

# 燕麦 呵护您的心脏

其实，要保持良好的胆固醇水平和维持健康的的心脏一点也不难，从燕麦的可溶性纤维β-葡聚糖开始，每日一杯Biogrow Oat BG22™，帮助您降低总胆固醇水平，一起爱护心脏。

对于治疗高低密度胆固醇水平，关键在于选择一项全面性的方法，而不是单靠药物或改变饮食习惯的作法。即使您需要服用降低胆固醇的药物，只要您愿意同时采取“治疗性生活形态改变”计划，它也能帮助您减少药物的剂量，从而减轻药物伴随而来的不良副作用。

国家胆固醇教育计划（NCEP）和大马临床诊疗指南（CPG）皆推荐“治疗性生活形态改变”（Therapeutic Life-style Changes）计划，以帮助管理高胆固醇血症，以及降低患上心血管疾病的风险，此计划由三个部分所组成：

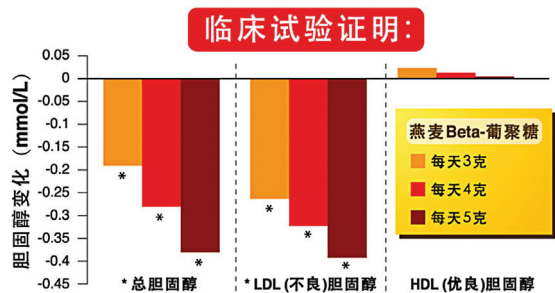
1. 饮食习惯的改变，减少饱和脂肪、反式脂肪及胆固醇的摄取量，同时增加可溶性纤维的摄取量至每日超过3克
2. 进行体力活动
3. 减轻体重（若您是超重或肥胖症患者）

## 燕麦麸粉 - 可溶性纤维Beta-葡聚糖的最佳选择

虽然有很多种可溶性纤维，但唯有燕麦的Beta-葡聚糖是在人体实验方面最为广泛研究和记载的。事实上，美国食品药品监督管理局（FDA）和马来西亚卫生部（MOH）已批准让那些含有高可溶性纤维的食品在标签上注明，每日摄取至少3克的燕麦Beta-葡聚糖，将有助于降低总胆固醇水平，并减低罹患心脏疾病的风险。

超过20项有关燕麦麸的研究显示，在每日的膳食里加入仅3克的可溶性纤维Beta-葡聚糖，就可在短短几星期内降低总胆固醇水平达3%至5%。每降低1%的胆固醇值，将有助于降低患上心脏病的风险高达2%。也就是说，若降低5%胆固醇水平，您罹患心脏病的机率就会降低多达10%！

此外，研究结果也显示，燕麦可溶性纤维Beta-葡聚糖的摄取量与降低血液中总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇呈现剂量反应。研究也发现，每日摄取3克、4克和5克的Beta-葡聚糖，将有助于进一步降低总胆固醇水平和低密度脂蛋白胆固醇水平（图1）。每日摄取3克或以上的Beta-葡聚糖比起较低的摄取量更能有效地帮助降低人体血脂水平。（Davidson et al., Ripsin et al.）



临床研究显示，每日摄取3克、4克及5克的Beta-葡聚糖长达5个星期，将能显著降低总胆固醇及低密度脂蛋白（LDL）胆固醇水平（\*95%可信区间， $p < 0.05$ ）。每日摄取3克或更多的Beta-葡聚糖，将能进一步帮助降低总胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇。

参考：Higgins & Thompson (2002), Whitehead (2008)

图 1



马来西亚心脏基金会  
为您带来此讯息：



每日摄取3克的燕麦beta-葡聚糖（水溶性纤维），同时摄取低脂肪及低胆固醇的饮食以帮助降低胆固醇。

## Biogrow Oat BG22™ 提供您更方便的方法来食用燕麦！

只需2匙（约18克）的Biogrow Oat BG22™燕麦麸粉，就能为您提供超过3克的Beta-葡聚糖，比起大马卫生部建议每日所需的3克还要多，有助于达到降低胆固醇的效果。

Biogrow Oat BG22™是采用进口自瑞典的燕麦麸粉制成并不含添加糖分。此外，它方便饮用并能轻易溶解于冷水或温水之中。

Biogrow Oat BG22™为您提供每日超过3克（2匙）的燕麦Beta-葡聚糖，是一个既安全又天然的方法来帮助您降低胆固醇。今天就将这项好消息与您亲爱的家人朋友分享，一同享受更健康的人生吧！

欢迎进一步了解  
Legosan（马）私人有限公司  
的Biogrow Oat BG22™。  
电话：03-7956 2220  
电邮：info@biogrow.com.my

## 参考：

Davidson MH, Dugan LD, Burns JH, Borra J, Stary K, Drennan KB. The hypocholesterolemic effects of beta-glucan in oatmeal and oat bran. A dose-controlled study. JAMA. 1991 Apr 10;265 (14):1833-9.  
Ripsin CM, Keenan JM, Jacobs DR Jr, Elmer PJ, Welch RR, Van Horn L, Liu K, Turnbull WH, Thye FW. Oat products and lipid-lowering. A meta-analysis. JAMA. 1992 Jun 24;267 (24):3317-25.



顺尔