



Hi~主人您好
我是碳水化合物

营养素热知识

人体能量的“通用货币”



碳水化合物：
不可或缺的能量主力军

☆三大能源之一

碳水化合物与蛋白质和脂肪并称为人体的三大能源物质，是我们

每天生活不可或缺的能量来源。



☆高效提供能量

碳水化合物在人体内快速转化为葡萄糖，迅速供给全身细胞，是其他两大能源物质无法替代的“通用货币”。



全谷物与精制谷物：
健康选择的分岔路

全谷物

VS

精制碳水



保留了谷物的
全部营养成分



营养素在加工过程中
大幅流失



精制谷物和精制碳水的过量摄入，是导致肥胖症和2型糖尿病患病率增加的主要原因



马来西亚膳食指南建议多吃全谷物，以降低慢性疾病的风险



营养全面升级

碳水摄入更科学

① 增加全谷物摄入

全谷物比精制谷物含有更高含量的镁、膳食纤维、植化物和其他功能性化合物。



② 补足营养缺口

使用含天然植物营养素的维生素和矿物质辅助品，弥补如锌、镁和维生素B等的营养缺口。



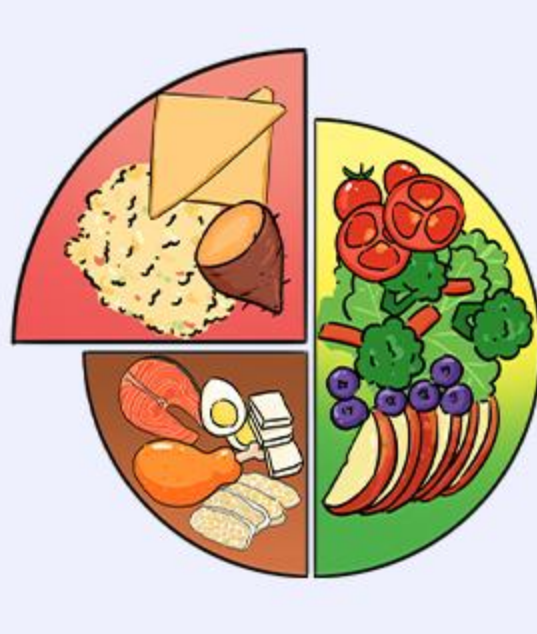
③ 辅助补充



在偶尔享用精制碳水之前，可以使用含扁豆和大豆提取物的营养辅助品，帮助减少碳水化合物的热量吸收，平衡健康与口感享受。

100

保持碳水化合物的均衡摄入和合理补充，让你在享受美味的同时，保持健康满分。



《均衡营养 健康满分》