

VG81是摄取一天纤维所需的快捷窍门

一天只需2汤匙，你就可以简单地获得纤维的益处！

AmLife®
life, redefined

VG81

给全家人每日均衡营养所加的一道菜

7大系列. 6大营养. 80%碱性:



VG81特别推荐给:

- 各年龄层的人士
- 便秘患者
- 控制体重的人士
- 保持身体健康的人士
- 挑食不爱吃绿色食物的人士
- 外食者

使用方式:



一匙加入350毫升的水，搅拌均匀，即可享用。你也可以以鲜奶或有机豆奶取代水，口味更佳。（备注：不建议使用热水来冲泡）

VG81的品质保证:

- Good Manufacturing Practice (GMP)
- Food safety compliance with HACCP system
- Halal certified



GMP 21012014 CB 01



HACCP 11022008 CB 02



**此宣传手册内的照片仅供参考，请以实际产品为准。此内容仅供参考而已，不用于诊断，治疗，治愈或预防任何疾病或健康状况。此处提供的信息不应被视为替代医生或其他医疗保健专业人士的建议。

AM LIFE INTERNATIONAL SDN BHD (821294-T) AJL 931798

No.F-7-21, IOI Boulevard, Jalan Kenari 5, Bandar Puchong Jaya, 47170 Puchong, Selangor, Malaysia.

Tel: 603-8070 7616 Fax: 603-8070 4616

www.amlife.com.my

f Amlife2u



摄取好营养，排出坏毒素



日本肠道医学研究报告指出，人即使每天有排便，体内也会残留6-10磅的宿便。
世界卫生组织(WHO)报告指出，大肠癌是全球第二大导致死亡的癌症！

宿便是人体肠道内一切毒素的根源

“一日不排便，胜抽三包烟”。宿便所产生的毒素远超你的想象，毒素会重新被肠道吸收而导致：

- 结肠炎
- 结肠溃疡
- 结肠憩室炎
- 结肠癌
- 直肠癌

给予自己一个清源的时间

我们的身体需要适当的排毒，并帮助体内的器官恢复最佳功能。因此，拥有健康的肠道，从摄取足够的纤维开始！



为什么你需要摄取纤维？



1) 排出宿便，促进肠道长期清洁环保

腐败、干硬的宿便压迫肠壁，肠道粘膜受损，导致肠道功能紊乱，使肠蠕动变慢。宿便使你的粪便变得干燥，排便更困难。纤维可使粪便变得松软，容易排出体外。根据2012年的评论，纤维可以增加便秘患者的排便量。⁽¹⁾



2) 你会瘦下来

高纤维食物会比低纤维食物更有饱涨的感觉。根据2009年的评论，摄取高纤维的人，在八个星期内，体重下降会比低纤维摄取量的人多1公斤。另外，在日常饮食中加入富含纤维的食物的人和普通饮食习惯的人，在八个星期内，相比原本的体重分别下降于4.9% 和2.9%。⁽²⁾



3) 减低你患上大肠癌的风险

纤维是肠道清道夫，它在保持消化系统健康上扮演着重要的角色，同时降低致癌活性。根据2015年的研究，非水溶性纤维和水溶性纤维有助于预防大肠癌。⁽³⁾

我们需要多少纤维？

根据2005年马来西亚的营养摄取建议(RNI)，每个人每天应该摄取至少20至30克的纤维。

20至30克纤维 =  或  或 

八根中等香蕉 五个大苹果 六碗蔬菜

除了从食物中摄取纤维，纤维保健品也可以帮助身体补充纤维素，以达到一天所需的摄取量。

参考：

- 1) Yang J, Wang HP, Zhou L, Xu CF. Effect of dietary fiber on constipation: a meta-analysis. World J Gastroenterol. 2012;18(48):7378-7383. doi: 10.3748/wjg.v18.i48.7378 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544045/>
- 2) Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. Nutr Rev. 2009 Apr;67(4):188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x. PMID: 19335713 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335713/>
- 3) Song Y, Liu M, Yang FG, Cai LH, Lu XY, Chen C. Dietary fibre and the risk of colorectal cancer: a case-control study. Asian Pac J Cancer Prev. 2015;16(9): 3747-52. doi: 10.7314/apjcp.2015.16.9.3747. PMID: 25987032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25987032/>