

10 most effective foods

10種高效食物

10种高效食物



Sardine 沙丁魚



• OMEGA 3 三脂肪酸

• Rich Calcium 豐富鈣質 丰富鈣質

• Niacin 煙酸 (Vitamin B3)

豐富維生素B3

丰富维生素B3

Oat 燕麥

- Plenty soluble cellulose

大量的可溶性纖維素 大量的可溶性纖維素

- Soften blood vessels

能夠軟化血管 能夠軟化血管

- Lower LDL (Low Density Lipoprotein)

降低(壞)膽固醇 降低(壞)膽固醇

- Control glycaemic index after meal

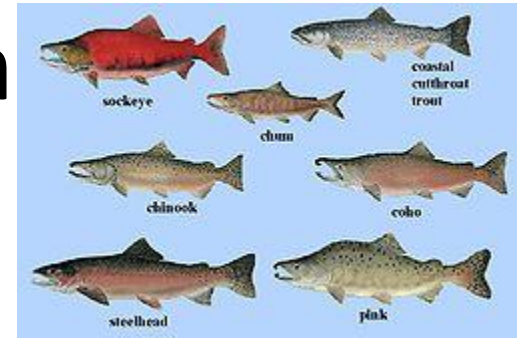
抑制飯後血糖濃度上升

抑制飯後血糖濃度上升



Mackerel / Salmon

鮫魚 / 鮭魚 (三文魚)



- Abundant OMEGA—3

豐富 OMEGA—3 脂肪酸 丰富 OMEGA—3

- Contains Selenium – a strong antioxidant that prevents heart disease

含有很多硒元素，它是一種很強的抗氧化劑，能夠保護身體免受心臟病的侵擾

含有很多硒元素，它是一種很強的抗氧化劑，能夠保護身體免受心臟病的侵擾

Walnut 核桃

- OMEGA 3 三脂肪酸
- Unsaturated fat

不飽和脂肪

不飽和脂肪



Bean Curd (Tofu) 豆腐 豆付

- Soybean Isoflavones – effectively lower the level of LDL (Low Density Lipoprotein)

含大豆異黃酮 – 能顯著
地降低(壞)膽固醇

含大豆異黃酮 – 能顯著
地降低(壞)膽固醇



Plum / Chinese Bayberry



李子 / 楊梅 李子 / 楊梅



- Rich Fibre & Iron – effectively lower the level of LDL (Low Density Lipoprotein)
纖維素與鐵質 – 能显著地降低(壞)膽固醇
纖維素與鐵質 – 能显著地降低(坏)胆固醇
- β – Carotin – prevent arteriosclerosis
 β – 胡蘿蔔素能防止動脈硬化
 β – 胡蘿蔔素能防止動脈硬化

Kidney Bean / Gram

菜豆 / 鷹嘴豆 菜豆 / 鷹咀豆

- Low fat & high fibre

低脂、高纖維

低脂、高纖維

- Rich iron & Vitamin E

高鐵質及維生素E

高鐵質及維生素E



Barley 大麥 大麥

Rich in soluble and insoluble fibres that prevent arteriosclerosis and heart disease

含有豐富的可溶性纖維和不可溶性纖維、大量的礦物質，可預防動脈硬化及心臟病的發生

含有豐富的可溶性纖維和不可溶性纖維、大量的礦物質，可預防動脈硬化及心臟病的發生

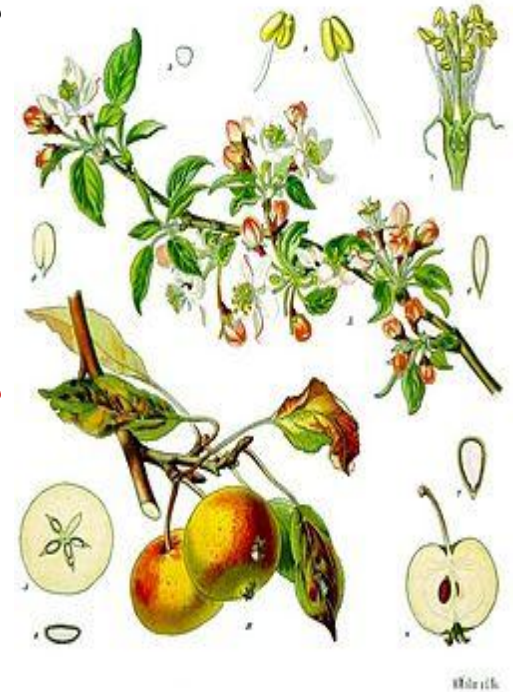


Apple 蘋果 苹果

- Abundant antioxidants which prevent arteriosclerosis and reduce content of LDL (low density lipoprotein) in the blood

大量的抗氧化劑物質能夠防治心臟動脈硬化及減少(壞)膽固醇 LDL 在血液中的含量

大量的抗氧化劑物質能夠防治心脏动脈硬化及減少(坏)胆固醇 LDL 在血液中的含量



Banana 香蕉



- Cardiovascular and Cerebrovascular diseases clients should eat regularly

心腦血管疾病患者，均應經常食用香蕉

- Abundant Potassium & Magnesium ions that balance body water and electrolyte, protect vessels, reduce blood pressure and stroke

大量的鉀鎂離子平衡調節體內水和電解質，能保護血管、降低血壓和中風發生

大量的鉀鎂離子平衡調節體內水和電解質，能保護血管、降低血壓和中風發生