



HPF-5™

DIPERKAYA DENGAN PROTEIN, SERAT,
KALSIUM, MAGNESIUM DAN VITAMIN D3

Kombinasi unik daripada
protein tumbuhan dan **serat**
dengan manfaat kesihatan tambahan
– menyokong **kesihatan tulang**
dan **usus**.

Ia juga merupakan alternatif yang sihat
daripada protein haiwan!



5 Bahan Ramuan & Manfaat Kesihatannya

1

**Protein
Tumbuhan**
(Kacang Soya &
Kacang Pis)



Menghasilkan rasa
kenyang dan membantu
dalam pengurusan
berat badan



Meningkatkan jisim otot
di kalangan orang
dewasa mengalami
proses penuaan



Menyokong
pertumbuhan pada
kanak-kanak

2

Serat
(Dekstrin
Rintang
Gandum)



Menggalakkan pergerakan
usus yang kerap

3

Kalsium

4

Magnesium

5

Vitamin D3



Membantu perkembangan
tulang yang kuat

Mengenai



HPF-5™

DIPERKAYA DENGAN PROTEIN, SERAT,
KALSIMUM, MAGNESIUM DAN VITAMIN D3

Kombinasi unik daripada **protein tumbuhan** dan **serat** dengan manfaat kesihatan tambahan – menyokong **kesihatan tulang** dan **usus**.
Ia juga merupakan alternatif yang sihat daripada protein haiwan!

5 bahan ramuan yang diimport dari:



Protein daripada sumber kacang soya & kacang pis (Amerika Syarikat & Perancis)



Serat (Dekstrin Rintang Gandum*) (Perancis)



Kalsium (Jepun)



Magnesium (Jerman)



Vitamin D3 (Switzerland)

*Apakah itu Dekstrin Rintang Gandum? (yang diimport dari Perancis)

Ia merupakan serat diet larut yang membantu mengawal atau menggalakkan pergerakan usus secara tetap terutamanya bagi individu yang cenderung mengalami sembelit.

[Sumber: FSQD, MOH. Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2010)].



1x  paket sehari Biogrow HPF – 5™ mengandungi:

- **≥ 61% protein** - Kombinasi unik protein daripada sumber kacang soya dan kacang pis dapat menghasilkan rasa kenyang dan membantu dalam pengurusan berat badan, meningkatkan jisim otot di kalangan orang dewasa mengalami proses penuaan serta menyokong pertumbuhan pada kanak-kanak
- **Semua 9 asid amino** untuk sintesis protein
- **Serat (dekstrin rintang gandum*)** untuk mengekalkan kesihatan usus
- **Gabungan unik daripada kalsium, magnesium dan vitamin D3** boleh membantu perkembangan tulang dan gigi yang kuat

Mengandungi
9 asid amino



Sesuai untuk
vegetarian



Tiada gula tambahan



LOW
FAT

Rendah
dalam lemak

0%
Cholesterol
Lactose

Tanpa kolesterol
dan laktosa



Protein - Unit Asas Kehidupan

Protein adalah komponen kedua penting dalam pembentukan tisu badan selepas air. Ia merupakan kandungan terpenting bagi semua sel hidup termasuk otot, tulang, kulit, rambut, kuku dan bahagian-bahagian badan yang lain.

Menurut KKM, fungsi protein adalah

- ✓ Membantu membina dan memperbaiki tisu badan
- ✓ Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan
- ✓ Membekalkan asid amino yang diperlukan bagi sintesis protein

Tips:

Badan kita tidak boleh menyimpan protein. Oleh itu, pengambilan protein yang mencukupi dalam setiap hari adalah sangat penting¹.

Siapakah yang memerlukan protein?

1. **Kanak-kanak** – untuk menyokong pertumbuhan dan perkembangan
2. **Remaja** – untuk menyokong keperluan tenaga dan pertumbuhan
3. **Dewasa** – untuk mengekalkan kesihatan yang optimal
4. **Warga emas** – untuk menggantikan sel otot yang semakin berkurangan
5. **Individu yang ingin mengawalkan berat badan** – untuk memberi rasa kenyang tanpa mengambil kalori yang berlebihan

Adakah anda tahu?

Seorang dewasa yang sihat memerlukan **62 g protein** setiap hari. Untuk mendapatkan 62 g protein, seorang dewasa perlu mengambil:



Kajian menunjukkan bahawa pengambilan protein haiwan yang berlebihan akan menghasilkan kesan kesihatan yang buruk, termasuk osteoporosis dan asid urik yang tinggi^{2,3}. Anda boleh membuat pilihan yang sihat dengan **mengurangkan pengambilan protein haiwan** dan **mangantikannya dengan protein tumbuhan!**

Rujukan:

1. Shryer, D., 2007. *Body fuel, a guide to good nutrition*. pg 67.
2. Kelemen, L. E. et al., 2005. *Journal of Epidemiology*, 161, 239-49.
3. Connor, W. E. et al., 1978. *American Journal of Clinical Nutrition*, 31, 1131-42.

Mengapa memilih **Biogrow HPF-5™** yang Diperkaya dengan Protein dan Serat?



	Biogrow HPF-5™ Diperkaya dengan Protein dan Serat	Protein haiwan
Sumber	Kacang soya & kacang pis	Produk tenusu, daging, makanan laut, whey dan lain-lain
Profil asid amino	Profil asid amino yang lengkap dengan 9 asid amino penting	Lengkap, tetapi, protein haiwan dikaitkan dengan risiko osteoporosis dan asid urik yang tinggi*
Kandungan laktosa	Tiada laktosa	Tidak sesuai untuk individu yang menghadapi intoleransi terhadap laktosa
Tenaga (Kalori)	Kalori yang lebih rendah	Kalori yang lebih tinggi
Kandungan lemak dan kolesterol	Kandungan lemak yang rendah dan tanpa kolesterol	Kandungan lemak dan kolesterol yang tinggi



* Adakah anda tahu?

Protein haiwan mengandungi sulfur asid amino yang lebih tinggi, yang mana boleh menyebabkan **kehilangan kalsium** dan melemahkan tulang, serta meningkatkan risiko **osteoporosis**¹.

Protein daripada makanan laut dan daging mempunyai **kandungan purin yang lebih tinggi** dan boleh menyebabkan asid urik yang tinggi².

Rujukan:

1. Frassetto, L. A. et al., 2000. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*, 55A, M585-M592.
2. Villegas, R. et al., 2012. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases*, 22, 409-416.



5 Manfaat Kesehatan **Biogrow HPF-5™** Diperkaya dengan Protein, Serat, Kalsium, Magnesium & Vitamin D3

1



Menghasilkan rasa kenyang dan membantu dalam pengurusan berat badan

Diet kaya dengan protein dan serat boleh meningkatkan rasa kenyang dan mengawal selera makan¹. Diet yang mempunyai kandungan protein yang sederhana dan karbohidrat yang kurang dapat menguruskan berat badan dalam jangka masa yang panjang².

Rujukan:

1. Bonnema et al., 2015. *Journal of Food Science*, doi: 10.1111/1750-3841.12991
2. Krieger et al., 2006. *AJCN*, 83, 260-74.

2

Meningkatkan jisim otot di kalangan orang dewasa mengalami proses penuaan

Fungsi-fungsi asas protein ialah untuk memperbaiki sel dan tisu badan serta membekalkan asid amino yang diperlukan untuk sintesis protein. Jisim otot badan akan berkurang secara beransur-ansur apabila umur kita meningkat. Selain daripada senaman, pengambilan protein yang tetap dan mencukupi adalah penting bagi mengurangkan pemecahan otot serta memberikan pembaikan sel dan tisu badan secara berterusan.



3



Menyokong pertumbuhan pada kanak-kanak

Menurut KKM, protein adalah penting bagi pertumbuhan dan perkembangan di kalangan kanak-kanak. Selain itu, kandungan kalsium, magnesium dan vitamin D3 yang kaya boleh membantu perkembangan tulang dan gigi yang kuat di kalangan kanak-kanak.

4

Menggalakkan pergerakan usus yang kerap

Pengambilan serat yang tinggi telah ditunjukkan dapat meningkatkan kesihatan usus¹. Menurut KKM, dekstrin rintang gandum (serat) dapat membantu mengawal atau menggalakkan pergerakan usus secara kerap terutamanya bagi individu yang cenderung mengalami sembelit. Jumlah minima yang disyorkan ialah 2.5 g dalam satu hidangan. **Setiap paket (≈ 15.9 g) Biogrow HPF-5™ membekalkan 2.9 g dekstrin rintang gandum!** [Sumber: FSQD, MOH. Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2010.)]



Rujukan:

1. Cummings et al., 2010. EFSA panel on dietetic products nutrition and allergies (NDA), 2010a, 2010b, 201

5



Membantu perkembangan tulang yang kuat

Gabungan unik daripada kalsium, magnesium dan vitamin D3 boleh membantu perkembangan tulang yang kuat¹!

Tuntutan kesihatan yang dibenarkan oleh KKM:

1. **Kalsium** membantu dalam perkembangan tulang and gigi yang kuat
2. **Magnesium** menggalakkan penyerapan dan pengekalan kalsium
3. **Vitamin D** membantu badan menggunakan kalsium dan fosforus

Rujukan:

1. Lister et al., 2007. Current topics in nutraceutical research, 5, 67-82

Bahan Ramuan:

Isolat protein kacang soya, Dekstrin rintang gandum, Tepung oat, Protein kacang pis, Kalsium karbonat, Perisa vanilla, Trikalsium fosfat, Magnesium sulfat, Vitamin D3

Maklumat Pemakanan:

Saiz Hidangan: \approx 15.9 g (1 paket)

	Setiap 100 g	Setiap Hidangan (1 paket \approx 15.9g)
Tenaga	1416 kJ	227 kJ
Kalori	337 kcal	54 kcal
Jumlah Karbohidrat	25.0 g	4.0 g
sebagai jumlah serat makanan	16.0 g	2.6 g
Dekstrin Rintang Gandum	18.4 g	2.9 g
Protein	61.0 g	9.8 g
Jumlah Lemak	2.8 g	0.5 g
Kalsium	1500.0 mg	240.0 mg
Magnesium	50.0 mg	8.0 mg
Vitamin D3	62.5 μ g	10.0 μ g

Cara Penyediaan:

Ambil 1 paket (\approx 15.9 g) sehari dan larutkan dalam lebih kurang 150 ml air sejuk atau air suam.



Dikilangkan di Malaysia

Empunya hak untuk mengilang:

Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. (284196-H)

Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Malaysia.

Tel: 03-7956 2220 Email: info@biogrow.com.my Website: www.biogrow.com.my

Diedarkan oleh:

Summit Company (Malaysia) Sdn. Bhd. (007775-T)

Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Malaysia.

