

減肥資訊

香港營養師協會

香港市民對於減肥餐、產品及服務的要求不斷增加，這些減肥消費意慾可以從傳媒所增加的有關廣告顯示出來。香港營養師協會對那些減肥推廣者所作的虛假承諾及謬誤資料，深表關注，因為渴望減肥人仕很容易被那些聲稱能快速減重的產品及服務所吸引而使用。

香港市民是有需要由專業的營養師提供正確減肥的基本知識及指引。正因有市民對這方面的認識不足，導致大量不合乎營養標準的減肥書籍及計劃能大受歡迎；並且由於減肥心切，便容易接受游說及誤導。跟隨這些減肥計劃的人，除了一般市民之外，更有有學識有名望的人仕，如明星、作家、專業人仕、記者等。

沒有科學基礎的減肥計劃，不單導致金錢的損失及令人失望，更會影響健康，包括肚瀉、便秘、脫髮、腎石、膽囊炎、水及電離子不平衡、失去「瘦體質量」、肝功能異常及心理轉變。推廣這些急劇減肥餐的人都聲稱是營養專家，卻並未有顧及市民的安全及健康。香港營養師協會提醒市民，應向專業的營養師求助，因他們皆有全面的營養訓練及被認可的資格，包括設計減肥餐單及食譜。我們協會亦懇請政府邀請這些專業人仕參與釐定有關對這類減肥產品廣告的政策。

此外，由於香港現行沒有一套為合資格的營養師註冊制度，減肥人仕隨時會被那些自稱為營養專家、減肥專家、醫生或營養學家的門診、減肥中心或書籍提供的資料所誤導，這些減肥推廣者在不受監管的情況下，隨意放棄市民的健康及安全，只為達到增加銷量的目的，是不可接受的。若政府成立營養師的註冊制度，便可保障市民，提供可信的營養諮詢。

多位影視紅星提供三天速效減肥 keep fit 健康餐單
 一日三餐，專人送到
 只須 HK\$60

早餐 HK\$15 午餐 HK\$20 晚餐 HK\$25

早餐	西柚 花生醫多士 咖啡/茶	香蕉 焓蛋多士 咖啡/茶	蘋果 芝士梳打餅 咖啡/茶
午餐	吞拿魚多士 咖啡/茶	乳酪 梳打餅 咖啡/茶	焓蛋多士 咖啡/茶
晚餐	雞柳 豆角 紅提子 蘋果 咖啡/茶	雞肉腸 西蘭花 紅提子 香蕉 咖啡/茶	吞拿魚 椰菜花/椰菜 紅提子 香蕉 哈蜜瓜 咖啡/茶

(因避免雪糕溶化引起不便·故不提供雪糕)

訂餐及查詢請電／傳真 24631183
 “Fit D Team”

歡迎自訂餐單，為保食物新鮮，請用餐前至少兩天預訂。

訂購表格：(請傳真至 24631183)

送餐日期及時間	日期	時間
機構名稱及地址		
聯絡人姓名		
電話號碼		
傳真號碼		
訂購數量	早餐	午餐
		晚餐

1999/01/25 12:17:52 To: +852 2877 8024 From: +852 2681 6330 Via HKT Never Busy

FROM : HK SPORTS INSTITUTE
MON. 25-JAN-99 10:17

PHONE NO. : +852 2681 6330
DIETETICS DEPT TWEH

Jan. 25 1999 12:20PM P4

P.01

COLLAGEN SILK

讓您年輕 6 - 12 歲的活膚原素

女性 25 歲的肌膚轉換點

世界皮膚學家一致證實，Collagen “骨膠原蛋白” 是肌膚中最重要的是蛋白質，佔總含氮的 70% 以上。於女性 25 歲時，

Collagen “骨膠原蛋白” 開始逐漸下降，一旦缺乏補充，肌膚則慢慢變幼，容易老化。美津村の Collagen Silk “骨膠原絲蛋白”，於 1997 年日本女性肌膚

研究報告中，被日本美妝學界推崇為最有效的活膚原素，臨床證實服食 4-6 星期後，肌膚彈性增加 25-30%；

連續服食，能令您年輕 6-12 歲，讓真實年齡永遠隱藏。

模特兒：Maggie Ongley

“骨膠原絲蛋白”的主要成份及功效

Collagen・骨膠原蛋白

活化肌膚細胞生長，增強皮膚抵抗力；遞增蛋白 44 樣項，肌膚彈性比服食前增強 25-30% 以上，幼致隨即消失。

Silk-peptide・絲蛋白

補充肌膚細胞的氨基和水份，令開始老化的細胞重新活躍起來；更有改善微血管血行，淨化血流，對改善皮膚缺水狀況有極大效果。

DNA Nucleic Acid・DNA核酸

加速肌膚細胞的代謝率，保持 24 小時更新狀態；成分 Silk-peptide “絲蛋白” 蛋白，含有較多的「胰島」分佈；增強皮膚和「胰島素」等機能，可於服食一個月後，品質遞進，肌膚回復白嫩光滑。

Shark-Fin Extract・鯊魚精華

每一個小分子，僅僅取相等於其體積 700 倍的水份，儲存於肌膚細胞之間，令肌膚保持柔軟潤滑。

美津村の Collagen Silk (骨膠原絲蛋白) 的成份，已獲日本營養基準委員會認可，保證營養作用，適合任何營養不良患者（包括妊娠及哺乳婦女）。

BIFIDUS
FIBER

1 星 期 見 效 の 瘦 身 誘 惑

日本權威瘦身原素 - "Bifidus Fiber"

美津村の "Bifidus Fiber 50 倍" 是日本著名的青田醫院、赤坂醫院、浜松醫科大學附屬醫院的指定清腸瘦身食品。每份含約 50 億清腸活性「益生菌」"Bifidus"，與人體腸道內原有的清腸「善玉菌」完全合併，效能提高 99%。

以上圖解，直達腸道；配合 Diet Fiber (食物纖維) 服食，能有效令腸道中長期積蓄的多餘脂肪、宿便及毒素經排便排出體外。對收減腰圍、臀部和腿部尤其見效。

模特兒：Maggie Ongley

"Bifidus Fiber 50 倍" 的 4 星期臨床體驗

1 week 便便量明顯增多，是非肚痛反應，「腰圍」的脂肪明顯收縮，體重遞減 2-3 磅。

2 week 「腰圍」及「臀部」肌肉開始收緊，而「腰圍」更明顯收減 1-2 小時，效果以便後及長時間運動為佳尤顯著。

3 week 腹部中近 50% 的多餘脂肪、宿便及毒素已經排便中排出體外，使用作稀釋液的多餘水分則即自然地滲出體外，令全身肌肉自然收緊達 10-20%。

4 week "Bifidus"「善玉菌」能將清腸腸道中荷舉的多餘脂肪、宿便及毒素，令盈身肌肉緊密收緊，體重減輕達 5 磅以上，皮膚更顯得光澤健康。

以上資料由日本權威研究的東京青田醫院研究會以 "Bifidus Fiber 50 倍" 減肥基準方法，進行的 4 星期臨床報告：平均減重 10.4%，並以正統方法，成功率 95% (n=24)。

文件稿："Bifidus Fiber 50 倍" 的成份已由美國 FDA 認定為安全產品，並獲美國農業部認證，適合供老年婦女及體育人士飲食。

BRAND OF THE MONTH

ASIA morning

HealthPlus 韓國公司



大丸



美津村 (香港) 有限公司
MITSUMURA (HONG KONG) LIMITED TOKYO・OSAKA・KOBE・HONG KONG
RM 606-607W, 6/F, Tim Shiu Tai Complex, 64 Many Road, Tsim Sha Tsui, Kowloon, Hong Kong.
Tel: (852) 2721 1017 Fax: (852) 2566 7680

Message Reference: 02415827 - BL

Page 4 of 5

1999/01/25 12:17:52 To: +852 2877 8024 From: +852 2681 6330 Via HKT Never Busy

FROM : HK SPORTS INSTITUTE

PHONE NO. : +852 2681 6330

Jan. 25 1999 12:21PM P5

MON. 25-JAN-99 10:00

DIETITICS DEPT TEL:

852 28828734

P. 04



全港首創唯一一家
最簡單最安全最到肉眼減肥法



慧盈美容健美中心

Call: 2735 8508 2735 8515

Address: 九龍尖沙咀櫻花街12號
宏寶發展大廈5字樓全層

TOTAL P. 04

Message Reference: 02415827 - BL

Page 5 of 5