



An Organic Health Guide

饮食改变：健康自在
*An Easy Way For Transition
To Organic Diet*

• A Holistic Health Approach •

natural



饮食改变： 如何实现：早、午、晚三餐



何谓“有机食物”？

有机食物是零污染、基因绝无改造的食物，是不施以化肥、农药、除草剂、等污染的食物，而且肥料必须用自然堆肥，任何有害土壤的添加物，都不可使用。

观念改变：初入门者

初入门者要做饮食改变，不知道从哪里开始，又不想花费太多，又不想另一半反对及家人不接受，您可以尝试由以下的改变开始：肉、牛奶及乳制品，蛋慢慢减少，这三大类食物都是动物性蛋白质且在食物链里所累积的农药及毒素都比较高，其生产及养殖过程采用了一些不自然的方法及成份，摄取过量会引起身体酸化，减低身体的能量及抵抗力，因此它们是被列为三大不良食物，不鼓励摄取。可是一开始就要断肉，断蛋对肉食者来说一定会非常困难，因此，只要慢慢地减少，例如从每天摄取80%的蛋/肉，慢慢转成60%，40%，20%，10%，肉及蛋所提供的营养我们可用坚果、



种子及豆类代替。至于牛奶是比较容易改变的，您可用 Biogreen 有机燕麦奶/Enrich 燕麦奶/五谷燕麦奶/无糖豆奶/低糖豆奶等代替，这些产品都是营养好，价格公道（豆奶大约是 3.7 仙每克，燕麦奶大约 4~6 仙每克），口感一流。

■ 牛奶的真相：



大自然生育万物，每种物种都有雌雄两性，雌体生育之后都自然会生产乳汁来喂食初生儿（哺乳动物），而每种动物乳汁的成份都不一样的，这是要看物种演变的需求（包括生活环境因素）。因此，不可说牛奶适合每一种生物，包括人类，牛奶是母牛怀孕生小牛，要用乳汁喂食自己的小孩，并不是特别生产出来喂食人类的。如果牛奶真的可以代替人奶，这个世界就只需要牛奶，不需要人奶了！依据自然法则，符合大自然规则的生物能长寿。以下是一些关于牛奶真相的摘取：



■ 牛奶及人奶成份之比较

为出世的小生命喂食母乳，是哺乳动物的特征。在大自然动态界，只见小牛喝牛奶，成长期后的牛是不喝牛奶的，为何我们人类在婴儿、少年、成年，甚至老年期还不断喝牛奶？以下将其不同之处作了比较：—

- 1 在矿物质方面，牛奶缺乏碘、铁、磷、镁，人奶则含量丰富。
- 2 人奶含卵磷脂(Lecithin)和牛磺酸(Taurine)，这两种物质有助于婴儿脑部发育。牛奶中则不含这两种成份。小牛出生后吮吸牛奶，促使其骨骼及身体重量急速发育，前三个月每个月增加一倍，但脑部发育少且慢；相对的，人类小婴儿却需要六个月的时间，体重才会增加至出生的一倍，但是，婴儿的脑部却以最快速发育，超越所有的动物。小牛肢体骨骼快速成长，所以需要大量蛋白质，而婴儿脑部成长快过肢体，所以需要卵磷脂及牛磺酸等特别物质的辅助。
- 3 牛奶中所含的乳糖(Lactose)和酪蛋白(Casein)，需要一种特定的酵素分解。而孩童在约三至四岁时，这种酵素就会从消化道中消失，永不再分泌。
- 4 牛奶所含的蛋白质中，大多数是酪蛋白，酪蛋白是一种大型、坚硬、致密且极困难消化分解的凝乳(Curds)。酪蛋白适合拥有四个胃的牛，它经过牛的四个胃不断反复消化分解，方能完全消化。人奶以白蛋白为主，其成份单位小，属于性质柔软的凝乳，即使消化系统尚在发育中的婴儿，也很容易就能消化。



■ 牛奶与骨质疏松症

若一个人被诊断患上骨质疏松症，那么他一定是已经失去了百分之五十到七十五的骨质，即骨头已变得像粉笔一样易碎。美国研究“饮食与疾病的关联”权威之一的麦都果医师 (A. John McDougall)，曾做过一个全世界各地区人民摄取钙质与骨质疏松症的大型研究，经历多年的研究调查，发现以下事实。

	非洲斑图妇女	爱斯基摩妇女
每天摄取的钙质	350mg (取自蔬菜)	>2000mg (取自鱼骨头)
每天摄取的蛋白质	47g	250 - 400g
骨质疏松症	几乎没有	世界之冠



美国受到骨质疏松症侵害者，大约一千五百万至二千万人口，然而美国人民的乳制品消耗量也是世界第一位。当斑图妇女迁移到美国并摄取地道的美国食物，她们患上骨质疏松症的比例也跟着上升。在美国，每4个65岁的妇女中，就会有一个已失去百分之五十的骨骼密度。死于骨质疏松症的人比死于乳癌及子宫颈癌加起来的人还要多。

参考资料：

1. “健康之道”，姜淑惠医生著
2. “食新世纪饮”，约翰·罗彬斯著

3. “Don't Drink Your Milk”，Frank A. Oski, M.D.
4. “Milk, A Silent Killer”，Dr. Nand Kishore Sharma



■ Biogreen 有机去皮豆奶的好处

黄豆是“田园中的肉”，含有丰富的蛋白质（大约30%左右），几乎是牛肉的两倍。而植物性蛋白质一般被认为不如动物性蛋白质，但黄豆却是例外。黄豆含有完整的蛋白质，包括必需氨基酸，被视为和蛋、鱼、肉类等食物一样，是高生理价值的完整蛋白质，消化吸收率快速，又不会造成生理负担及毒素的累积（例：动物死亡时，会产生毒素及废物）。



除此之外，黄豆还有以下的好处：

- 排出坏的胆固醇：**根据肯达基大学 Anderson 教授 1995 年的研究及近年来其他研究报告显示，每天摄取 250 克黄豆可降低低密度胆固醇（坏胆固醇）含量达 6%。而且近年来，黄豆可降低心血管疾病的研究报告最少有 300 篇。
- 低卡路里：**黄豆的卡路里只有牛肉的一半，而且它完全没有牛肉及其它肉类的饱和性脂肪和胆固醇。因此，不用担心豆奶会高卡路里导致肥胖，是瘦身男女必须饮用的产品，它也是最好的美肤品。
- 大豆异黄酮（Soy Isoflavones）：**黄豆含有丰富的 soy isoflavones，而 soy isoflavones 是黄豆最为人知的有效生理成份，其结构类似女性荷尔蒙（Estrogen），因此被认为能预防女性更年期症候群，特别是近年来对荷尔蒙替代疗法的怀疑，使异黄酮的效果更受重视。



d) 钙质来源

2003年，美国哈佛大学推翻过去“多喝牛奶”的认知，因为研究发现，长期饮用牛奶，并未改善骨质疏松症，反而增加女性卵巢癌及男性摄护腺癌的风险。而100克的黄豆含有大约210毫克的钙，能被人体完全的利用及吸收。

■ Biogreen无糖/低糖/DHA 豆奶除了以上的好处外，还有以下的特点：

- 1 100%有机黄豆制成，不怕农药及基因变种(GMO)的问题。
- 2 100%去皮：黄豆皮有微毒，而且普林(purine)比较高，带酸性，容易引起胀风。去皮的黄豆能除去这些坏处，安心食用。
- 3 含有丰富的大豆异黄酮(每100克含75毫克)及钙质(每100克含210毫克)。价格合理：RM29.90/800克(一克=3.7仙)，价格大众化。
- 4 DHA可滋养脑部，帮助脑发育及修补，防止脑退化及老人痴呆症，也能滋补眼睛的视网膜等。

■ Biogreen 燕麦奶的好处

Biogreen 有机燕麦奶/Enrich 燕麦奶/五谷燕麦奶都是以五谷为材料，主要成份是燕麦，其它五谷，如：糙米、黑米、红米、薏米、苡米、小麦、黑豆、亚麻子等。另外加上大豆卵磷脂及亚麻子油(Omega-3)，其好处如下：



- 1** 燕麦是除了米和小麦之外，最多人类摄取的谷类。它含有丰富的蛋白质及必需氨基酸，比糙米高大约7%是非常容易被人体吸收及利用。尤其是身体虚弱，肠胃不好的人，可多喝燕麦奶。
- 2** 燕麦含有丰富的纤维，尤其是水溶性纤维素（Beta-Glucan），Beta-Glucan能帮助输送葡萄糖给我们的身体，尤其是脑部。美国学者曾经进行一项吃燕麦对儿童认知能力，记忆力和精神集中方面的表现，发觉吃燕麦的儿童表现比较优越。除此之外，燕麦的纤维能减少坏胆固醇的摄取，进而减低心脏病及高血压的风险。
- 3** 燕麦含有丰富的矿物质及维生素
燕麦和糙米相比，燕麦大约含有比糙米高4.5倍的钙质，4倍的铁质，维生素B群也比糙米高。
- 4** 含有大豆卵磷脂及Omega-3
大豆卵磷脂是身体细胞的基础需要物质，尤其是脑细胞（大约12%），因此，大豆卵磷脂对身体细胞的正常化及脑记忆力很重要，被视为“生命的基础物质”。它还能降低胆固醇，预防老人痴呆症心脏病等疾病。卵磷脂也可分解多余的脂肪，提高细胞再生能力，控制血糖。
Omega-3是必需脂肪酸，是身体无法制造的必须要从食物中摄取，它构成基础细胞物质，而亚麻子就是植物性Omega-3的最好来源。亚麻子是被公认为能保护心脏，降低血压及调整荷尔蒙的功效。
- 5** Biogreen 五谷燕麦奶除了含有燕麦的好处外，也含有其它五谷的精华，如：糙米、黑米、小麦、荞麦等的好处。
- 6** Biogreen 燕麦奶含有最少480毫克的钙质，是优良钙质的来源，对于糖尿病患者也可以饮用Biogreen燕麦奶，首选Biogreen 五谷燕麦植物奶。



吃有机最基础食物

有机食品初入门者最基础的食物是三宝(Biogreen五色三宝粉), Biogreen有机黄金亚麻子油及 Biogreen Organic Green Balance (有机大小麦苗粉), 这些基础食物能让每个初入门者开始吃有机健康食品, 这些食品容易吃又经济, 每个人平均一天只需花费RM2.00, 不需煮, 只要把它们洒在食品上、泡饮料里或直接吃。

■ Biogreen 五色三宝粉, 含有以下成份:

- a) 大豆卵磷脂(黄色)让身体细胞(特别是脑细胞)正常操作, 增强记忆能力, 降低胆固醇等。
- b) 营养酵母/甜菜根啤酒酵母(黄色)含有丰富的植物性蛋白质, 维生素B1, B2, B6及B12, 矿物质等。
- c) 小麦胚芽(黄色)它是维生素E及B1的来源, 也是纤维的好来源。

Biogreen五色三宝粉, 除了以上三宝之外, 还有以下成份及作用:

- a) 白芝麻(白色): 它是钙质, 铁质。氨基酸的来源。
- b) 黑芝麻(黑色): 除了白芝麻的好处, 它还能乌发, 补肾。
- c) 野青海苔(青色): 海苔的矿物质, 包括: 钙, 铁, 钾等是陆地蔬菜的几倍。
- d) 有机红萝卜(红色): 红萝卜是根系类蔬菜, 含有丰富的 Beta Carotene (Vitamin A)。



因此, Biogreen 五色三宝粉, 除了补充以上的营养之外, 还可以把五色补五脏的方式发挥出来。(红色: 心脏, 白色: 肺脏, 黑色: 肾脏, 青色: 肝脏, 黄色: 脾脏) 最重要的是这些都是经济的食品, 只需大约 70 仙一天, 您就能得到那么多的营养。

■ Biogreen 有机黄金亚麻子油

亚麻子油提供人体的必需脂肪酸 Omega-3, Omega-6 及 Omega-9, 这些必需脂肪酸是人体无法制造的, 必须从食物中摄取。而 Biogreen 黄金亚麻子油含有 55% 的 Omega-3, 15% 的 Omega-6 及 20% 的 Omega-9, Omega-3 及 Omega-6 简称为 LA 及 LNA; 而鱼油是 EPA 及 DHA, EPA 及 DHA 都是由 LA 转化而来, 两者间的关系就好比 Beta Carotene 和维生素 A。Beta Carotene 是维生素 A 的之前物质 (Precursor), 即使摄取过量的 Beta Carotene 也不会中毒, 只是会导致皮肤变黄。它置存在体内以随时转化为维生素 A。但是如果直接服食过量的维生素 A 却会中毒。同样的原理, Biogreen 黄金亚麻子油在 20 分钟内会把 LA 转化为 EPA 和 DHA, 而且没有副作用。不过, 服食过量的鱼油 (EPA 和 DHA) 摄取会造成血凝的障碍, 延长血液凝固的时间。

Biogreen 黄金亚麻子油的好处:

- 减低心脏病的风险, 降低胆固醇, 防止心脏病的发生。
- 有抗炎作用, 预防器官组织发炎, 如红斑性狼疮等。
- 能消耗体内的多余脂肪, 不增肥, 减肥品。
- 使肌肤娇柔亮丽, 缓和皮肤干燥等。



■ Biogreen Organic Green Balance Powder (有机大小麦苗粉)

Biogreen Organic Green Balance Powder 是吃有机食品必备的食物，因为它含有100多种营养成分：

- a) 维生素：它含有各种各类的维生素，包括维生素A (Beta Carotene)，维生素B1, B2, B6, B12，维生素C及维生素E。
- b) 矿物质：它含有各种各类的矿物质，如：钙，铁，钾，锰，钠，锌等。
- c) 麦绿素 (Chlorophyll)：
Green Balance 含有丰富的麦绿素，也被称为绿色血液，当身体吸取了它，可转化成人体必须的血液（红血球）。因此，可达到补血、净血的作用。
- d) 活性酵素：Green Balance 是通过低温技术提取的，因此可以保持大部分的酵素。酵素就是人体必须的成份，没有酵素就没有生命，食物的摄取，转化，利用，排毒都需靠酵素，而 Green Balance 含有大量的活性酵素。
- e) Green Balance 还可以帮助：
 - 麦草内的“Abscisic Acid”成份能抑制癌细胞成长。
 - 可降低高血压，避免血管硬化。
 - 排除体内有害的重金属等。

因为 Green Balance 就好比综合维生素，矿物质，补血剂，酵素，排毒塑身食品，完全不含副作用，不寒不燥，适合一家大小饮用。它也是最经济的营养补足品，一杯只需65仙。



■ 饮食改变基础摘录（经济又容易）

- 1 逐步减少摄取肉类，牛奶类及蛋类。
- 2 肉类及蛋类的蛋白质与脂肪可用坚果（如：杏仁，核桃，松子，巴西坚果等），种子（如：葵花子，南瓜子，芝麻等），豆类（如：红豆，黑豆，绿豆，黑眼豌豆等）来代替。
- 3 牛奶类可用Biogreen有机去皮豆奶，Biogreen有机燕麦奶，Enrich燕麦奶，或五谷燕麦奶代替。如果要更好的营养还可以把豆奶加上燕麦奶，因为一种是豆类，一种是谷类，营养会更均衡（完整的蛋白质）。
- 4 每一餐都必须摄取三宝粉，可采用Biogreen五色三宝粉，因为它的成份不只三宝，还加上芝麻，海苔及红萝卜的营养，您可以一次过补充最基础的营养；同时五种不同的颜色可以达到滋养五脏的作用。Biogreen五色三宝粉，一天吃三次，一次一汤匙，可以洒在食品上或与饮品一起泡来喝，不用煮。（一天大约24仙至74仙）
- 5 每天早上和晚上都要喝一杯 Biogreen Organic Green Balance Powder（一茶匙），因为它是绿色血液，能补血，补充各种维生素，矿物质及酵素，那我们就不用怕自己或家人的营养不足了。（一天大约65仙至RM1.30）
- 6 Biogreen有机黄金亚麻子油是一定要摄取的，一天喝2次，1次2茶匙，它是可以补充人体必需脂肪酸—Omega-3, Omega-6, Omega-9，让您的身体的细胞正常化，心脏及血管通畅，皮肤更年轻。（一天大约46仙至92仙）。

其实，饮食改变不难，除了健康好吃之外，一天只需RM 1.30至RM2.96/1人，一个月只需几十元就能达到保健的功效，何乐而不为？



米饭，生食，拌酱及调味料

A 米饭：人以五谷为本，蔬果为副食，因此每餐都要安排一碗五谷饭或糙米饭，尽可能避免吃白米，白面包。如果刚开始不习惯吃五谷米，您可以从白米加糙米加小米开始，然后慢慢减少白米的份量。（您也可以选用比较软的红米，红山米，小米，小米米等）



B 生食：人的身体是靠酵素来吸收，分解及排毒的。因此，每天或每餐都需要安排一些生的蔬菜，如：一碗沙律（Salad），一粒番茄，一根红萝卜等，因为只有生的食物才含有丰富的酵素，煮熟的食物都没有酵素了。（酵素在60℃以上的温度就会消失）



C 拌酱：为了让吃有机食品者吃的更方便，更美味，Biogreen 加入了春、夏、秋、冬4种美味的拌酱，这些酱料都是健康的食品，无防腐剂（用葡萄籽油代替），无色素。



i) 春：Biogreen 芝麻香菇香椿酱：

它的香味浓郁，只要一闻您就会爱上它，就好像您爱上春天的气息一样。

ii) 夏：Biogreen 香辣味噌酱：

把味噌加上有机辣椒，让您又辣又热，就像夏天的感觉。

iii) 秋：Biogreen 香菇豆腐酱：

就好像秋天的风与一片片落叶，又滑又凉。



iv) 冬: Biogreen 香脆幼芽香菇片酱:

冬天是那么的冷, 我们需要更多的食物及热量, 它有咬劲, 填胃, 又香。

D. 健康佐料及调味料

在自然有机饮食里, 我们强调不用五白食物, 除了白米, 白面粉, 白面包, 还有白盐及白糖。白盐及白糖我们可以用 Biogreen Celtic 活性海盐及有机黄糖代替。

Biogreen 活性海盐是来自法国有生命的海盐。此种海盐的生产过程是经由人手采收, 再经过太阳与海风的日晒及吹乾, 完全保存了海水里的84种矿物质及微量矿物质。此种古老的海盐加工过程已经在法国 Brittany 有超过900年的历史。此种海盐能起到调整血压, 加强身体修复能力及提高免疫力。其84种元素除了补充营养外, 还具备以下两种功能:

- 1 让身体能完整的利用盐的好处, 又不伤身体。
- 2 让身体把多余的盐分, 通过肾脏排出来, 这就不会引起高血压及摄取过量盐的问题。

除了盐与糖, 我们还可以用 Unpasteurized Miso (味噌), 有机酱油来调味。除此之外, 还有两种食品可供调味用, 那就是:

- 1 Biogreen 日式素G粉: 是以日本传统的上汤调理做法, 采用最上等的新鲜香菇, 蔬果等, 经过冷冻干燥萃取里面的精华, 保留了其新鲜味、甜味及甘味。因此, 在烹饪食物时, 可以让食物美味爽口, 鲜及甘味十足, 是健康烹饪的好帮手。



2 Biogreen 活性辣椒酱（辣与不辣两种）

它是采用新鲜的小辣椒，有机苹果醋及有机黄糖做成的配方，完全没有添加人工防腐剂，色素等。而其制造过程也采用了生机饮食概念，保持了辣椒的活性与酵素。因此，能让您品尝到真正的活性辣椒风味；同时通过辣椒本身的酵素充分摄取它的营养素（尤其是维生素A）。

Biogreen 健康点心：

- 1 Biogreen 五谷营养餐条：采用完整的五谷杂粮做成餐条，让您随时想吃的时候，随时有的吃。（RM 3.95/盒）
- 2 Biogreen 高纤千层酥：它是经由一层一层的薄饼，制成千层，即健康又美味。（RM 3.50/包）

总结来说，要煮出/准备一餐美味的健康食物，并不是一门难事。

■ 早、午、晚餐饮食摘录

a 早餐：

先喝一杯由1茶匙 Green Balance（大小麦苗粉）+ 1汤匙 Biogreen 五色三宝粉 + 200cc的水，然后喝2茶匙的Biogreen 黄金亚麻子油。最后才喝豆奶或/和燕麦奶，又或者吃水果，麦片等。





b 午餐：

上班族：把 Biogreen 五色三宝粉装在小瓶里，在外面吃饭时加入即可，如果允许的话，吃一粒生的番茄或一根红萝卜。

非上班族：先喝汤才吃饭，吃饭前先吃一些生食（如：沙律，番茄等）然后才开始吃熟食。每一餐多吃植物性菜系，少吃肉与蛋，而青菜一定要是肉的4倍或以上。在吃饭时记得加入五色三宝粉1汤匙。



c 晚餐：

和非上班族的午餐一样，但要减少一半的份量，不要吃太饱，让肠胃休息。记得要多加2茶匙的 Biogreen 黄金亚麻子油在饭里。



d 睡前：

晚上11之前睡觉，睡前30分钟，喝一杯 Green Balance 以帮助修补及排毒。

在二餐之间，一天里可以喝一至二杯的蔬果汁（最好用 Green Power 离子酵素活化榨汁机来榨蔬果汁，因为它能保持蔬果汁的活性，或饮用 Voelkel 系列的蔬果汁）。



如何吃得自在

健康的身体来自健康的身心灵，因此，吃有机不只是吃罢了，还要保持一颗快乐自在没压力的心情。当您心情不好，不管您如何吃有机，效果肯定大打折扣，因为心情会影响食物的摄取，影响荷尔蒙的分泌、影响新陈代谢、影响气血等，因此，吃有机一定要吃得开心，吃得安心，不要吃得有压力。如果一个人的薪金只有RM1000却要用RM800来吃有机食品，那不见得是健康的，因为那个人一定会吃得很有压力！便宜有便宜的吃法，譬如：您每个月只需用RM100就够了，您可以选择吃有机最基础的食物：

- a) Biogreen 五色三宝粉
- b) Biogreen Organic Green Balance
- c) Biogreen 黄金亚麻子油

如何用有机食品找回健康

有机食品讲求的是食疗，那如何用有机食品达到食疗的效果呢？人的身体是一个有机体，每天都进行着新陈代谢，如果要改变体质，有几点要注意：

■ 食物的品质

西方有一句名言就是“You are what you eat”，意思是说一个人吃什么就会像什么，如果我们每天摄取的都是煎炸炒，肉、奶、蛋、色素、防腐剂等，那么身体肯定通过新陈代谢，一天天的把这些不好品质的东西代谢进去，那身体如何不会有问题，况且现在的空气、水源、情绪污染日趋严重，我们宝贵的身体如何经得起这些长年累月的折磨呢？



2 要先把身体做一次大清除

在有机食品里，我们可选用 Biogreen Bio-Essence（排毒纤美素）及 Biogreen Aloe Vera Juice（芦荟汁）来做一次大扫除。体内如果不扫除干净，又如何有效的吸收营养呢！

3 饮食尽量要搭配完整

三餐所吃的要尽量以五谷杂粮为主食，蔬果为副食，坚果种子豆类少量摄取，不可偏食。坚持“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”的原则。

4 要尽量多生食

生食才可保持大部分的营养，酵素不流失，那么身体才有机会回复生机。

5 利用天然抗生素来提高免疫力

生病或不舒服时可用天然抗生素来提高免疫力，您可以用 Biogreen Bee Propolis（蜂胶）来提高免疫力。



■ 早、午、晚餐饮食摘录

早餐：



Biogreen
有机黄金亚麻子油



Biogreen 五色三宝粉



Biogreen Organic
Green Balance



Biogreen 无糖/低糖豆奶



Biogreen 有机燕麦奶/Earich 燕麦奶/五谷燕麦奶

午餐：



Biogreen 五色三宝粉

晚餐：



Biogreen 五色三宝粉

睡前：



Biogreen Organic
Green Balance



有机Omega纤维粉



有机Omega纤维粉



Biogreen
有机黄金亚麻子油



怕营养不够，怕不好吃，怕家人不接受， 或要健康一点？

A 主幹 (RM2 有机饮食改变, 早, 午, 晚三餐)

Biogreen Organic Green Balance:

怕营养不良, 维他命, 矿物质等不够, 请用 **Green Balance**, 它拥有 120-140 营养成分, 包括各种维他命, 矿物质, 补血等. 早, 晚 1 次, 每次 1 茶匙.

Biogreen 五色三宝粉 Prebalance Powder:

这不此三宝 (大豆卵磷脂, 小麦胚芽, 啤酒酵母), 还包括了白芝麻, 黑芝麻, 野青海苔, 有机红萝卜, 七种食物, 有五种颜色, 补五臟六腑. 早, 午, 晚, 各 1 汤匙.

Biogreen 有机黄金亚麻子油:

提供身体无法制造的必需脂肪酸, omega 3, 6, 9. 早, 午, 晚, 各 2 茶匙.

B 吃有机, 怕不好吃, 怕家人不接受.

i) 日本素 G 粉

煮什么都好吃, 只要加少许, 食物及汤类都变的美味可口.

ii) 活性辣椒酱

不一样的辣椒酱, 您在外面找不到的风味.

iii) 活性海盐

来自法国, 超过 900 年历史, 唯一完整及拥有治疗功效的海盐, 而且通过镁及 84 种元素, 能把多余的盐份通过肾, 排出体外.



C 没时间准备食物？只需5-10分钟！

只需煮个饭或面，再加入四季酱，切一些生菜，加一汤匙五色三宝粉，加一些南瓜子，坚果等，就是美味又健康的一餐。

D 要吃健康一点

i) 去掉或减少肉类，奶，蛋。用Biogreen豆奶粉或燕麦奶代替牛奶，用坚果，种子，豆类代替肉类和蛋。

ii) 有机黑金糖蜜是女性之宝，儿童之需

女性能达到补血，调月经不顺，温身去寒等。早，晚1汤匙。

对儿童能补充钙，铁等，能帮助成长中的儿童。早，晚1茶匙。

对要强身补肾的男性，早，晚1汤匙。

iii) Biogreen活性蜂蜜

拥有国际认证HACCP标准，加上ISO9001标准，确保保品质有所保证，味道香醇好喝，价钱又合理。

iv) 有机四宝纤维粉

有机四宝纤维粉含有水溶性纤维，可帮助便秘问题，控制血糖等。植物Lignans是被公认可帮助抗癌，调荷尔蒙。除此之外，Omega SoyFlax 也含有Omega 3, 6, 9, 大豆蛋白质等。绝对是有机三宝之外的第四宝。

v) Biogreen 生机酵素醋

生命来自酵素，Bio-Enzymes也能帮助排毒，燃烧脂肪，抗疲劳，润肺，降热气。





Biogreen 健康服务热线：
03-80708310



Biogreen Organic Soy Milk Sugar Free/ Low Sugar/ Plus DHA
Biogreen 有机无糖 / 低糖 / DHA豆奶



Biogreen Organic Oatmilk Energy/
Enrich Oatmilk Energy/ 5 Grain Oatmilk Energy
Biogreen 有机燕麦奶/Enrich 燕麦奶/五谷燕麦奶



Biogreen Pre Balance
Powder
Biogreen 五色三宝粉

Biogreen Organic Green
Balance Powder
Biogreen 有机小麦苗粉

Biogreen Organic Omega
Soy Flax Meal
有机第四宝：
有机四宝纤维粉

Biogreen 5 Grain
Nutrient Bars
Biogreen 五谷营养餐条

Biogreen Healthy Lifestyle
Thousand Layer Cookies
Biogreen 高纤千层酥



Biogreen Celtic Live Sea Salt
Biogreen Celtic 活性海盐

Biogreen G Seasoning
Powder
Biogreen 日式G粉

Biogreen 4-season Sauce Sesame Vege Mix/
Shiitake Mushrooms &
Beancurd Paste/ Sliced Young Shiitake Mushrooms/
Chili Miso Paste
Biogreen 芝麻香菇香椿酱 / 香菇豆腐酱 / 香菇幼芽香菇片酱 / 香辣味噌酱



Biogreen Live Chili Padi Sauce
Biogreen 活性辣椒酱



Biogreen Organic Extra Virgin
Golden Flax Seed Oil
Biogreen 有机黄金亚麻子油



Biogreen Organic
Blacktraps Molasses
Biogreen
有机黑金糖蜜



Biogreen Raw Honey
Biogreen
活性蜂蜜



Biogreen Enzymes Vinegar
Biogreen
生机酵素醋