

順食  
HOMEODIET

HOMEODIET KITCHEN  
順食廚房



## 根据世卫组织

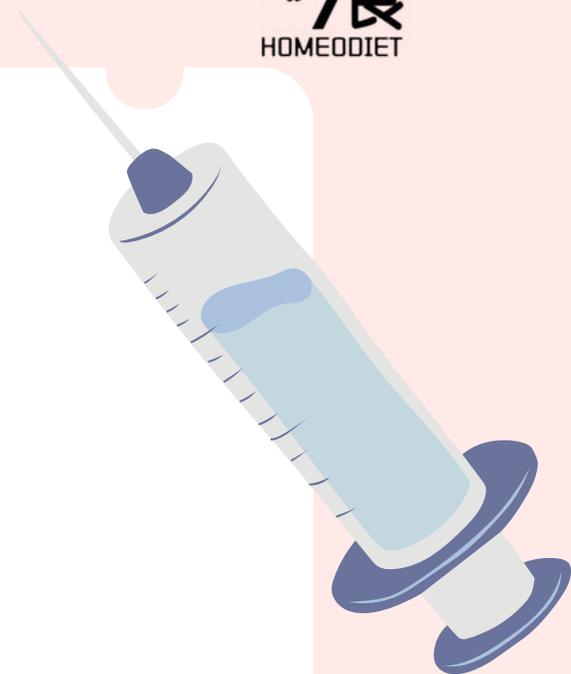


- 全世界估计有 **12.8亿** 30-79岁成年人患有高血压。
- 全球有超过 **4.6亿** 糖尿病患者。
- 全球有超过 **10亿** 人患有肥胖症，其中包括 **6.5亿** 成年人、**3.4亿** 青少年和 **3900万** 儿童。



# 医药、保健业 越来越发达.....

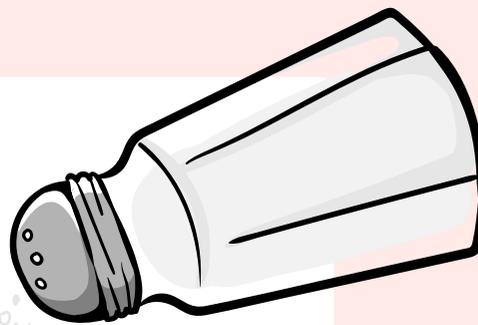
过去20年，虽然医药与保健产业越来越发达，可是疾病却越来越普遍、越来越年轻化。很明显的，人类在减缓疾病方面的努力，成效不大。



# 厨房=食物的工厂

病从口入，90%的疾病如高血压、糖尿病及肥胖都是从错误的饮食开始。解决全人类的健康必须从食物开始着手，而食物的问题都是从厨房开始。

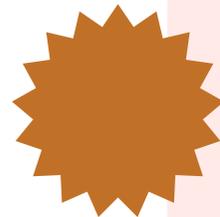
解决厨房的问题才是减缓疾病的最根本方案。



# 盐、糖、油 厨房三害

现今社会，基本上所有原型食物都会经过厨房处理。使用错误的盐、糖和油处理食物，导致食物变质，危害人类的健康。

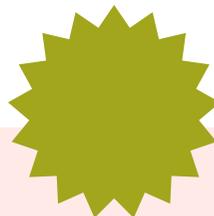
社会目前倡导少盐、少糖、少油饮食，并无法从根本完全解决问题。



# 顺食厨房

## 换好盐、换好糖、换好油

顺食厨房倡导家家户户的厨房换好盐、换好糖、换好油，把家里的厨房打造成食物的健康工厂，让食物经过厨房的处理后变得更健康。



# 厨房三宝 代替厨房三害

- ✓ 顺食紫晶竹盐
- ✓ 顺食奥丽罗汉糖
- ✓ 顺食特级初榨椰子油

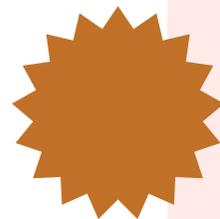




# 油

## 油脂是营养素

没错，油脂是属于身体重要营养素之一。如果你平日很注重营养保健的话，你应该知道我们日常所吃的食物分为六大类，油脂就是其中的一类；另外，在人体所需的必须营养素中，有两个是必需脂肪酸。



# 油脂的4大功能



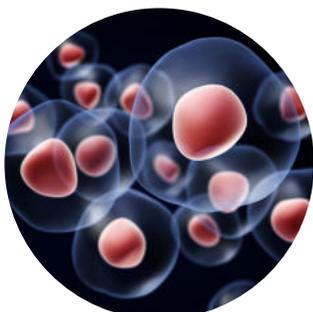
## 提供高热量

油脂是我们身体最佳的储备能量，每公克糖类和蛋白质仅能提供4大卡热量，但每公克油脂可产生9大卡热量



## 必须脂肪酸

油脂可提供身体所需的必需脂肪酸：亚麻油酸和、 $\alpha$ -次亚麻油酸，并可促进脂溶性维生素A、D、E、K的吸收。



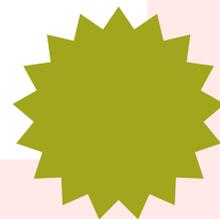
## 构成细胞

油脂就是构成细胞膜的重要成分。细胞膜上的油脂决定了细胞膜的硬度与流动性，进而影响物质进出细胞。



## 其它

油脂可润滑肠道、帮助排便；而适当的脂肪还可保护内脏，并让我们在冬天时得以减少体热的流失。



# 問題不在于油 而是吃錯油

## 精煉油/化學油

精煉植物油是工業化大規模生產的油脂，包括玉米油、大豆油、菜籽油及各種調和油，可以歸類為“化學油”。這些植物中的油脂本身並沒有問題，只是在製作、提取過程中經過高溫、高壓，添加脫酸、除臭、脫色等化學製劑，喪失了大部分營養物質。



烹飪油



黃油/奶油



美乃滋



奶精



# 問題不在于油 而是吃錯油

## 反式脂肪

由於加工的植物油結構非常不穩定，需要經過“氫化”增加穩定性，“氫化油”就是反式脂肪，已經證明危害人類健康，被多國政府明令封殺。



烹飪油



罐頭食品



加工食品



烘焙



# FAT

順食  
HOMEODIET

## 反式脂肪的危害



心血管疾病



肥胖



影響懷孕



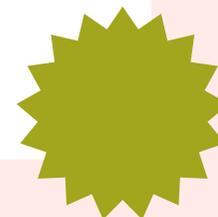
糖尿病



損害腦部



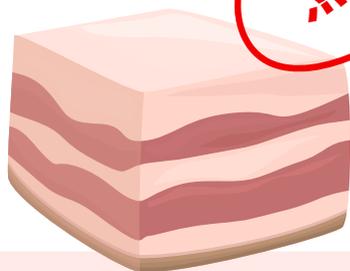
罹癌風險



# 只要不要用错方法， 所有天然油脂都是“好油”

## 饱和脂肪

- 一般是动物油
- 结构稳定，耐高温



## 不饱和脂肪

- 一般是植物油
- 结构不稳定，不耐高温



順食  
HOMEODIET



# 特级冷压初榨 椰子油

## 植物性饱和脂肪

- 适合素食者。
- 耐高温，适合烹饪。





# 特级冷压初榨 椰子油

## MCT中链脂肪酸

- 身体更容易分解、吸收及利用。
- 不易积存体内。
- 肝胆不健康的人必须透过中链脂肪酸吸收油脂。





# 特级冷压初榨 椰子油

## 促进排便

- 椰子油中的中链脂肪酸能促进代谢，刺激肠道蠕动，有助缓解便秘和消化不良。





# 特级冷压初榨 椰子油

## 抗菌功能

- 椰子油含月桂酸，具有抗菌、抗病毒、降低心脏病风险、防止食物变质、促进皮肤健康、预防青春痘等功能。适合孩子、老年人以及衰弱、抵抗力缺乏、易感染的人食用。





# 特級冷壓初榨 椰子油

## 可外敷內用

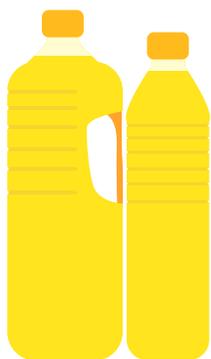
- 用于漱口，吸走口腔細菌和污垢。
- 椰子油具保濕功效，可以用來護膚。
- 椰子油有助修護受損頭髮，洗髮前將椰子油搽上髮尾。



## 如何选择好的椰子油？

### 一般椰子油

- RBD精炼椰子油
- 纯度85-95%



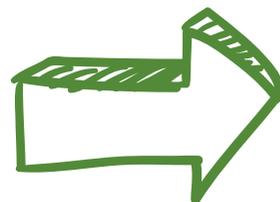
### 顺食椰子油

- 特级冷压初榨
- 纯度99.9%



順食  
HOMEODIET

# 换好油 换健康



順食  
HOMEODIET

HOMEODIET KITCHEN  
順食廚房

