



關於產品的 常見問題

1. OGXFENIX™是甚麼？

ogxFENIX™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. OGXFENIX™ 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OGXFENIX™？

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ogxFENIX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OGXFENIX™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\$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™奶昔前先諮詢您的醫生。

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。

19. 我在這計劃期間能吃甚麼？

您可以繼續攝取健康、均衡的飲食。我們的膳食計劃能提供您如何攝取健康、美味餐點和奶昔的意見。

20. 我是否能從單一奶昔中攝獲一餐所需的營養？

OG奶昔是含有完整蛋白質、纖維、維生素和礦物質的代餐，有助於滿足您的食欲之際也提供適當營養素。

21. 它是否無麩質且不含乳製品？

是的此OG奶昔無麩質。它確實含有從乳製品提取出來的乳清蛋白。此乳清蛋白無生長激素，即源於無人造生長激素的牛奶。此奶昔不含豆奶。

此CA奶昔不含從大豆來的添加卵磷脂(除了向日葵卵磷脂)。大豆卵磷脂已被廣泛研究其健康效益，包括支援大腦健康。它位於低水平，同時不是蛋白質來源。

22. 它是有機的嗎？

這奶昔非轉基因產品。它並無標注為有機的，因為我們也加入了可能發酵而來的維生素和礦物質，而有機在嚴格意義上而言，尤指在極少或無農藥下生長的食物。

23. 它是否含有咖啡因？

這奶昔內並無任何咖啡因或興奮劑。如果您喜歡咖啡因，您可添加OG黑咖啡。

24. 它的存放方式呢？

就如您存放任何食物一樣存放 — 通常是在室溫環境內的櫃子中，避免陽光直射。

25. 我在第一週飲用代餐時當預期出現甚麼狀況？

大多數人會感覺更健康、更有活力、睡得更好 — 同時減去少許體重！

這是因為每天2代餐能讓我們身體攝取一個均衡、完整，但卻較其他許多普通飲食更低鈉、低脂和低糖的餐點。

