



# 關於產品的 常見問題

## 1. FENIX是甚麼？

FENIX是ORGANO專為健康營養和體重管理而設的獨家奶昔。它結合了濃縮的乳清蛋白及維生素、礦物質、益生纖維和靈芝。

每天飲用這美味健康混合飲料有助您減重、保持體重或攝取極佳營養素。

## 2. FENIX ORGANO NUTRITIONAL SHAKE MIX 有何獨特之處？

- 它含有無生長激素的乳清蛋白：一個無人造生長激素的有機乳清蛋白。
- 它含有靈芝。
- 它含有電解質 — 能支援良好細胞平衡
- 它不含麩質。
- 它含有能促進良好消化健康的益生纖維
- 它味道極好。

## 3. 我如何使用FENIX？

如果目標是減重，每天以1勺混入8至10盎司(300毫升)脫脂或低脂奶的FENIX來取代其中兩餐，而第三餐則需攝取適當飲食。

我們建議早餐成為代餐的餐點之一，因為此代餐比普通早餐有著更佳的營養，而且研究顯示早餐攝入蛋白質有助於減少當天的飲食攝取量。

## 4. 飲用FENIX有什麼好處？

- 此混合奶昔提供全面營養 — 快速並且經濟實惠。
- 它能節省您購買食物的錢，並且提供更佳營養。
- 纖維與蛋白質的混合物能：助您省錢、
- 以更實惠價格提供比許許多多普通餐點/食物更多的營養。
- 即便混入牛奶，您完整的一餐也並不超過美金\$2.00。
- 提供快速餐點 — 僅僅需花費一分鐘的時間來沖泡。

- 13克的蛋白質和3克纖維有助於控制食欲。
- 提供能讓骨骼健康的鈣質
- 提供能消化和吸收的有機蛋白質
- 協助促進和保持瘦肌肉量
- 提供有助於健康消化的益生纖維
- 益生纖維是一種有助於促進腸道內稱為益生菌的有益細菌生長的纖維。
- 這些益生菌能支援您的免疫系統、正常運作、營養吸收度等等。
- 含有靈芝。

## 5. 誰適合飲用呢？

這奶昔極適合要攝取極佳營養以助他們保持、減重或增重的成年人。

然而，正懷孕哺乳、胃繞道手術患者、胃潰瘍病患和任何正接受藥物治療者都需在使用此產品或任何保健品之前，先行諮詢醫生。

## 6. 我是否只能用清水來沖調？

為了全面攝取熱量、脂肪、鈣質和營養素，這奶昔應混以脫脂牛奶或豆奶。

按照膳食計劃的提示和菜單來確保您有著健康的飲食和攝獲足夠的熱量。

## 7. 我是否能三餐都以這奶昔來取代呢？

不能。我們建議每天只有2餐是以奶昔取代，第三餐則需攝取適當飲食和其他零食來協助減重。

一天3餐都以奶昔取代可能會導致您攝取太低熱量以致減緩您的進度。將攝入的熱量減得太低可能會減慢您的新陳代謝率。

## 8. 此奶昔使用哪種甜味劑？

每份ORGANO Nutritional Shake含有7克(約1 ¾茶匙)的蒸發蔗汁。這是一種由葡萄糖(您身體用以活力)和果糖所組成的糖。

它比其他品牌含有更少的糖份,同時也不像其他品牌般只含有果糖在內。

## 9. 我是否能在患有血糖問題下飲用它呢？

I型或II型糖尿病患者當諮詢他們的醫生以確保能正確的控制自己的血糖。

此奶昔含有7克蒸發蔗汁,在混合脫脂或低脂奶時則含有約19克的糖份。

在碳水化合物友好範圍內(每餐的碳水化合物糖含量當低於30克)。

## 10. 為何要使用粉狀奶昔,而不使用即開即飲的罐裝呢？

粉狀產品能讓您根據個人喜好混入脫脂奶、各口味或純豆奶、低脂/低糖酸奶、奶酪、或水的選擇。

## 11. 我是否能將它加入ORGANO咖啡或茶內一起飲用？

可以的。此混合奶昔能混入咖啡或茶內以添加風味。我們建議使用OG黑咖啡。

## 12. 這奶昔內共含有多少克蛋白質？

這奶昔含有13克乳清蛋白,但當如指示般混合後,約含有21至23克的蛋白質。

營養師建議我們每餐攝取20至25克蛋白質,所以這當滿足您的需求。

## 13. 不是越多蛋白質越好？

不是。研究顯示如我們攝取太多的蛋白質,它能變成脂肪和/或被排出體外。

## 14. 甚麼是濃縮乳清蛋白？

濃縮乳清蛋白提取自牛奶。它是比牛奶或奶粉更濃縮的蛋白質,因為它是從糖、脂肪、水的牛奶中分離出來的蛋白成份。濃縮乳清蛋白為80%是蛋白質,多被運動員和健美人士用於支援瘦肌肉。

## 15. 甚麼是瘦肌肉？

您的身體擁有超過600處肌肉,而這些是保持您健康的關鍵。我們的瘦肌肉會隨著年齡增長而退化(自30歲開始,每年約10盎司),因為我們將會越來越不活躍,而且飲食則無助益。

您飲食中的優質蛋白再加上適度運動有助於保護您的瘦肌肉和健康。

## 16. 如果我對乳糖不敏感,我是否能飲用？

乳清蛋白理應含低乳糖(一種出現於牛奶中的糖),因此適合乳糖敏感者飲用。

然而,如果您是乳糖不耐症,您當在飲用ORGANO™奶昔前咨詢您的醫生。

## 17. 我會否有胃脹氣？

改變飲食都會令一些人短暫的胃脹氣情況。大多數人在飲用 ORGANO™混合奶昔時都無大礙。如果您的胃脹氣持續幾天都不消除,那可能是因您所混入奶昔的成份所導致。

如果使用杏仁奶,某些人會打嗝,因此請試用無乳糖奶(如乳糖酶)或豆奶,看看是否有幫助。

## 18. 我多快可看到減重效果？

每個人的進展都不一樣,而且根據您的年齡、您想減去的重量、您如何依照計劃進行和您的運動量而定。

這計劃旨在協助您每週健康的減去1至2磅體重。我們並不建議比這更多的減重。



TM

ADVANCED DETOX SUPPORT 高級排毒支援

粉紅檸檬汁口味

# 常見問題

## 1. FENIX DX™ ADVANCED DETOX SUPPORT DRINK MIX 高級排毒支援飲料沖劑有什麼特點？

Organo FENIX DX Advanced Detox Support 高級排毒支援沖劑集合草本精華和維他命，有助於捍衛您的日常健康。我們的免疫系統大部份位於腸胃，因此後者能影響我們的健康、情緒、睡眠及其他方面。支持身體每天的自然排毒過程能幫助細胞排毒和更新。衰老始於製造能量的細胞線粒體。隨著年紀漸大，細胞清除廢物的能力也在衰老。因此，維護腸胃和細胞是保持良好健康、體重和表現的關鍵。這種不含咖啡因的飲料不是瀉藥或偶爾食用的產品，而是每天維持健康的飲料。可混合於清水、果汁、蔓越莓汁或加進OGX FENIX™奶昔以支持細胞和消化系統排毒。

## 2. FENIX DX™ 有什麼益處？

這種粉紅檸檬汁飲料沖劑可混合於清水、檸檬汁、冰茶、蔓越莓汁或其他飲料以產生獨特風味，並支持身體天然抵抗力和排毒系統。

- 不含咖啡因
- 含有強力的抗氧化物：來自山桑子、藍莓和巴西莓等，能滋養和保護身體。
- 含有維他命C - 保護和滋養免疫系統。
- 支持消化系統健康和細胞排毒。
- 可每天飲用以支持和保護健康。
- 適合運動前後飲用，有助於抵抗身體在運動時所產生的自由基。

## 3. 如何使用此產品？

混合一包沖劑粉末與12-16安士清水以獲取水份和營養支持。如果喜歡更豐富的味道，可混合8-10安士清水。可混合於冰茶、檸檬汁、汽水或其他口味的飲料。

## 4. DETOX 排毒飲料沖劑含有哪些成份？

### 維他命B

維他命B為我們身體的正常運作扮演了重要的角色。這些必需營養有助於把食物轉化為燃料，並幫助身體利用蛋白質。它們有助於支持天然能量水平，幫助您整天感覺精力充沛。

### 維他命C

維他命C是一種抗氧化物，有助於支持健康的免疫系統，幫助您預防感冒和其它空汽傳染病。

### 洋甘菊精華

洋甘菊是一種被人們使用了數百年的古老草本保健植物。FENIX DX 蘊含濃縮洋甘菊精華，帶來多種益處。研究顯示它可能有助於睡眠，並抵抗壓力所帶來的負面影響。2009年的一項研究顯示洋甘菊精華有助於支持健康情緒和集中力，而另一項研究發現它有助於支持健康睡眠，改善身體天然排毒過程。洋甘菊以其寧神作用而聞名於世，因此有助於支持健康的消化系統。

### 牛蒡

牛蒡屬於雛菊的一種，因其消滅自由基之功能而廣受研究。

### 巴西莓

亞馬遜盆地的秘寶，這種紫色果實擁有著名的營養益處。這些果實有助於支持健康的免疫系統。發表於2008年六月Journal of Agricultural and Food Chemistry期刊的一項研究顯示，巴西莓含有大量抗氧化物，有助於身體消滅破壞細胞的自由基。

此項由德州A&M大學營養及食品科學系所進行的研究更顯示巴西莓擁有已知的最高抗氧化能力。

## 山桑子

山桑子於藍莓近似, 人們一直在研究它的抗氧化功效。研究顯示它對眼部健康有裨益, 同時亦支持腸胃和消化系統健康。

## 藍莓

藍莓因其抗氧化能力被譽為超級食物, 並有助於維護肝臟健康。

## 甘草精華

數百年來, 甘草因其甘味而被用於食品和烹飪。甘草精華一直被用於支持消化系統健康和治療腹痛, 並且有其他益處。

## 蘆薈

蘆薈的安撫作用可支持皮膚和消化系統健康。

## 靈芝

這種深受喜愛的菌類有助於支持抗氧化保護功能。

## 5. 它是瀉藥嗎?

不是。本產品並非瀉藥或偶爾服用的產品。它有助於支持健康消化系統, 並支持您的整體健康。此外, 所含的維他命B支持健康線粒體並在細胞層面保護您, 而維他命C有助於捍衛您的免疫系統。

## 6. 它含有多少糖份?

本飲料沖劑含有5克果糖, 並只有20卡熱量 - 它比一杯橙汁或汽水含有更少的糖份和熱量。

## 7. 哪類人適合飲用此產品?

任何希望保護和捍衛消化系統和細胞健康的人士均適合飲用。

## 8. 每天可飲用多少次?

建議份量為每天1-2次。

## 9. 運動員可否飲用此產品?

可以。我們獨特的營養配方適合運動員飲用。此外, 本產品不含任何禁藥成份。

## 10. 此產品是否不含麩質?

是。

## 11. 此產品是否不含乳糖?

是。

## 12. 為什麼是粉末沖劑而不是罐裝飲料?

粉末沖劑更方便攜帶, 可混合進多重液體以創造獨特風味。

## 13. 多少歲的人可以飲用?

建議年齡為18歲或以上。12-18歲可在家長贊同下飲用。



# FENIX XT<sup>TM</sup> ADVANCED ENERGY DRINK MIX

芒果 桃子高級能量飲料沖劑

## 常見問題

### 1. ORGANO FENIX XT<sup>TM</sup> ADVANCED ENERGY DRINK MIX 高級能量飲料沖劑有什麼特點？

Organo FENIX XT Energy Drink MIX 能量沖劑是一種有助於讓您保持最佳狀態的膳食補充劑，比其他品牌更低咖啡因、更低糖、更多營養。它含有100毫克咖啡因 - 大約相當於2/3杯咖啡，但結合方法與配方給您溫和持久的提神感。

它亦含有支持身體和腦部的紅景天，持久提神的瓜拿納和咖啡因，及少量牛磺酸讓您不會感動緊張，因此能支持健康活躍的生活。

### 2. FENIX XT<sup>TM</sup> 有什麼益處？

這種芒果桃子口味飲料沖劑可混合於清水、檸檬汁、冰茶、蔓越莓汁或其他飲料以產生獨特風味，即時提供能量。您甚至可把它加進OGX FENIX<sup>TM</sup>奶昔，變成富有芒果桃子口味的能量飲料！

- 含有100毫克咖啡因 - 大約相當於2/3杯咖啡。
- 添加了維他命及抗氧化物
- 支持運動及補充水份
- 支持身體及腦部

### 3. 如何使用此產品？

混合一包沖劑粉末與12-16安士清水以補充水份和能量。如果喜歡更豐富的味道，可混合8-10安士清水。可混合於冰茶、檸檬汁、汽水或其他口味的飲料。

### 4. 能量飲料沖劑含有哪些成份？

#### 瓜拿納及咖啡因

100毫克咖啡因，含量比其他品牌低，大約相當於2/3杯咖啡。兩種包括瓜拿納的咖啡因以不同速度進入血管，讓您更快更持久地充滿能量。研究顯示瓜拿納可能有助於提高記憶力和集中力，對於運動員或日常生活均有裨益。

#### 精胺酸

精胺酸是一種重要的氨基酸，有助於支持肌肉和活動。它有助於支持肌肉裡的良好氮元素水平，也能配合飲食和運動以幫助燃燒脂肪和增加肌肉。

#### 紅景天

奧運會運動員用於支持耐力、持久力和能量的奇妙植物。製成產品有助於支持情緒及其他方面。發表於2004年International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism期刊的一項研究顯示，紅景天支持健康肌肉修復及支持天然耐力。

#### 維他命及抗氧化維他命

Organo FENIX XT Organo FENIX XT含有維他命B以支持體內的天然能量，及抗氧化物維他命C以幫助支持身體細胞免受自由基損害。運動和壓力導致身體釋放自由基並使細胞衰老。FENIX XT Energy Drink 能量飲料沖劑所含的維他命和抗氧化物有助於保護您的免疫系統免受運動、旅遊和其他原因而帶來的空氣傳染病所影響。

## 5. 它含有多少糖份?

本飲料沖劑含有5克添加糖份, 是活躍生活的健康低糖選擇。很多能量飲料含有較高的糖份 - 很多高達39克、50克甚至69克糖份! 它們會讓您的血糖先高後低, 可導致體重增加。FENIX XT Energy Drink Mix能量飲料沖劑則完全不同, 在12-16安士清水中只含5克糖份(約1茶匙), 是健康的選擇。

## 6. 哪類人適合飲用此產品?

任何追求高能量、低咖啡因、低糖配方能量飲料的人士均適合飲用。

不適合對咖啡因過敏或避免飲用咖啡因的人士, 包括可能懷孕或哺乳中的婦女。

## 7. 每天可飲用多少次?

建議為每天1-2次。部份人士喝一杯咖啡所吸收的咖啡因比這個份量高很多, 但我們建議每天總咖啡因吸收量低於300毫克。

## 8. 運動員可否飲用此產品?

可以。我們獨特的營養配方適合運動員飲用。此外, 本產品不含任何禁藥成份。

## 9. 此產品是否不含麩質?

是。

## 10. 此產品是否不含乳糖?

是。

## 11. 為什麼是粉末沖劑而不是罐裝飲料?

粉末沖劑更方便攜帶, 可混合進多重液體以創造獨特風味。

## 12. 多少歲的人可以飲用?

建議年齡為18歲或以上。12-18歲可在家長贊同下飲用。

