降低胆固醇大作战*

自然降低你的胆固醇

☆K

gf

你是加拿大高胆固醇百万大军中的一员吗

事实：约40%的加拿大成年人胆固醇值偏高。高胆固醇会对任何年龄段的成年人都会造成影响，并且最终对心脏健康以及心血管功能造成负面影响。高胆固醇人群相对于胆固醇水平正常人群，患上心脏病的几率更高。罪魁祸首是遗传因素以及饮食习惯。一些人由于遗传因素形成高胆固醇，他们的肝脏中会制造大量的胆固醇。而另一些人所吃的食物中含有过量的胆固醇，如培根，热狗以及香肠，这些食物同时也含有大量的饱和脂肪。

你知道吗

- 降低10%LDL（不良）胆固醇值，等于降低10%-20%心脏疾病风险
- 如果你经常吃类似比萨，汉堡以及牛排等食物，你有可能会造成体内胆固醇水平的提高
- 如果男性腰围超过102厘米（40英寸），女性腰围超过88厘米（35英寸），加拿大心脏以及中风基金会建议，咨询医生并检查胆固醇含量。如果是华裔或是南亚后裔，男性腰围和女性腰围分别超过90厘米（35英寸）以及80厘米（32英寸），也应该进行胆固醇水平检查。
- 一天至少30分钟的体能活动，每周坚持多次，可提高良性胆固醇值。
- 男性胆固醇水平普遍高于女性。但是，更年期过后，随着女性荷尔蒙产量的降低，女性的胆固醇水平会有所提高。

嘉康利与众不同

永远安全

✔ 自然降低胆固醇

✔ 无人工香料，无人工甜味剂，无人工色素，无防腐剂

✔ 无麸质

✔ 经观察，每日摄入2000毫克植物固醇无明显副作用

永远有效

✔ 摄入每日所需2000毫克植物固醇脂，是100%加拿大卫生部和国家健康机构所推荐的植物固醇摄入含量†

✔ 植物固醇在超过80项临床研究中得到临床证明可降低LDL（不良）胆固醇

永远环保

✔ 可循环包装

✔ 基于大豆所生产的墨水

✔ 无双酚A

嘉康利百分百保证

100% GUARANTEED SHAKLEE GARANTIE À 100%

我们生活在每一个我们的产品的庇护之下 每一项成分，纯度，安全度，所有我们的产品的功效，包括健康营养品，健康纤体，健康之家以及健康美容产品，都得到百分百的保证

*产品富含每日提供800毫克植物甾醇和甾烷醇（亦称植物固醇），与两餐低饱和脂肪和低胆固醇的膳食一起食用，可以降低心脏疾病的发病风险。降低胆固醇大作战计划中，每片含有1000毫克植物固醇，根据说明每日服用2000毫克。

†加拿大卫生部和国家健康机构关于降低胆固醇值的建议：减少摄入饱和脂肪以及胆固醇，多运动，减重，增加可溶性纤维的摄入，以及每日摄入2000毫克植物固醇

跟着降低胆固醇大作战计划，自然降低胆固醇值*

心脏健康选择提供每日2000毫克植物固醇的摄入量

嘉康利降低胆固醇大作战计划中含有经过临床检测的有效成分，可有效阻止胆固醇的人体吸收，并降低LDL（不良）胆固醇水平。其中的植物固醇，包含在健康饮食之中，已在众多研究中表明有效降低LDL胆固醇

- 由大量植物固醇混合制成，主要存在于植物，水果，蔬菜以及谷类等自然作物内。
- 每日摄入2000毫克植物固醇
- 植物固醇脂在超过80项临床研究中得到临床证明可降低LDL（不良）胆固醇
- 提供了100%加拿大卫生部和国家健康机构所推荐的植物固醇摄入含量†
- 无麸质
- 犹太教洁食认证

*产品富含每日提供800毫克植物甾醇和甾烷醇（亦称植物固醇），与两餐低饱和脂肪和低胆固醇的膳食一起食用，可以降低心脏疾病的发病风险。降低胆固醇大作战计划中，每片含有1000毫克植物固醇，根据说明每日服用2000毫克。

†加拿大卫生部和国家健康机构关于降低胆固醇值的建议：减少摄入饱和脂肪以及胆固醇，多运动，减重，增加可溶性纤维的摄入，以及每日摄入2000毫克植物固醇

HDL 对 LDL：区别在哪里

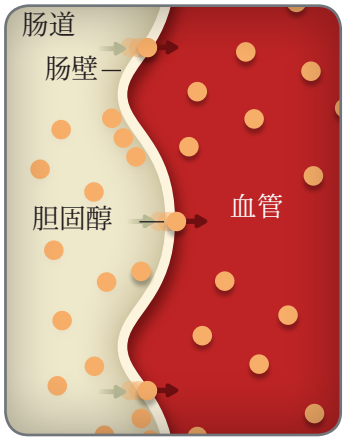
并不是所有的胆固醇都是不良的。健康的胆固醇---HDL，全称为高密度脂蛋白，提供人体健康所需。LDL（不良）胆固醇，亦称低密度脂蛋白，才是我们真正需要注意的。

总体来说，胆固醇是一种脂肪，在保持细胞膜结构以及制造荷尔蒙方面发挥着作用。但是，过量的LDL胆固醇会在动脉囤积，导致心脏疾病的发病风险。

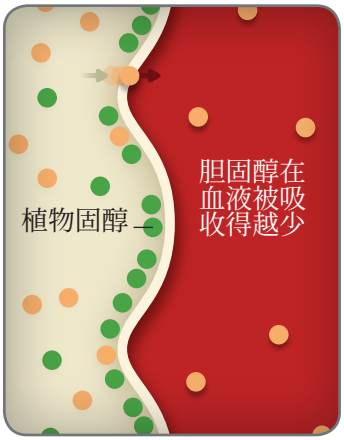
植物固醇：明智的选择

那么，究竟，植物固醇是如何发挥功效的呢

1. 人们从食物或者营养品中摄取植物固醇
2. 植物固醇结构与胆固醇类似，所以它们会与胆固醇竞争，先被肠道吸收
3. 植物固醇附着在肠道的受体细胞上，而胆固醇则被留下来
4. 结果是，胆固醇被身体吸收得越少，聚集在血管中的胆固醇就越少



摄入植物固醇之前



摄入植物固醇之后

你的决定

降低胆固醇大作战计划中，提供每日所需2000毫克植物固醇。为摄取到等量的植物固醇，请考虑每日所需的食物量。‡:

降低胆固醇大作战计划提供每日100%所需的由加拿大卫生部和国家健康机构所推荐的植物固醇。

或

或

或

‡编写自美国农业部营养数据库，并作为标准参考。

谁应该加入降低胆固醇大作战*

高胆固醇是冠心病主要可控诱发因素之一。随着血液胆固醇的提高，心脏病发病风险也在提高。如果你是男性，是老年人，是更年期妇女，有高胆固醇家族病史的人，或者你的饮食中含有大量的饱和脂肪以及胆固醇，你胆固醇含量过高的可能更大

好消息是你可以降低胆固醇含量，降低你心脏病的发病几率，就从控制你的胆固醇水平开始做起。

该产品不适用于孕妇或哺乳妇女，以及12岁以下的儿童。如果你正在服用降低胆固醇药物，请先咨询医生。

从今天做起

加拿大公共卫生局关于降低胆固醇的建议

1. 低脂肪高纤维饮食
2. 适量饮酒
3. 坚持运动
4. 禁烟
5. 保持健康体重

国家健康机构的保健生活方式改变项目（TLC）建议如下：

1. 降低饱和脂肪的摄入量至总卡路里的7%
2. 降低食用胆固醇摄入至每日200毫克
3. 如果体重过重，减重10磅
4. 可溶性纤维每日食用量增加5-10克
5. 植物固醇脂每日食用量增加2000毫克

*产品富含每日提供800毫克植物甾醇和甾烷醇（亦称植物固醇），与两餐低饱和脂肪和低胆固醇的膳食一起食用，可以降低心脏疾病的发病风险。降低胆固醇大作战计划中，每片含有1000毫克植物固醇，根据说明每日服用2000毫克。

营养品说明

使用指南：每天两次，每次两片，饭前半小时服用

成分：植物甾醇和植物甾烷醇，微晶纤维素，交联羧甲基纤维素钠，羟丙基甲基纤维素，改性食品用淀粉，食品添加剂羟丙基纤维素，羟化大豆卵磷脂。

©2014 嘉康利加拿大有限公司 嘉康利加拿大有限公司出品，伯灵顿，安大略省 L7N 3W8. (Rev. 2/14)

Shaklee®
Creating Healthier Lives®