

良好的饮食及生活习惯 助您维持心脏健康

整理 林静兰

supplement@orientaldaily.com.my

心脏乃是人体最重要的器官之一，它日以继夜地滋养我们身体的每一个细胞，然而，人们似乎把这一切当作理所当然。事实上，心脏病并不会突然发生，而是由长年累月对心脏肌肉和动脉的损伤所造成的。

心脏健康是全球最大的健康问题之一。如今，心脏病不只发生在拥有相关家族病史的人或年长者身上，其发病率的趋势正威胁著中年人士及年轻一族。

饮食习惯和生活方式是影响人体胆固醇、血糖、血压水平及体重的主要因素，而这些健康问题与患上心血管疾病的风险息息相关。代谢紊乱，如高胆固醇血症、糖尿病、高血压及肥胖症等将影响心脏健康，而导致患上代谢综合症的因素包括不良的饮食习惯、缺乏运动、抽烟、酗酒和嗑药等。

所谓「预防胜于治疗」，培养良好的生活习惯与饮食习惯是让心脏免于疾病侵袭的关键点。积极且活跃的生活方式是改善心血管健康的第一步，加上有效的体重管理和摄取良好的营养素，将有助于预防心脏病。

医学专家宣称，食用富含高纤维和抗氧化成分的植物性膳食，包括全谷类、

麸、鲜果及蔬菜，被证实是有助于缓解和逆转慢性疾病的预防措施和解决方案。除此之外，有规律的体力运动及确保拥有优质的睡眠也是关键。



Biogrow Oat BG22燕麦麸粉含有20%的Beta-葡聚糖，每日饮用至少两匙将有助于降低胆固醇，让您常保身体安康。



注重良好的生活习惯，适当放松身心灵，活出健康人生吧！

Biogrow Oat BG22燕麦麸粉 含Beta-葡聚糖以帮助降低胆固醇

俗话说，「人如其食」，食物是各种健康问题的第一道防线。研究显示，富含燕麦的膳食将有利于预防心血管疾病和血糖并发症。另外，这也能帮助管理曾经患有慢性、急性冠状动脉心脏疾病或2型糖尿病的病患的健康情况。

燕麦Beta-葡聚糖是一种自然存在于燕麦中（尤其燕麦麸）的可溶性纤维，它已获得临床证实可帮助降低胆固醇水平，并维护人体心脏的健康。此外，它可促进消化道健康，并减缓糖分被人体吸收的速度。

在患有心脏疾病的病患当中，有少数的一群或许可通过支架或冠状动脉搭桥手术挽回性命。然而，心脏病最重要

的导因之一就是不良的生活方式。

因此，从今天起就开始实践健康的生活方式，将Biogrow Oat BG22加入您的日常饮食吧！

Biogrow Oat BG22是采用自瑞典进口的燕麦麸粉所制成，拥有20%的Beta-葡聚糖含量。该产品使用高科技的处理方式，以确保其燕麦麸粉含有高分子量的Beta-葡聚糖。它的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，同时有助于增强活力并改善心脏健康。

欲了解有关产品详情，请电邮至 info@biogrow.com.my，或致电03-7956 2220查询。

*以上资料由Legosan（马）私人有限公司提供。