

根据国际糖尿病基金会，糖尿病患者的心脏病并发症比非糖尿病患者高出2至6倍的风险。许多临床实验中证明，食用高纤维及血糖生成指数较低的食物（包含燕麦β-葡聚糖）可在短期和长期内帮助糖尿病患者控制血糖。



穩定血糖 從高纖維食物開始

升糖指数 (Glycaemic Index, GI) 是用于衡量各种食物对血糖量的影响。升糖指数较高的食物比一般低糖分的食物来得更加容易使血糖升高，如白饭及白面包等。世界卫生组织欧洲糖尿病实况报道，升糖指数较低和高纤维含量的饮食，对降低糖尿病和心血管疾病的风险有显著效果。

高分子量燕麦β-葡聚糖（水溶性纤维）可在肠道内产生高凝胶效应，并有利于达到最佳降低胆固醇及调节血糖效果。人们不需食用各国健康组织所提倡的至少3克的燕麦β-葡聚糖，并且还得确保其分子量高，才能有效在人体内发挥功效。

Biogrow Oat BG22燕麦麸粉

超市中所看到的早餐谷物，大多数含有高糖分及过度加工，导致全谷物的结构和营养元素被破坏，随之增加谷物淀粉类在肠胃道被消化和吸收的速度，进而提升血糖指数。有鉴于此，食用含高纤维（尤其水溶性纤维β-葡聚糖）又含有升糖指数较低的谷物例如Biogrow Oat BG22燕麦麸粉及香脆谷粮才是最实际的方法。

只需将1匙或1小包Biogrow Oat BG22燕麦麸粉加入一碗米粥中或煮熟的燕麦粥里，可增加总膳食纤维的含量，尤其是燕麦β-葡聚糖。此外，饮用两匙（约18克）燕麦麸粉或一包（30克）香脆燕麦麸谷粮，可在肠道内产生高凝胶效应，有利于达到最佳降低胆固醇及调节血糖。

马来西亚心脏基金会
为您带来此讯息：



每日从 **Biogrow Oat BG22™** 摄取3克的燕麦beta-葡聚糖（水溶性纤维），配合低脂肪及低胆固醇的饮食以帮助降低胆固醇。

健康饮食首选

瑞士DSM营养产品临床实验经理兼食品专家 Robert E. Steiner 医生指出，Oat BG22燕麦麸香脆谷粮是属于升糖指数低的食物，基于加拿大血糖生成指数实验室（Glycaemic Index Laboratories）的测验结果而作出以下定论。

“对于糖尿病患者而言，检测食物中之含糖量及控制碳水化合物（Carbohydrates）的摄取量对于长期达到理想血糖控制水平是非常重要的。

Biogrow Oat BG22燕麦麸香脆谷粮是替代含糖量高的零食或早餐谷粮的首选，因为它含有低升糖指数及高纤维。”

1小包（30克）Biogrow Oat BG22燕麦麸香脆谷粮，含低卡路里（仅102大卡），并可提供3克高分子量燕麦Beta-葡聚糖、多于6克的总纤维、4克蛋白质和低升糖指数，适合糖尿病高风险群和糖尿病患者食用。

保持身心活跃和享受健康饮食对每个人都重要，包括糖尿病患者。因此，摄取含有低升糖指数，富有高纤维、燕麦β-葡聚糖的Biogrow Oat BG22可让实践健康饮食变得轻松简易！

电话：03-7956 2220
网址：www.biogrow.com.my

“建议产生降低胆固醇效果的Beta-葡聚糖份量是每日3克。”*



*数据来源：国家食品标准局标准J24445:2011