

新春佳节温馨提醒：

健康饮食是预防心脏疾病的第一道防线

“人如其食”(You are what you eat), 这句话的一点也没错。如今, 有越来越多的人有着高胆固醇的困扰, 而肥胖症和2型糖尿病的患者也在不断的增加, 因此, 注意饮食的健康变得尤其重要。研究显示, 含高饱和脂肪及低膳食纤维的饮食习惯将提高罹患心脏疾病和其它慢性疾病的风险。

在过去40年来, 心脏疾病已成为大马人的头号杀手。但患者往往没有给予及时的治疗, 直到病情恶化时, 一切为时已晚。须知道, 高血胆固醇, 尤其是高低密度脂蛋白(LDL)胆固醇是导致动脉粥样硬化的罪魁祸首。坏胆固醇、脂肪、钙及其大物质将堆积(或称斑块)在动脉内壁, 当这些板块的形成增多时将导致血流阻塞。如果这种情况发生在冠状动脉血管时, 随之而来的就是心脏病发作。

典型的西式饮食含有许多的加工脂肪、面粉、乳制品及红肉; 而这类的饮食将逐步导致低密度脂蛋白胆固醇被氧化、产生自由基、动脉血管里的斑块破裂等, 进而导致许多健康问题的产生⁽¹⁾。然而, 在中国的乡村地区, 人们的饮食都以植物性膳食为主, 较少食用肉类, 其冠状动脉疾病的发生率是十分的低。由此可见, 饮食习惯与慢性疾病的发生的确有着莫大的关系⁽²⁾。

有鉴于此, 拥有高胆固醇水平的人都常被建议多食用以植物性为主的膳食, 如: 新鲜的蔬菜、水果、全谷类等。而燕麦则是其中最佳的方法之一: 以天然的方式帮助降低胆固醇。

燕麦麸(Oat Bran) – 心血管的清道夫

燕麦, 尤其是燕麦麸, 是一种营养丰富及有助维持心脏健康的食品。研究结果显示, 燕麦里有助降低胆固醇的成分为Beta-葡聚糖, 它是一种自然存在于燕麦里的水溶性纤维。临床证明, 燕麦Beta-葡聚糖能在人体的消化道里形成厚厚的粘膜并与胆固醇结合, 然后把胆固醇排出体外以帮助降低胆固醇水平。

此外, 研究结果也显示, 每日摄取3克的燕麦Beta-葡聚糖, 再配合低饱和脂肪和低胆固醇的饮食将有助于降低胆固醇并减低罹患心脏疾病的风险。但, 若您想从一般的燕麦片里摄取每日3克的Beta-葡聚糖, 您必须每天食用约70克或10汤匙的燕麦才足够。

如今, **Biogrow Oat BG22™** 为您提供更方便的选择以较轻松的方式帮助维持心脏健康。每天**2匙**(约18克) **Biogrow Oat BG22™** 将提供**超过3克**的Beta-葡聚糖, 能更有效的帮助降低胆固醇。

Biogrow Oat BG22™ 是采用进口自瑞典的燕麦麸粉所制成的。而燕麦麸就是燕麦谷物的外层, 含有最高浓度的燕麦Beta-葡聚糖。此外, **Biogrow Oat BG22™** 含有20%高分子量的Beta-葡聚糖, 其高浓度及溶解性将在肠道内形成一个厚厚的粘性凝胶以帮助降低胆固醇水平及控制血糖水平。

现已推出轻便旅行包装

Biogrow Oat BG22™ 轻便旅行包装内含有30小包, 每包含9克燕麦麸粉。每日早餐和晚餐前各饮一小包, 以200毫升微温水泡开即饮, 以维持健康胆固醇水平。



以上资讯由Legosan(马)私人有限公司为您呈现。

欲知更多详情, 欢迎拨电至03-7956 2220, 或电邮至info@biogrow.com.my查询。

参考:

(1) Campbell TC, et al. Am J Cardiol 1998; 82:18T-21T.
(2) Connor et al. Am J Clin Nutr 1978;31:1131-1142.