



HPF-5™

高蛋白及高纤维粉
含钙，镁和维生素D3

结合了**植物蛋白质**和
纤维素的独特配方，
亦能帮助维持**健康的骨骼**
与**消化系统**。

此外，它也是替代动物蛋白质的
健康佳选！



5种主要成分与健康益处

1 植物蛋白 (黄豆及豌豆)



促进饱足感并
有助于体重管理



增加成年人的
肌肉质量



有助于儿童的
生长发育

2 纤维素 (小麦抗性糊精)



促进肠胃蠕动

3 钙 4 镁 5 维生素D3



维持强壮的骨骼

关于



HPF-5™

高蛋白及高纤维粉
含钙，镁和维生素D3

结合了**植物蛋白质**和**纤维素**的独特配方，
亦能帮助维持**健康的骨骼**与**消化系统**。
此外，它也是替代动物蛋白质的健康佳选！

5种由以下国家进口的 优质成分:-



黄豆及豌豆蛋白
(美国和法国)



纤维素
(小麦抗性糊精*)
(法国)



钙质
(日本)



镁质
(德国)



维生素D3
(瑞士)

*什么是小麦抗性糊精？ (进口自法国)

小麦抗性糊精是一种水溶性
纤维素，可帮助调节或促进
肠胃蠕动。这对容易患上便秘的人
尤其有益。

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



每日一包  Biogrow HPF-5™ 提供：

- **多于61%的蛋白质** - 结合了黄豆和豌豆蛋白质的独特配方，可促进饱足感并有助于体重管理，增加成年人的肌肉质量和有助于儿童的生长发育
- **9种必需氨基酸**以促进蛋白质的合成
- **纤维素（小麦抗性糊精*）**以促进肠胃蠕动
- **钙，镁和维生素D3的独特组合**，可帮助维持强壮的骨骼和牙齿

含有9种
必需氨基酸



适合素食者



无添加糖分



LOW
FAT

低脂肪

0%
Cholesterol
Lactose

不含胆固醇
和乳糖

蛋白质 - 生命的组成基石

蛋白质是身体组织里第二个主要成分，仅次于水。它是组成肌肉，骨骼，皮肤，指甲和身体其它部分的重要元素。

根据马来西亚卫生部，蛋白质的功能包括

- ✓ 帮助建造和修复身体组织
- ✓ 帮助成长与发育
- ✓ 提供身体所需的氨基酸以促进蛋白质合成

小贴士：

我们的身体无法储存蛋白质。因此，每天补充蛋白质是很重要的！

谁需要蛋白质呢？

1. 正在成长发育中的小孩 - 帮助成长与发育
2. 青年 - 给予所需的能量和帮助成长与发育
3. 成年人 - 维持最佳的健康状态
4. 老年人 - 可补充流失了的肌肉质量
5. 欲管理体重者 - 可提供饱足感以避免过度进食而摄入多余的卡路里

您知道吗？

根据马来西亚卫生部，一位健康的成年人每日需要**62克**的蛋白质。为了摄取62克的蛋白质，一位成年人每日需要摄取：



研究表明，大量摄取动物蛋白不利于人体健康，其中包括骨质疏松症和高尿酸血症^{2,3}。您可以通过**摄取植物蛋白以取代部分的动物蛋白**，以达到健康的饮食习惯！

参考：

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.

为什么选择 Biogrow HPF-5™ 高蛋白及高纤维粉呢？



	Biogrow HPF-5™ 高蛋白及高纤维粉	动物蛋白
来源	黄豆 & 豌豆	乳制品，肉类， 海鲜，乳清等等
氨基酸简介	拥有完整的 9种必需氨基酸	拥有完整的必需氨基酸。 但是，长期食用动物蛋白 将可提高患上骨质疏松症和 高尿酸血症的风险*
乳糖含量	无	不适于乳糖不耐症患者
能量（卡路里）	较低卡路里	较高卡路里
脂肪和胆固醇 含量	低脂肪，无胆固醇	高脂肪和高胆固醇



*您知道吗？

研究显示，动物蛋白含有较高的含硫氨基酸，可引起显著的钙流失和骨质弱化，从而造成骨质疏松症¹。

海鲜和肉类（动物蛋白）的嘌呤含量较高，长期食用将提高患上高尿酸血症的风险²。

参考：

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. **References:**



5 个 Biogrow HPF-5™ 的健康益处

高蛋白及高纤维粉
含钙，镁及维生素D3

1



促进饱足感并有助于体重管理

高蛋白质和纤维素的饮食可增加饱足感并调节食欲¹。在日常饮食中，摄取适量的蛋白质，并减少碳水化合物含量有助于管理体重²。

参考：

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

增加成年人的肌肉质量

蛋白质的主要功能是修复受损的身体细胞和组织及提供身体所需的氨基酸以促进蛋白质合成。然而，人体的肌肉质量会随着年龄的增长而逐渐减少。除了运动，经常摄取足够的蛋白质对减少肌肉分解及为身体细胞和组织提供不间断的修复是至关重要的。



3



有助于儿童的生长发育

根据马来西亚卫生部，蛋白质是儿童生长发育期里必不可少的其中一个重要营养素。除此之外，丰富的钙，镁和维生素D3可以促进小孩的骨骼和牙齿发育。

4

促进肠胃蠕动

大量摄取总纤维素已被证实能改善整体的肠道健康¹。根据马来西亚卫生部，小麦抗性糊精(纤维素)可帮助调节并促进肠胃蠕动，这对容易患上便秘的人尤其有益；所需的最低份量为每份2.5克。一包(≈15.9克)的Biogrow HPF-5™可提供2.9克的小麦抗性糊精！[资料来源：FSQD, MOH. Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2010).]



参考：

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

5



维持强壮的骨骼

钙，镁和维生素D3的独特组合可帮助维持强壮的骨骼¹！

马来西亚卫生部批准的健康声明：

1. 钙质有助于骨骼和牙齿的发育
2. 镁质促进钙质的吸收和保留
3. 维生素D能帮助人体利用钙质和磷质

参考：

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

成分:

黄豆分离蛋白, 小麦抗性糊精, 燕麦粉, 豌豆蛋白, 碳酸钙, 香草味, 磷酸三钙, 硫酸镁, 维生素D3

营养成分:

份量: ≈ 15.9 克 (1包)

	每 100 克	每份 (1包 ≈ 15.9 克)
能量	1416 千焦	227 千焦
卡路里	337 大卡	54 大卡
碳水化合物	25.0 克	4.0 克
总膳食纤维	16.0 克	2.6 克
小麦抗性糊精	18.4 克	2.9 克
蛋白质	61.0 克	9.8 克
总脂肪	2.8 克	0.5 克
钙质	1500.0 毫克	240.0 毫克
镁质	50.0 毫克	8.0 毫克
维生素D3	62.5 微克	10.0 微克

如何饮用:

每日饮用一包 (≈ 15.9克) 并将其加入约150毫升的冷水或温水里。



制造于马来西亚

所属公司:

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

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

咨询专线: 03-7956 2220 电子邮件: info@biogrow.com.my 网页: www.biogrow.com.my

经销商:

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

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

