

大家健康 Longlife 呈献

乐活爱有机

My **L♥HAS** Love Organic **2**

随书附送
《蔬果营养解码》海报

蔬果营养解码



吃 喝 玩 爱



身心灵

ISBN 978-967-10571-6-2

9 789671 057162

● WM : RM15
● EM : RM17
● S'PORE : S\$8

有机素让孩子

更健康

我很欣慰，我的孩子都很健康，他们懂得分析眼前的食物是否健康？他们都知道生命的重要而自愿吃素。



罗太太 思源有机顾客

家庭主妇，帮忙丈夫打理律师楼
女儿9岁 儿子6岁

有机生活、正面思想让罗太太和家人活出力量。女儿的要求，让罗太太走入有机素食。

“当年，女儿只有3岁，某日，她要求我让她尝尝鱼肉的味道的同时她也有了个疑问，为什么妈妈吃鱼肉？这条鱼会死掉，所以她跟妈妈要求茹素，而罗太太也很高兴知道女儿有这份善心而答应她。直到隔年的某一天，她再次问我，为什么妈妈不能跟她一样完全吃素？”五年前这一天，一言惊醒梦中人，罗太太决定全面走向素食。

早在十多年前，罗太太就认识了有机，从小麦草粉、苜蓿芽和生机饮食开始，逐渐走进健康饮食。在这之前，她的饮食习惯跟一般人没两样，比较重口味，也经常吃煎、炸、爆和炒的食物。但经过半年后，她发觉自己的体质因有机、生机饮食而改善了很多，不再经常感到疲累，所以，她了解到只有大自然的食物才能带给我们健康。

罗太太两个孩子出世以来，除了初期的母乳，其余的大部分都是食用有机食物，家中的蔬菜、水果、食品、饮料和调味料几乎都是有机，而思源有机店也成了她生活中的主要超市。难得的是，这位扮演着职业女性的妈妈，虽然每天早出晚归，依然坚持每天一定要给孩子一个健康的早餐，而星期日一定会煮一顿有机十谷杂粮粥给孩子吃。

在工作 and 家庭两方面，罗太太都兼顾得很好，到底是什么让她有那么好的体力，发挥着伟大的母爱精神？她说，这一切都是“有机”带给她的力量。“我们早餐都会喝大小麦草粉、果菜汁或精力汤等，也会为孩子准备五谷奶、燕麦奶或豆奶

粉等健康饮料；十谷杂粮粥方面就餐吃了超过十种谷类和不同的蔬菜，如红萝卜、四季豆、豆腐等，再加入五色三宝粉。

罗太太说，虽然大部分时间都在家里用餐，但夫妻俩也会常带孩子陪同长辈们一起出外用餐，偶尔孩子本身也会要求尝尝外面的食物，或想尝尝同学们平时吃的零食。当孩子有这样的要求时，她都愿意让孩子去尝试，让他们在没有压迫感之下选择有机。虽然大家都知道有机食物健康，但对孩子的灌输是要靠教育，而不能一味给他们压力。

“我很欣慰，我的孩子都很健康，而且他们自己会选择吃健康的素食，也知道什么是有机食物？什么是含有添加剂的食物？懂得分析眼前的食物是否健康？他们都知道生命的重要而自愿吃素。由于女儿已九岁，她也会时常告诉她的朋友，有机食物是健康的，鼓励其他小朋友跟她一起吃好食物。”

除了饮食方面，夫妻俩也很注重孩子的心灵成长。在周末，他们也会陪同孩子去游泳、有机菜园等，让他们有更多机会接触大自然，陪同他们一起学习环保。

罗太太说，十多年来，她一步步的在进步，把自己的心灵概念建立起来。“感谢农夫栽种出无污染的食物，让我、丈夫和孩子更健康，有更好的体魄。”



有机产品推荐

O'Kid 燕麦奶

- 非乳制品，专为孩童配制的健康饮料，以提供更优良的营养给您的孩子。
- 钙质 - 有助强化骨骼；奥美加3 - 启动DHA的要素；卵磷脂 - 增强记忆力；大豆蛋白 - 有助于肌肉增长。

O'Kid 高蛋白有机豆奶

- 非乳制品，专为成长中的孩童而配制，易于消化和吸收。富含38%植物性蛋白质，有助孩童的体格与肌肉稳健发展。
- 大豆卵磷脂：提高小孩子的记忆力；富含钙质；帮助强化骨骼。更容易被人体消化和吸收。

适助强壮、有助增强肌肉
增强学习能力



补血、改善经痛及更年期问题、令肌肤红润

Pink Lady 十谷甜菜根燕麦奶

- 由10种不同的谷类、豆类和坚果类组合而成。
- 甜菜根 - 良好的铁质和叶酸的来源，有助于补血、改善生理经痛、更年期问题、心血管疾病和令肤色红润
- 菊糖 - 提高有益菌生长、帮助排便，减少肠内的毒素和增强免疫系统。

有机综合酵素

提神、消暑

- 采用多种有机及Demeter等级水果及蔬菜，以天然发酵法酿制而成。
- 净化血液循环、保持消化系统健康、增强免疫系统、消暑、减低疲劳、提高精力和活力。



天然抗生素

活性Manuka蜂蜜

- 有抗菌及抗病毒作用。
- 根据国际认同UMF与MGO评级标准，指数越高，意即抗菌功效越强。
- 家庭必备的防病除菌食品。

超过一百种营养素 有机螺旋藻元素7

- 完整营养素的食物
- 强碱性食物，有助调节酸性体质。
- 富含18种氨基酸、7A必需脂肪酸、胡萝卜素、抗氧化剂、叶酸、铁质、维生素B群、酵素、微量矿物质等等。



- BALAKONG**
Taman Dutamas (乐天健康料理)
D1-30-G, Jalan Dutamas 1 03-9322418
- BATU CAVES**
Prima Sri Gombak
G-07, Jalan Prima SG1 03-6185 3871
- KLANG**
Bukit Tinggi (乐天健康料理)
22A-0, Lorong Batu Niram 3D 03-3324 3900
AEON Shopping Centre Bukit Tinggi
G13 03-3324 0680
Klang Centre
21, Lorong Gudang Nanas 2 03-3343 2377
Taman Eng Ann
4, Jalan Kawasari 5 03-3342 0250
- KUALA LUMPUR**
Kepong-Metro Prima (乐天健康料理)
E-30, Vista Magna, Jalan Prima 1 03-6250 8164
Ampang-Great Eastern Mall
Lot 4B, LG Floor 03-4253 4808
Bukit Jalil
8, Block 2, Jati Link, Jalan Jati Jaya 2 03-8694 0563
Cheras-Alam Damai
22, Dama 23, Jalan Alam Damai 1 03-9105 5720
Cheras-Taman Segar
24, Jalan Meira 4 03-9132 4740
- PETALING JAYA**
Damansara Utama (乐天健康料理)
37, Ground Floor, Jalan SS 21/80 03-7722 5686
1 Utama Shopping Centre
LG 310 (New Wing) 03-7725 0828
SS 3 31-A, Jalan SS 3/29 03-7873 7536
SS 2 32, Jalan SS 2/10 03-7875 4777
- PUCHONG**
Bandar Puteri (乐天健康料理)
71, Jalan Puteri 5/3 03-8062 6571
Pusat Bandar Puchong
8-G, Jalan Bandar 3 03-5880 6471
Puchong Jaya
39, Jalan Kenari 21 03-8070 8302
Puchong Utama
70, Jalan BPU 1 03-5891 0311
Seria Walk (乐天健康料理)
G-06-G Coming Soon
- SHAH ALAM**
Kota Kemuning (乐天健康料理)
28, No. 5, Jalan Anggerik Vanilla B3/BE 03-5131 5182
- SUBANG JAYA**
Taipan (USJ 10) (乐天健康料理)
26, Jalan USJ 10/1E 03-5631 4482
Empire Shopping Gallery
LG 18, ESG, Jalan 16/1 03-5631 4158
USJ 9
44-1, Jalan USJ 9/5P 03-8024 1478
SS15
11, Ground Floor, Jalan SS 15/4G 03-5638 1596
SS19
95, Ground Floor, Jalan SS19/6 03-5635 2184
- IPOH**
Ipoh Garden South
29A, Jalan Sultan Azlan Shah Utara 05-547 7349
Seri Ampang
9, Jalan Seri Ampang 1, Tim Sri Ampang 05-313 9849



www.bmsorganics.com

客户关怀热线 03-8068 3643 (8.30am-5.30pm, 星期一至星期五)

f BMS Organics/ Be Lohas Healthy Cuisine