

# PHHP Nutri-5

## Nutri-5 综合蔬果营养素



### 营养全在色彩中

The Colourful Nutrition

Nutrisi Yang Berwarna-warni

## 彩色蔬果，绘出您的健康人生！

每天定量摄取蔬果，是维护身体健康的重要条件。“天天五蔬果”是世界各营养学家所极力推荐的饮食计划，指的是每天摄取至少五份蔬果以获取所需的营养素。研究也显示出每天至少摄取5种不同色彩的蔬果，可为身体带来不同的健康益处。

“彩色蔬果”指的是蔬果中红、橙/黄、绿、蓝/紫、白的搭配，犹如雨后的彩虹般让人赏心悦目，为您的味蕾带来绝大的食欲。同时，它还能补充人体所需的重要元素，如：植物营养素、纤维素、维生素及矿物质等。为此，“彩色蔬果”的饮食新概念已成了现今健康饮食界的新指南。

### PAINT A HEALTHY LIFE WITH COLOURFUL VEGETABLES AND FRUITS!

Consuming a fixed amount of vegetables and fruits everyday is required to maintain a healthy body. "5 A Day," as recommended by nutritionists around the world, suggests that we eat at least 5 servings of vegetables and fruits on a daily basis to obtain all the nutrients required by the body. Studies also show that taking at least 5 servings of vegetables and fruits of different colours bring various health benefits to our body.

"Eating A Rainbow" refer to the combination of red, orange/yellow, green, blue/purple and white vegetables and fruits, which is as pleasing to the eye as a rainbow after the rain while bringing delight to your taste buds. Furthermore, such combination replenishes essential elements required by the human body, including phytonutrients, fiber, vitamins and minerals. The dietary concept of "Eating A Rainbow" has therefore become a new guideline for healthy eating.

### WARNAKAN HIDUP SIHAT ANDA DENGAN SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN YANG BERWARNA-WARNI !

Pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan dalam kuantiti yang tetap setiap hari adalah faktor penting untuk mengekalkan kesihatan badan. "Lima sajian buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari" merupakan rancangan pemakanan yang sangat disarankan oleh pakar pemakanan di seluruh dunia. Rancangan ini menggalakkan pengambilan sekurang-kurangnya lima sajian sayur-sayuran dan buah-buahan yang berlainan setiap hari supaya mendapat khasiat penting yang diperlukan oleh badan. Penyelidikan juga menunjukkan pengambilan lima sajian sayur-sayuran dan buah-buahan yang berlainan warna setiap hari boleh membawa manfaat yang berbeza kepada kesihatan.

"Konsep Lima Warna" merujuk kepada warna merah, oren/kuning, hijau, biru/ungu, putih pada sayur-sayuran dan buah-buahan. Seperti warna pelangi, sayur-sayuran dan buah-buahan yang berwarna-warni pasti akan menceriakan hidup kita serta meningkatkan selera makan. Pada masa yang sama, ianya juga dapat membekalkan badan kita unsur yang penting seperti phytonutrient, serat, vitamin, zat galian dan sebagainya. Oleh itu, konsep ini telah menjadi panduan baru amalan pemakanan yang sihat.

## 什么是植物营养素?

彩色蔬果中包含我们熟悉的纤维素、维生素、矿物质以及甚少人知道的植物营养素。植物营养素并非维生素或矿物质而是植物中天然的色素，它不仅让植物呈现夺目的色彩和独特的气味，也对植物起着自我保护的作用。



根据研究指出植物营养素对于人体保健有着良好的效果，如：抗氧化、帮助延缓老化过程、提升免疫力、维护心血管功能等功效。

## WHAT ARE PHYTONUTRIENTS?

In addition to fiber, vitamins and minerals, which we are already familiar with, the often unknown phytonutrients are also available in a colourful variety of vegetables and fruits. Phytonutrients are not vitamins or minerals, but natural colouring agents in plants.

Besides giving plants their attractive colours and unique smell, phytonutrients protect them.

According to studies, phytonutrients provide excellent health benefits for the human body. Among others, they provide antioxidant and helps to slower aging process, boost immunity and maintains healthy cardiovascular function.

## APAKAH PHYTONUTRIENT?

Semua orang mengetahui bahawa sayur-sayuran dan buah-buahan mengandungi serat, vitamin dan zat galian, tetapi ramai orang tidak mengetahui warna pada buah-buahan dan sayur-sayuran bukan sahaja menarik untuk dilihat, ia juga mengandungi *Phytonutrient*! *Phytonutrient* bukan merujuk kepada vitamin atau zat galian, tetapi ialah pigmen warna yang semulajadi.

Berdasarkan penyelidikan, *Phytonutrient* memberi kesan yang baik untuk kesihatan badan, seperti anti-pengoksidaan, membantu melambatkan proses penuaan, meningkatkan sistem imun badan, memelihara fungsi kardiovaskular dan lain-lain lagi.

## 红色



**重要植物营养素:** 茄红素、花青素

**蔬果代表:** 番茄、红苹果、粉红/红葡萄柚、樱桃、越莓、红莓、草莓和西瓜等。

**保健益处:** 抗氧化、维护前列腺健康、保护心血管健康。



## RED

*Important phytonutrients:* Lycopene, Anthocyanin

*Recommended vegetable and fruit:* Tomato, red apple, pink/red grapefruit, cherry, cranberry, strawberry, watermelon etc.

*Health benefits:* Provides antioxidant effects, maintains a healthy prostate gland and cardiovascular system.



## MERAH

**Phytonutrient:** Likopen , Antosianin

**Sayur-sayuran dan buah-buahan yang dicadangkan:** Tomato, epal merah, limau gedang (grapefruit) merah/merah jambu, ceri, kranberi, strawberi, tembikai dan sebagainya.

**Manfaat Kesihatan:** Anti-pengoksidaan, menjaga kesihatan prostat, melindungi kesihatan kardiovaskular.



## 橙/黄色



**重要植物营养素:**  $\beta$ -胡萝卜素、玉米黄素、类生物黄碱素

**蔬果代表:** 黄梨、芒果、萝卜、木瓜、柠檬、橘子、柿子和南瓜等。

**保健益处:** 帮助维持良好视力、保持肌肤健康。



## ORANGE/ YELLOW

*Important phytonutrients:* Beta-carotene, Zeaxanthin, Bioflavonoids

*Recommended vegetable and fruit:* Pineapple, mango, carrot, papaya, lemon, orange, persimmon, pumpkin etc.

*Health benefits:* Maintains good vision and keeps the skin healthy.



## OREN/ KUNING

*Phytonutrient:*  
Beta-carotene, Zeaxanthin,  
Bioflavonoids

*Sayur-sayuran dan buah-buahan yang dicadangkan:* Nenas, manga, lobak, betik, lemon, oren, buah pisang kaki, labu dan lain-lain lagi.

*Manfaat kesihatan:*  
Membantu penglihatan yang baik, mengekalkan kesihatan kulit.



## 蓝/紫色



重要植物营养素：花青素、白藜芦醇

蔬果代表：巴西莓果、黑莓、蓝莓、茄子、百香果、亚麻籽、葡萄干和紫葡萄等。

保健益处：抗氧化、维护血管、调节神经系统，有助放松减压、增进记忆、帮助降低血液胆固醇及甘油酸油脂。

## BLUE/ PURPLE

*Important phytonutrients:* Anthocyanin, Resveratrol

*Recommended vegetable and fruit:* Acai berry, blackberry, blueberry, eggplant, passion fruit, flax seeds, raisin, purple grape etc.

*Health benefits:* Provides antioxidant effects, maintains healthy blood vessels, regulates the nervous system, promotes relaxation and stress reduction, improves memory and helps to lower cholesterol and glyceride levels in blood.

## BIRU/ UNGU

*Phytonutrient :* Antosianin, Resveratrol



*Sayur-sayuran dan buah-buahan yang dicadangkan:* Brazil beri, buah beri hitam, buah beri biru, terung, markisah, biji rami, kismis, anggur ungu dan sebagainya.

*Manfaat kesihatan:* Anti-pengoksidaan, melindungi kapilari darah, mengawalatur sistem saraf, membantu menenangkan hati dan mengurangkan tekanan, meningkatkan memori, membantu menurunkan kolesterol dan triglycerides dalam darah.



## 白色



重要植物营养素：大蒜素、引朵

蔬果代表：香蕉、白花椰菜、大蒜、梨子、蘑菇、洋葱、白萝卜和燕麦等。

保健益处：有助于增强免疫力、强健骨骼、帮助降低血压、维护心脏健康。



## WHITE

Important phytonutrients: Allicin, Indoles

Recommended vegetable and fruit: Banana, cauliflower, garlic, pear, button mushroom, onion, radish, oat etc.

Health benefits: Boosts immunity, strengthens bones, helps to lower blood pressure and maintains a healthy heart.



## PUTIH

Nutrien tumbuhan yang penting: Allicin, Indole

Sayur-sayuran dan buah-buahan yang dicadangkan: Pisang, kubis bunga, bawang putih, pir, cendawan, bawang, lobak putih, oat dan sebagainya.

Manfaat Kesihatan:  
Membantu meningkatkan daya tahan badan, memperkuat sistem tulang, membantu menurunkan tekanan darah, memelihara kesihatan jantung.



## 青色



重要植物营养素：叶黄素、引朵

蔬果代表：奇异果、菠菜、香菜、芹菜、黄瓜、绿花椰菜、青椒和鳄梨等。

保健益处：加强造血功能、抗氧化、平衡人体酸碱值、促进肠胃蠕动。

## GREEN



*Important phytonutrients:* Lutein, Indoles

*Recommended vegetable and fruit:* Kiwi, spinach, parsley, celery, cucumber, broccoli, green pepper, avocado etc.

*Health benefits:* Promotes blood cells formation, provides antioxidant effects, balances the pH of the body and promotes peristaltic movement.

## HIJAU



*Phytonutrient :* Lutein, Indole

*Sayur-sayuran dan buah-buahan yang dicadangkan:* Kiwi, bayam, parsley, saderi, timun, brokoli, lada benggala hijau, avokado dan sebagainya.

*Manfaat Kesehatan:* Meningkatkan fungsi penghasilan sel-sel darah, anti-pengoksidan, mengimbangi nilai pH badan, mempertingkatkan peristalsis usus.





## “彩色蔬果” 饮食的健康益处

- 帮助延缓老化过程
- 有助于加强免疫能力
- 维持个人体力与活力
- 提供维生素、矿物质和纤维
- 有助于降低胆固醇，平衡血糖
- 有助于降低血压、维护心血管功能
- 有助于促进肠道健康
- 有助于平衡体内酸碱值



## THE HEALTH BENEFITS OF "EATING A RAINBOW" DIET

- Helps to slower aging process.
- Helps to strengthen body's defenses.
- Increases stamina and vitality.
- Provides vitamins, minerals and fiber.
- Helps to lower cholesterol level and balances blood sugar.
- Helps to reduce blood pressure and maintains healthy cardiovascular function.
- Promotes healthy gastrointestinal system.
- Helps to balance the pH of the body.



## KEBAIKAN AMALAN PEMAKANAN "KONSEP LIMA WARNA"

- Membantu melambatkan proses penuaan.
- Membantu memperkuat sistem keimunan badan.
- Mengekalkan tenaga dan kecergasan badan.
- Membekalkan vitamin, mineral dan serat.
- Membantu menurunkan kandungan kolesterol, mengimbangkan gula darah.
- Membantu menurunkan tekanan darah, memelihara fungsi kardiovaskular.
- Meningkatkan kesihatan usus.
- Membantu mengimbangi nilai pH dalam badan.

# 您明智的选择 PILIHAN YANG BIJAK A BRIGHT CHOICE

## Nutri-5 综合蔬果营养素

Nutri-5 综合蔬果营养素以五色蔬果（红、橙/黄、绿、蓝/紫、白）作为产品元素并采用超过20种蔬果如番茄、萝卜、木瓜、西芹、菠菜、巴西莓果和燕麦等，含丰富的蔬果营养素及抗氧化剂，帮助维持人体健康，让您享受五彩的健康人生！

## PHHP Nutri-5

PHHP Nutri-5 combining more than 20 types of vegetables and fruits, including tomatoes, carrots, papaya, celery, spinach, acai berries and oats of 5 different colours (red, orange/yellow, green, blue/purple and white), which contains phytonutrients and antioxidants, that keeps your body healthy, allowing you to enjoy a colourful and healthy life!

## PHHP NUTRI -5

PHHP Nutri- 5 menggunakan "Konsep Lima Warna " (merah, oren/kuning, hijau, biru/ungu, putih) sebagai unsur utama produk ini. Ia menggabungkan lebih daripada 20 jenis sayur-sayuran dan buah-buahan seperti tomato, lobak, betik, saderi, bayam, acai beri, oat dan sebagainya, yang kaya dengan phytonutrient dan anti-pengoksidaan, membantu memelihara kesihatan badan, serta membolehkan anda menikmati hidup yang sihat dan berwarna-warni!

服用方式	成人	一天2至4包
	小孩	一天1至2包
CONSUMPTION RECOMMENDATION	Adults	2 to 4 sachets a day
	Children	1 to 2 sachets a day
CARA PENGGUNAAN	Dewasa	2 hingga 4 bungkus sehari
	Kanak- kanak	1 hingga 2 bungkus sehari



Email: [Customercare@phhp.com.my](mailto:Customercare@phhp.com.my)  
Customer care Hotline: 1800-22-9889 (Toll-Free)  
[www.phhp.com.my](http://www.phhp.com.my)

请联络 Please Contact



PHHP MARKETING (M) SDN. BHD.  
153848-M License No: AJL93902



Cert No.: KJ/F 0500010  
ISSUED: 2008



Direct Selling Association of Malaysia