 开始动起来

每天运动  
20-40分钟



从快速慢跑或  
渐进式慢跑开始



将锻炼融入  
你的日常生活

目标是每周进行  
150-300分钟中等  
强度的有氧体育活动。

以上时间安排仅供参考。您可根据日常生活方式自行调整时间。

**恭喜!您已完成阶段1(第1 - 14天)**

密切恢复健康的肠道,你现在就能体验到改善肠道状况的好处。

健康的肠道在实现有效减肥方面发挥着至关重要的作用。是时候接受体重管理计划了,让你实现健康持久的减肥之旅。

# 阶段2 (第15天 - 第60天) 体重管理

BodyKey Gut Fit肠道健康计划把目标锁定在肠道健康和体重管理。踏上健康的体重管理旅程，展现自己越活越好的全新面貌吧。

## 监测

您每个月可进行医学症状/毒性问卷(MSQ)作答，身体组成测试以及新加坡心理健康量表 (SMWS)，以监测您的症状、体重、体脂肪百分比、骨骼肌重和心理健康有何变化，提高自己这方面的意识。

完成阶段2的体重管理计划后，进行一项最终测试，以监测您的身体组成有何变化。

## 通过 BodyKey Gut Fit 肠道健康计划获得健康体重的益处：

- 它有助于突破你的体重管理障碍。这个个性化的计划基于你的个人生活方式，给你带来易于遵循的长期结果。
- 个性化的体重管理计划，侧重于均衡饮食、补充营养和锻炼。它可以帮助你安全有效地保持体重。

### 体重变化的关键指标：

身体质量指数  
(BMI)

身体组成

腰围和腰臀比

## 身体质量指数(BMI)

有几种方法可以测量体脂肪,其中最直截了当的是通过您的体重指数(BMI)。BMI评估您的体重对身高的比例,为您的体脂肪水平提供一个估计。BMI值越高就表示体脂肪百分比越高。

## 怎样计算BMI?

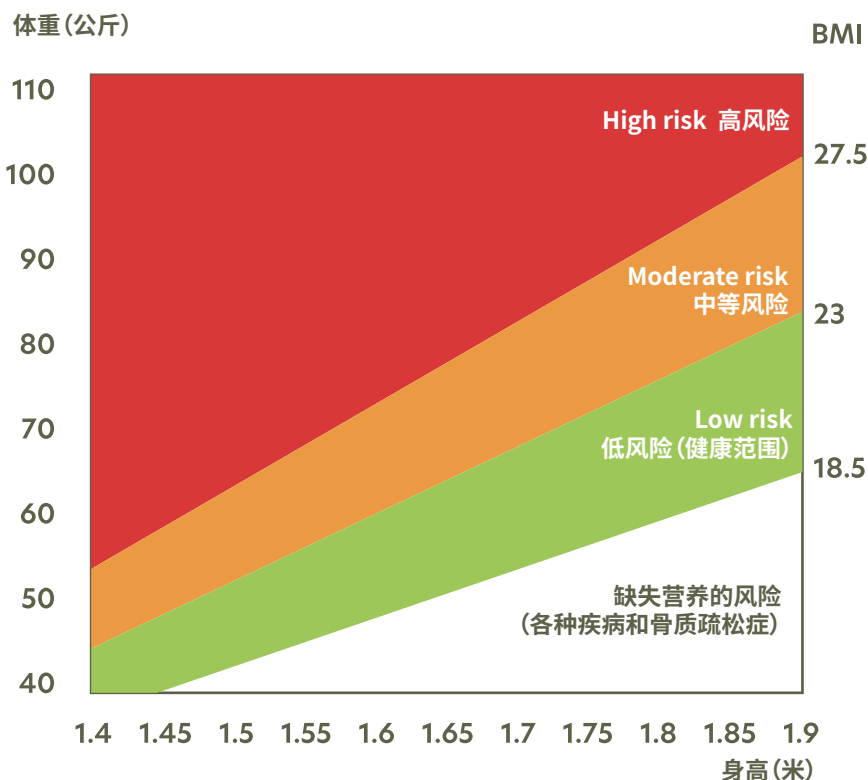
$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高} \times \text{身高 (米)}}$$

资料来源: *What is a Healthy Weight? (healthhub.sg)*



您可能还想通过点击此处或扫描二维码来计算您的体重指数。

## 诠释您的BMI



- 18.5 - 22.9 | 低风险
- 23.0 - 27.4 | 中等风险
- 27.5 and above | 高风险

注: BMI不应被用来计算孕妇和老年人的健康风险。这些BMI范围也不适用于18岁以下的青少年。

\*健康风险指的是与体重有关的健康问题,例如第2型糖尿病、高血压、心脏病、中风、某些癌症和骨骼/关节紊乱。  
资料来源: *What is a Healthy Weight? (healthhub.sg)*



## 身体组成

说明您的身体是由多少脂肪、蛋白质、矿物质和水分组成。它比BMI更准确地描述您的体重，并且让您对自己的整体健康有更透彻的了解。利用身体组成的量表来认识自己的身体脂肪百分比吧。

### 建议的体脂肪百分比%

女性	18 - 28%
男性	10 - 20%

资料来源: InBody USA

## 腰围和腰臀比

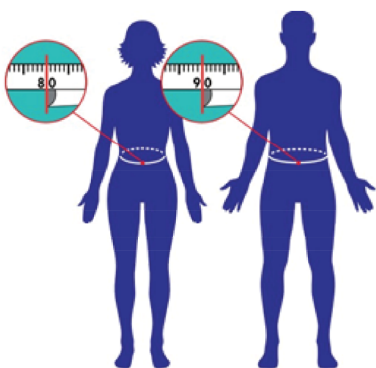
高BMI表明健康问题的风险更大。不要只关注你的体重，还要考虑一下你的腰围。腹部脂肪过多的中心性肥胖，即使对BMI正常的人来说，也会对健康构成风险。

除了腰围，你的腰臀比(WHR)也被认为是测量腹部脂肪的好方法，可以通过用腰围除以臀围来测量。

## 怎样测量您的腰围、臀围和腰臀比(WHR)?

定时称体重和测量您的腰臀围。

- 每周至少一次，最好在早餐前，穿着轻便的衣服，不穿鞋，用同样的磅秤称体重。
- 用卷尺测量腰围，每月至少测量一次。



### 腰围

测量应在最后一根可触及肋骨的下边缘和髭嵴顶部之间的大致中点处进行

### 臀围

应在臀部最宽阔的部位测量

### 腰臀比

将腰围除以臀围即可

### 正常的腰围:

女性 < 80cm

男性 < 90cm

### 例子:

腰围: 75cm

臀围: 90cm

腰臀比:  $75\text{cm} \div 90\text{cm} = 0.83$

## 健康指标是多少?

健康指标		
	腰围	腰臀比(WHR)
女性	少于80cm (31.5寸)	少于0.85
男性	少于90cm (35.5寸)	少于0.9

资料来源: *Do You Know All There Is To Know About Your Belly Fat?* (healthhub.sg)

前往 **Nutrilite @ Aperia Mall**  
善用InBody 770体测仪来评估您的

BMI、身体组成、腰围与腰臀比。



## 体重管理原理: 能量平衡

你的能量平衡是指通过饮食消耗的热量与通过体育活动消耗的热量之间的平衡。  
你吃的和喝的是**卡路里摄入量**。你通过体育活动消耗的是**卡路里消耗量**。能量以卡路里为单位。

## 热量摄入和热量排出决定你的体重

适当的营养(均衡饮食)和日常体育活动是任何有效的体重管理计划的关键组成部分。

从本质上讲,减肥只能通过负能量平衡或热量不足来实现,这是当我们消耗或燃烧的热量超过摄入时产生的。

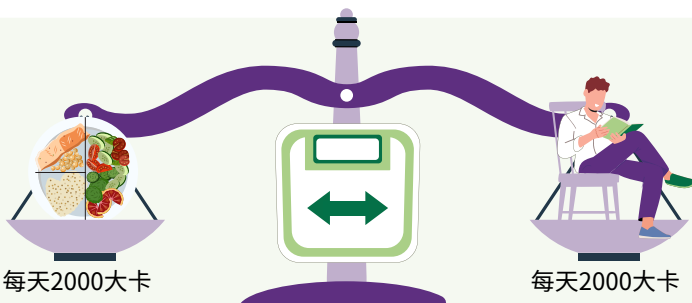
热量不足可以通过摄入正确的食物(实现低热量输入)和增加体力活动(实现高热量输出)来实现。

卡路里消耗量

卡路里摄入量

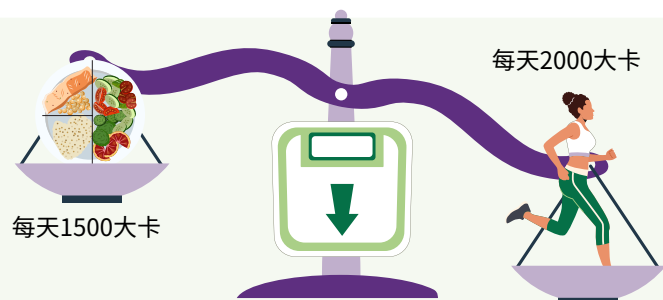
=

体重减轻



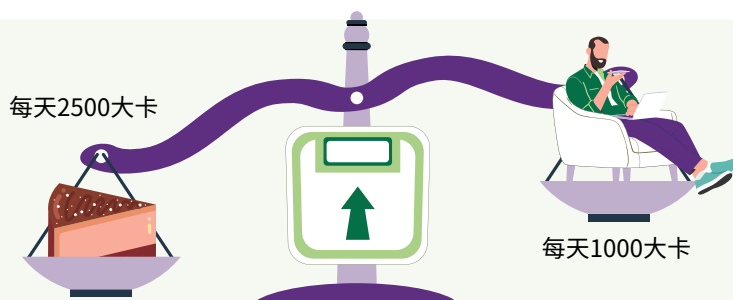
体重不变

来自食物的热量 =  
身体消耗的热量



体重下降

来自食物的热量 <  
身体消耗的热量



体重增加

来自食物的热量 >  
身体消耗的热量

## 通过提供蛋白质摄入量来增加您的卡路里消耗量

为身体提供动力的能量来自脂肪、碳水化合物和蛋白质等营养物质。这些营养物质以各种形式存在，如碳水化合物中的糖或淀粉。每种营养素都有一个以卡路里为单位的能量值，使卡路里成为食物能量值的计量单位。



**1克脂肪**  
= 9卡路里



**1克碳水化合物**  
= 4卡路里



**1克蛋白质**  
= 4卡路里

资料来源: (Health Promotion Board, 2023)

为了减肥，限制高脂肪和高碳水化合物食物的热量摄入。同时，你可能会从增加蛋白质摄入中受益，因为蛋白质通过促进饱腹感和防止肌肉流失在成功减肥中发挥作用。蛋白质在食物中具有最高的热效应，这意味着与碳水化合物或脂肪相比，身体消耗更多的热量来消化。

## 为何要摄取更多蛋白质？

**比起脂肪和碳水化合物，消化蛋白质需燃烧更多卡路里。**

蛋白质	燃烧30-40%卡路里
碳水化合物	燃烧5-6%卡路里
脂肪	燃烧4-5%卡路里

## 蛋白质的需求量

以富含蛋白质的食品来取代加工食品、碳水化合物或脂肪含量过多的食品，借此慢慢提高您的蛋白质摄入量。

**精瘦的动物基蛋白质来源**如肉类、鱼、家禽类、蛋和乳制品都是不错的选择。

您亦可从**植物基来源**如大豆和豆科植物获取蛋白质。蛋白质粉也是提高蛋白质摄入量的一个好选项。



刚好符合最低要求，可预防缺失症，却不够促进理想健康。

**0.8克 x 体重(公斤)**



理想份量

**1克\* x 体重(公斤)**  
\*RNI, MOH (2017)



运动员、健身者和经常运动的人士。

**1.2克 - 1.7克 x 体重(公斤)**

## 设定目标

### 设定现实或实际的目标

对你的减肥目标有一个明确的愿景对取得成功至关重要。然而，许多人放弃了他们的愿望，因为他们不切实际地期望不付出努力、时间和毅力就能取得立竿见影的结果。

为了克服这种不知所措的感觉，设定现实可行的目标，挑战你走出舒适区。这种方法将使你朝着目标稳步前进。

以下是务实又可实现的目标例子：



体重减轻率：  
每周0.5公斤 - 1公斤  
(每个月减去2-4公斤左右)



在6个月内减掉至少  
5-10%的初始体重



在6个月内缩短至少4厘米的  
腰围或使腰围恢复正常值

即使是总体重的5-10%的适度减肥也可能对健康有益，比如血压、血液胆固醇水平和血糖水平的改善。

资料来源：CDC, 2022



**G**row what matters  
看清重点

**O**ne step  
按部就班

**A**t a time  
稳定前进

**L**ittle by little, your  
聚少成多

**S**teps will add up  
日久见功

# 体育活动

BodyKey推荐的锻炼计划与你的健身水平和长期减肥目标同步。

有强力的科学证据表明,适量的结构化活动有助于你减肥和保持减肥。体育活动也会增加能量消耗,对压力、睡眠和情绪有积极影响。

## 建议

### 有氧运动

- 每周总共累积150至300分钟。

### 强化肌力

- 专注于主要肌肉群,每周最少两次,目的是增强肌力。
- 每组完成8至12次,以达到强肌效果。

## 体力活动种类



### 有氧运动

- 慢跑
- 舞蹈
- 跳绳
- 奔跑



### 多组分运动

- 骑自行车
- 划皮艇
- 循环训练
- 球拍运动
- 游泳



### 强化肌力

- 太极拳
- 皮拉提斯
- 阻力训练

## 坚持体育活动

为了保持你的兴趣,让积极的生活方式成为你的生活方式,请应用以下技巧:

- 与家人、朋友或同事一起尝试新的活动
- 通过探索不同的运动或活动,如交际舞、瑜伽或跆拳道,将多样性融入你的日常生活
- 通过设定可实现的短期目标保持专注和动力
- 将体育活动融入你的日常生活,并为达到目标而奖励自己

# 阶段2 体重管理的保养日程

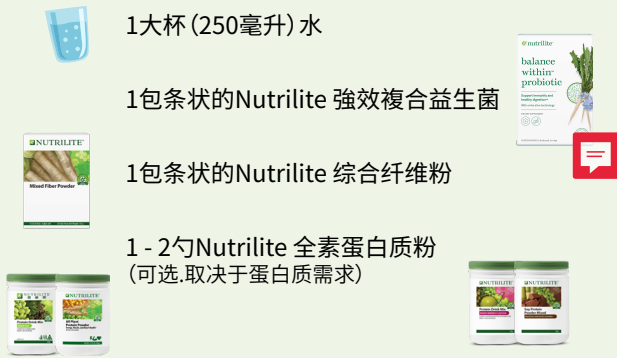
## 早餐前(睡醒)

1大杯(250毫升)水

1包条状的Nutrilite 强效複合益生菌

1包条状的Nutrilite 综合纤维粉

1-2勺Nutrilite 全素蛋白质粉  
(可选,取决于蛋白质需求)



## 午餐(12:00pm - 1:00pm)

1杯(250毫升)水

**遵照我的健康餐盘**

- 1碗糙米饭/全麦面条、全麦米粉
- 1份蔬菜
- 1份鸡/鱼/瘦肉(猪、牛)/豆腐
- 1份蔬菜清汤

2颗Nutrilite 精粹欧米伽  
(亦可选择:早餐/晚餐前服用)



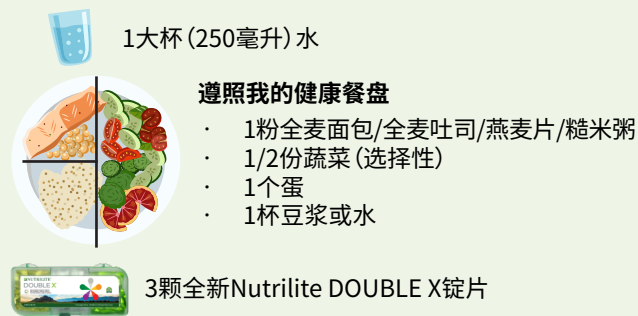
## 早餐(8:00am - 9:00am)

1大杯(250毫升)水

**遵照我的健康餐盘**


- 1粉全麦面包/全麦吐司/燕麦片/糙米粥
- 1/2份蔬菜(选择性)
- 1个蛋
- 1杯豆浆或水

3颗全新Nutrilite DOUBLE X锭片



## 正餐之间

1杯(250毫升)水



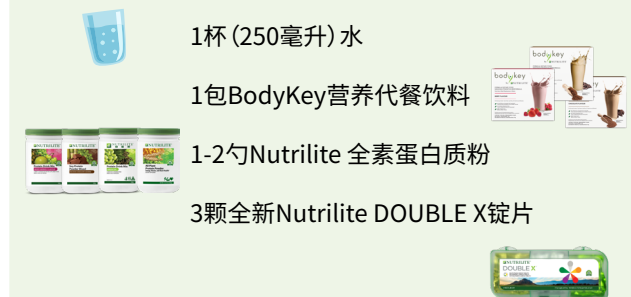
## 晚餐(8:00pm之前)

1杯(250毫升)水

1包BodyKey营养代餐饮料


1-2勺Nutrilite 全素蛋白质粉

3颗全新Nutrilite DOUBLE X锭片



## 正餐之间

2大杯(500毫升)水



## 记住!

每天运动  
20-40分钟



目标是每周进行150-300分钟  
中等强度的有氧体育活动

时间是指示性的,你可以调整适合你日常生活方式的时间。

**祝贺你一直致力于这个计划!**

你现在正在收获更快乐、更健康生活的回报。

现在,通过探索符合您独特健康目标的量身定制的解决方案或捆绑产品,进入您旅程的下一阶段。

# 实用资源

## 医学症状/毒性问卷(MSQ)

通过此评估来了解您目前的健康状况。

NAME: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_

The Toxicity and Symptom Screening Questionnaire identifies symptoms that help to identify the underlying causes of illness, and helps you track your progress over time. Rate each of the following symptoms based upon your health profile for the past 30 days. If you are taking after the first time, record your symptoms for the last 48 hours ONLY.

### POINT SCALE

0 = Never or almost never have the symptom  
1 = Occasionally have it, effect is not severe

2 = Occasionally have, effect is severe  
3 = Frequently have it, effect is not severe  
4 = Frequently have it, effect is severe

### DIGESTIVE TRACT

Nausea or vomiting  
 Diarrhea  
 Constipation  
 Bloating feeling  
 Belching, or passing gas  
 Heartburn  
 Intestinal/Stomach pain

Total 0 \_\_\_\_\_

### EARS

Itchy ears Total  
 Earaches, ear infections  
 Drainage from ear  
 Ringing in ears, hearing loss

Total 0 \_\_\_\_\_

### EMOTIONS

Mood swings  
 Anxiety, fear or nervousness  
 Anger, irritability, or aggressiveness  
 Depression

Total 0 \_\_\_\_\_

### ENERGY/ACTIVITY

Fatigue, sluggishness  
 Apathy, lethargy  
 Hyperactivity  
 Restlessness

Total 0 \_\_\_\_\_

### EYES

Watery or itchy eyes  
 Swollen, reddened or sticky eyelids  
 Bags or dark circles under eyes  
 Blurred or tunnel vision (does not include near-or far-sightedness)

Total 0 \_\_\_\_\_

### HEAD

Headaches  
 Faintness  
 Dizziness  
 Insomnia

Total 0 \_\_\_\_\_

### HEART

Irregular or skipped heartbeat  
 Rapid or pounding heartbeat  
 Chest pain

Total 0 \_\_\_\_\_

### JOINTS/MUSCLES

Pain or aches in joints  
 Arthritis  
 Stiffness or limitation of movement  
 Pain or aches in muscles  
 Feeling of weakness or tiredness

Total 0 \_\_\_\_\_

### LUNGS

Chest congestion  
 Asthma, bronchitis  
 Shortness of breath  
 Difficult breathing

Total 0 \_\_\_\_\_

### MIND

Poor memory  
 Confusion, poor comprehension  
 Poor concentration  
 Poor physical coordination  
 Difficulty in making decisions  
 Stuttering or stammering  
 Slurred speech  
 Learning disabilities

Total 0 \_\_\_\_\_

### MOUTH/THROAT

Chronic coughing  
 Gagging, frequent need to clear throat  
 Sore throat, hoarseness, loss of voice  
 Swollen/dyscolored tongue, gum, lips  
 Canker sores

Total 0 \_\_\_\_\_

### NOSE

Stuffy nose  
 Sinus problems  
 Hay fever  
 Sneezing attacks  
 Excessive mucus formation

Total 0 \_\_\_\_\_

### SKIN

Acne  
 Hives, rashes, or dry skin  
 Hair loss  
 Flushing or hot flushes  
 Excessive sweating

Total 0 \_\_\_\_\_

### WEIGHT

Binge eating/drinking  
 Craving certain foods  
 Excessive weight  
 Compulsive eating  
 Water retention  
 Underweight

Total 0 \_\_\_\_\_

### OTHER

Frequent illness  
 Frequent or urgent urination  
 Genital itch or discharge

Total 0 \_\_\_\_\_

GRAND TOTAL 0 \_\_\_\_\_

### KEY TO QUESTIONNAIRE

Add individual scores and total each group. Add each group scores and give a grand total.

• Optimal is less than 10 • Mild Toxicity: 10-50 • Moderate Toxicity: 50-100 • Severe Toxicity: over 100

注：此MSQ乃一种追踪工具，它一直被用来评估某个人在膳食与生活方式改变方面的进展。它不志在用于医学诊断，若有任何疑问，请咨询医师意见。

\*资料来源：

1. Jones DQ,S. *Textbook of Functional Medicine*. WA: Gig Harbor; 2006.
2. Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Well-being." *Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Well-being*. PLOS ONE, 14 June 2017



# 健康的餐饮食谱

## 健康的炒饭

每一份供4人享用



### 材料：

- 煮熟的糙米300克
- 瘦肉(鸡/牛/猪)100克, 绞碎
- 西兰花60克, 焯水, 剁碎
- 甜玉米仁100克
- 酱油1大匙
- 鸡蛋1个
- 芥花籽油1大匙
- 盐适量

### 做法：

1. 把糙米倒进电饭锅里。置旁待用。
2. 把镬预热, 倒入食油。加入碎肉, 拌炒至熟透。置旁待用。
3. 用另一个镬炒蛋, 然后把煮熟的糙米加入, 继续拌炒至香味溢出。
4. 加入碎肉和调味料。拌炒后加入西兰花和玉米仁。
5. 趁热上桌。

### 健康提示：

1. 烹饪全谷物时要多用水, 因为它们比精制谷物吸收更多的水。
2. 瘦肉(如去皮的鸡胸肉、瘦肉或牛肉)味道鲜美, 但脂肪含量较低。为了增强它们的健康, 在烹饪前去除可见的脂肪和皮肤。
3. 西红柿、玉米、豌豆和蘑菇等蔬菜是谷氨酸, 有助于记忆和学习。这些蔬菜还起着天然增味剂。

资料来源: 保健促进局

# 锅炒芦笋鸿禧菇

每一份供4人享用



## 材料：

- 芦笋400克，切成条状
- 鸿禧菇100克
- 大蒜3瓣，剁碎
- 指天椒，剁碎
- 黑木耳20克
- 酱油半大匙
- 面粉6茶匙
- 葵花籽油2大匙
- 水2大匙
- 盐适量

## 做法：

1. 黑木耳泡水过夜至软透。
2. 芦笋焯水，置旁待用。
3. 把调味料加入一个碗里，加水 and 6茶匙面粉混合。搅匀后适量调味。
4. 把镬预热，加入指天椒和大蒜。加入黑木耳、芦笋和蘑菇拌炒。
5. 加入调味料，继续拌炒。趁热上桌。

## 健康提示：

1. 将蔬菜轻轻煮或煮至刚刚煮熟，以保持其口感和风味。过度烹饪会降低它们的营养价值。
2. 使用不饱和油（如向日葵油、菜籽油、橄榄油）代替饱和油（如酥油、黄油、混合植物油）来降低患心脏病的风险。
3. 蔬菜和水果富含维生素、纤维和植物化学物质（有益的植物物质，如类胡萝卜素和类黄酮）这有助于降低患某些慢性病的风险。

资料来源：保健促进局

# 姜炒豆腐

每一份供4人享用



## 材料：

- 姜10克, 切片
- 胡萝卜40克, 刨丝
- 卷心菜40克, 刨丝
- 黄瓜40克, 刨丝
- 蚝油1茶匙
- 胡椒粉1/4茶匙
- 水豆腐270克
- 糖适量

## 做法：

1. 把生姜片、胡萝卜、卷心菜和黄瓜丝与调味料混合。
2. 把豆腐切半, 用汤匙挖空1/3的豆腐。
3. 把胡萝卜丝、卷心菜丝和黄瓜丝塞进豆腐里, 上面放生姜片混料。
4. 蒸10分钟左右。
5. 趁热上桌。

## 健康提示：

1. 蒸是一种健康、低脂的烹饪方式, 能带来新鲜食材的味道。
2. 使用新鲜食材、香草和香料或低钠调味料来增强菜肴的风味。
3. 豆腐、豆类、小扁豆、豌豆和豆类是蛋白质的良好来源, 饱和脂肪含量低。它们可以代替某些菜肴中的肉。

资料来源: 保健促进局



# 鱼柳块沾酸甜酱

每一份供4人享用



## 材料：

### 鱼柳块

- 鱼柳块200克,切成粗丁
- 柠檬汁1大匙
- 低脂奶6大匙
- 鸡蛋1个
- 酸奶2大匙
- 盐和胡椒粉适量
- 面包屑,用于涂裹层

### 酸甜酱

- 番茄1个,切成四份
- 辣椒酱1大匙
- 茄汁1大匙
- 柠檬汁1大匙
- 水3/4杯
- 糖适量

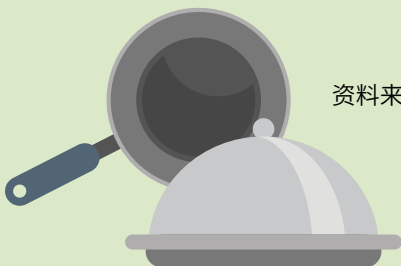
## 做法：

1. 混合鸡蛋、酸奶、柠檬汁和牛奶。加适量盐和胡椒粉。
2. 把鱼柳块沾上混合料,用面包屑裹层。
3. 放在烤盘上,烤至呈金黄色。
4. 用另一个浅盘混合酸甜酱的材料,轻轻拌炒至番茄软透。
5. 把蘸酱放在鱼柳块旁,即可上桌。

## 健康提示：

1. 烧烤或烘焙,而不是油炸,是制作更健康、更低脂肪的美味菜肴的好方法。
2. 用蛋白代替全蛋可以降低胆固醇的摄入量。
3. 牛奶和乳制品提供钙,钙对骨骼的健康生长和发育至关重要。

资料来源:保健促进局



## 龙目风味香辣杂菜



### 材料：

- 食油1茶匙
- 大蒜1茶匙, 切碎的大蒜
- 炒参末酱2茶匙
- 长豆200克
- 薤菜80克
- 豆芽120克
- 胡萝卜丝120克
- 盐和胡椒粉适量
- 水, 供焯蔬菜用

### 做法：

1. 用锅把水煮沸。水沸腾后, 迅速将蔬菜焯水1分钟。取出沥干, 置旁待用。
2. 在锅里把油加热, 加入大蒜后快炒。加入2茶匙炒参末酱, 炒至溢出香味。
3. 加入蔬菜、盐和胡椒粉, 拌炒1分钟。
4. 上桌。

### 健康提示：

1. 将蔬菜轻轻煮或煮至刚刚煮熟, 以保持其口感和风味。过度烹饪会降低它们的营养价值。
2. 使用不饱和油(如向日葵油、菜籽油、橄榄油)而不是饱和油(如酥油、黄油、混合植物油)可以降低患心脏病的风险。
3. 植物性食品, 如全谷物(例如糙米、全麦面包和燕麦)、蔬菜、水果和豆类富含纤维, 有助于增强这种感觉有助于控制体重。



资料来源: 保健促进局

欲获取更多健康食谱, 可浏览简易的健康食谱(healthhub.sg)或扫描二维码。

# 习惯追踪器

在以下相关的圆圈里打勾, 追踪您的进展。

第 \_\_\_\_\_ 个星期

活动	M	T	W	T	F	S	S
喝2公升水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
健康肠道果昔 (第1天 - 第14天)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
我的健康餐盘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
运动20 - 40分钟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
做心理健康练习	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutriline 综合纤维粉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutriline 强效複合益生菌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
全新的Nutriline New Advanced Double X锭片	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutriline 精粹欧米伽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutriline 蛋白质粉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BodyKey营养代餐饮料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
情绪     	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 参考资料

1. American Heart Association for Human Health.” PubMed Central (PMC), 8 Apr. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5385025.
2. Azizah, N. C., Astuti, D., Fanani, Z., Karyati, S., & Kurnia, W. (2020). The influence of celery juice against blood pressure reduction in hypertension. *Journal of Physics: Conference Series*, 1477(6), 062009. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/6/062009>
3. Bjarnadottir, A. (2019, March 25). Tomatoes 101: Nutrition facts and health benefits. Healthline.
4. Bjarnadottir, A. (2021, October 29). Bananas: 11 evidence-based health benefits. Healthline.
5. Bjarnadottir, M. A. S. (2019, May 3). Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits. Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/foods/carrots>
6. Bonilla Ocampo, D. A., Paipilla, A. F., Marín, E., Vargas-Molina, S., Petro, J. L., & Pérez-Idárraga, A. (2018). Dietary Nitrate from Beetroot Juice for Hypertension: A Systematic Review. *Biomolecules*, 8(4).
7. Booth, S. (2022, August 8). Everything you need to know about avocados. WebMD.
8. Centers for Disease Control and Prevention. (2022, September 19). Losing weight. Centers for Disease Control and Prevention
9. Chavoustie, C. T. (2023, Jan 23). Understanding Gut Health: Signs of an Unhealthy Gut and What to Do About It. Retrieved Jul 27, 2023, from Healthline: <https://www.healthline.com/health/gut-health#improving-gut-health>
10. Collins EJ, Bowyer C, Tsouza A, Chopra M. Tomatoes: An extensive review of the associated health impacts of tomatoes and factors that can affect their cultivation. *Biology (Basel)*. 2022;11(2):239. doi:10.3390/biology11020239
11. Conlon M.A., Bird A.R. The impact of diet and lifestyle on gut microbiota and human health. *Nutrients*. 2015;7:17–44
12. Costantini, Lara, et al. “Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota.” PubMed Central (PMC), 7 Dec. 2017, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5751248.
13. Elliott, B. (2017, May 13). 7 health benefits of plums and prunes. Healthline.
14. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). The Nutrition Source: The Microbiome. Retrieved from Harvard T.H. Chan School of Public Health: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/microbiome/>
15. Hasan, N., & Yang, H. (2019, Aug 16). Factors affecting the composition of the gut microbiota, and its modulation. *PeerJ*, 7, e7502. doi:<https://doi.org/10.7717/peerj.7502>
16. Health Promotion Board. (2022, Dec 1). Healthy Meals with My Healthy Plate. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/1833/steady-balancing-meals-with-my-healthy-plate>
17. Health Promotion Board. (2022, May 11). Health Benefits of Exercise and Physical Activity. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/397/Physical%20Activity%20Benefits>
18. Health Promotion Board. (2022, Nov 15). Plan Your Meals with My Healthy Plate. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/1332/plan-your-meals-with-my-healthy-plate>
19. Health Promotion Board. (2022, Nov 15). Positive Mental Well-being—The Foundation for a Flourishing Life. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/574/positivementalwell-being>
20. Health Promotion Board. (2023). Excess Calories. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/programmemes/191/nutrition-hub/eat-less#excess-calories>
21. Health Promotion Board. (2023). <https://www.healthhub.sg/programmemes/186/MindSG/Discover>. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/programmemes/186/MindSG/Discover>
22. Health Promotion Board. (2023). MindSG. Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/programmemes/186/MindSG/About-Mental-Well-Being#okay-observe>
23. Health Promotion Board. (2023, 29 Mar). Physical Activity: How to Get Up and Go! Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/830/get-up-and-go---tips-to-get-started-on-your-exercise-journey>
24. Health Promotion Board. (2023, Jan 17). What is a Healthy Weight? Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/410/Healthy%20Weight>
25. Health Promotion Board. (2023, Mar 29). Physical Activity: How to Get Up and Go! Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/live-healthy/830/get-up-and-go---tips-to-get-started-on-your-exercise-journey>
26. Health Promotion Board. (2023, May 10). Weight, BMI and Health Problems. Retrieved from Health Hub: [https://www.healthhub.sg/live-healthy/179/weight\\_putting\\_me\\_at\\_risk\\_of\\_health\\_problems](https://www.healthhub.sg/live-healthy/179/weight_putting_me_at_risk_of_health_problems)
27. Health Promotion Board. (n.d.). Nutritious Foods For A Healthy Diet . Retrieved from Health Hub: <https://www.healthhub.sg/programmemes/191/nutrition-hub/eat-more#who-is-it-for>

28. Hills, Jr. Ronald, et al. "Gut Microbiome: Profound Implications for Diet and Disease." PubMed Central (PMC), 16 July 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904)
29. <http://www.euromonitor.com/amway-claims>
30. Huang, H., Krishnan, H. B., Pham, Q., Yu, L. L., & Wang, T. T. Y. (2016). Soy and Gut Microbiota: Interaction and Implication for Human Health. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 64(46), 8695–8709. <https://doi.org/10.1021/acs.jafc.6b03725>
31. InBody USA. (2018, August 9). Is it healthy to have a low body fat percentage? InBody USA. <https://inbodyusa.com/blogs/inbodyblog/is-it-healthy-to-have-a-low-body-fat-percentage/>
32. Johnson.M (2022). Health benefits and nutritional value of spinach. *Medical News Today*.
33. Jones DQ,S. *Textbook of Functional Medicine*. WA: Gig Harbor; 2006.
34. Jones, R. T. D. (2016, September 3). Alfalfa. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/alfalfa>
35. Julson, M. E. S. (2022, November 15). 6 Surprising Health Benefits of Sweet Potatoes. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>
36. Karthik Kumar, M. B. B. S. (2021, March 4). What are the benefits of eating celery? *MedicineNet*.
37. Kaulmann, A., Legay, S., Schneider, Y. J., Hoffmann, L., & Bohn, T. (2016). Inflammation related responses of intestinal cells to plum and cabbage digesta with differential carotenoid and polyphenol profiles following simulated gastrointestinal digestion. *Molecular nutrition & food research*, 60(5), 992–1005. <https://doi.org/10.1002/mnfr.201500947>
38. Khan, Yasmin & Khan, Rafeeq & Afroz, Syeda & Siddiq, Afshan. (2010). Evaluation of hypolipidemic effect of citrus lemon. *J. basic appl. Sci.* 6. 39-43.
39. Kubala, J. (2019, March 18). Oranges 101: Health Benefits and nutrition facts. *Healthline*.
40. Kubala, J. (2022, January 31). Kiwi benefits: Heart health, digestion, and more. *Healthline*.
41. Lang, A. (2022, January 5). 8 impressive health benefits of Apples. *Healthline*.
42. Lawrence, Kate, and Jeannette Hyde. "Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Well-being." *Microbiome Restoration Diet Improves Digestion, Cognition and Physical and Emotional Well-being*. PLOS ONE, 14 June 2017
43. Leech, M. J. S. (2018, October 9). 10 Proven Health Benefits of Blueberries. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/10-proven-benefits-of-blueberries>
44. Leech, M. J. S. (2018a, September 6). 9 Evidence-Based Health Benefits of Almonds. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
45. Link, R. (2020, March 27). 5 evidence-based benefits of spinach juice. *Healthline*.
46. Link, R. (2022, November 28). 8 ways Brussels Sprouts Benefit Your Health. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-brussels-sprouts>
47. Marengo.K (2019). Beetroot juice: 6 health benefits, nutrition, and how to use it. *Medical News Today*.
48. Marton, Ledyane Taynara, et al. "Omega Fatty Acids and Inflammatory Bowel Diseases: An Overview." *PubMed Central (PMC)*, 30 Sept. 2019, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801729).
49. McCulloch, M. M. S. (2018, July 9). 13 Proven Health Benefits of Walnuts. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts>
50. Meixner Ms, M. R. (2018, May 23). 7 Great Reasons to Add Dragon Fruit to Your Diet. *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/dragon-fruit-benefits>
51. Menni, Cristina, et al. "Omega-3 Fatty Acids Correlate With Gut Microbiome Diversity and Production of N-carbamylglutamate in Middle Aged and Elderly Women - Scientific Reports." *Nature*, 11 Sept. 2017, [www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2](http://www.nature.com/articles/s41598-017-10382-2).
52. NCCFN (2017). Recommended Nutrient Intake for Malaysians. National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, Putrajaya.
53. Olsen N (2019). Cucumbers: Health benefits, nutritional content, and uses. *Medical News Today*.
54. Sandoval-Ramírez, B. A., Catalán, Ú., Calderón-Pérez, L., Companys, J., Pla-Pagà, L., Ludwig, I. A., Romero, M. P., & Solà, R. (2020). The effects and associations of whole-apple intake on diverse cardiovascular risk factors. A narrative review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(22), 3862–3875.
55. Silver, N. (2021, February 24). Bitter Melon and Diabetes. *Healthline*. <https://www.healthline.com/health/diabetes/bitter-melon-and-diabetes>
56. Singh R.K., Chang H.W., Yan D., Lee K.M., Ucmak D., Wong K., Abrouk M., Farahnik B., Nakamura M., Zhu T.H., et al. Influence of diet on the gut microbiome and implications for human health. *J. Transl. Med.* 2017;15:73
57. Sobel, A. (2019, July 9). Cabbage juice: Uses, benefits, and side effects. *Healthline*.
58. Wartenberg, L. (2019, July 12). 9 health and nutrition benefits of pears. *Healthline*.
59. WHO, IOTF/IASO. *The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its treatment*. 2000.
60. Woolley, E. (2022, April 24). Should you eat more lemons if you have diabetes? *Verywell Health*.
61. World Health Organization. (2011). *Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a Who expert consultation*, Geneva, 8-11 december 2008.