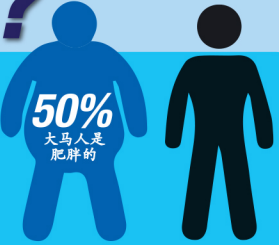


您知道吗?

因为不平衡的饮食习惯，大约每 2 个大马成年人，1 人是 **超重与肥胖**



因为不健康的饮食习惯，大约每 6 个大马成年人，就有 1 人患上 **糖尿病**



低脂低糖，并具有独特香味



低脂米饭有助于控制体重、降低血液胆固醇、以及减低心脏病风险的可能性

充足的矿物质和维生素

富有我们人体所需要的重要矿物质和维生素来维持身体健康

低脂

低糖

有利于血糖控制

米超长、口感蓬松柔软

Basmathi米不仅较其它品种显得更长、蓬松而不粘稠，在口感和味道方面也提供与众不同的饮食体验--它是如此的独特与好吃!

独特的香味

具有独特的浓香



原产地：印度



饮食信息：属于优质的碳水化合物



大米种类：特长的印度健康米

TOP HARYANA 健康米 8 所带来的好处



碳水化合物 81.3 g (27.0%)

为你的身体提供足够能量

纤维 2.6 g (10.0%)

促进心脏健康，改善消化系统

脂肪 0.9 g (1.0%)

好的脂肪有助于减少【坏胆固醇】

蛋白质 8.5 g

建立和修复身体的器官与人体细胞组织

维他命与矿物质

有助于保持代谢功能，红细胞生成，骨骼形成，抗氧化功能，神经功能，消化功能，并减低患上心脏疾病

* 每日百分比值 (%) 是根据2000卡路里的饮食。您的每日营养价值可能更高或更低，这取决于你的热量要求



帮助维持理想体重

高纤维增加饱足感、低脂低糖成份减少因肥胖而引起的各种疾病



丰富与维生素

增强身体的器官功能，生理系统能和提高免疫能力



有助排便，减低患上肠癌的机会

含有20% 较多的纤维素 (与其他白米比较)



维持健康的身体

良好的饮食计划可达到预防胜于治疗的效果



低至中等升糖指数(GI)

由于低糖食物的糖份被吸收进血液的速度较慢，它们可提供更持续与稳定的能量供应



预防糖尿病风险

食用高纤维食物可延缓食物吸收，控制胰岛素，并降低血糖骤升



控制胆固醇与降低患上心脏病风险

助于防止及减少过高的胆固醇沉积在血管壁上，从而减少患上心脏病的可能性及动脉硬化

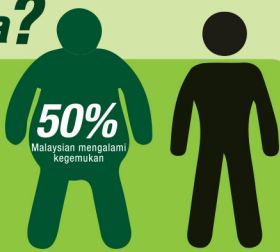


适合糖尿病患者

碳水化合物消化吸收缓慢，这使身体得到稳定的血糖水平

Tahukah Anda?

Kira-kira 1 daripada 2 Malaysian mengalami **berat badan berlebihan** dan **obesiti** disebabkan pemakanan yang tidak seimbang



KENCING MANIS



(National Health and Morbidity Survey)

Rendah Lemak Rendah Gula Penuhi dengan Aroma Kewangian yang Unik



Kawal berat badan, kurangkan kadar kolesterol darah dan rendahkan risiko penyakit jantung

KAYA Khasiat

Mengandungi mineral dan vitamin yang berfungsi untuk kesihatan tubuh badan

RENDAH Lemak

RENDAH Gula

Mengawal tahap glukosa darah

EKSTRA Panjang dan Tekstur yang Lembut

Ekstra kepanjangan dan tekstur beras basmati yang ringan menawarkan pengalaman makan yang amat berbeza dari segi rasanya, ia sangat unik dan enak!

UNIK Aroma

Bau yang menyenangkan dan aroma kewangian yang indah



Asal: India



Info Pemakanan: Alternative terbaik untuk menggantikan jenis karbohidrat lain



Jenis Beras: Beras Basmathi dengan bijiran ekstra panjang

TOP FAKTA DAN MANFAAT 8 NUTRISI PEMAKANAN HARYANA BERAS BASMATHI



Karbohidrat 81.3 g (27.0%)

Membekalkan tenaga yang mencukupi untuk badan anda

Fiber diet 2.6 g (10.0%)

Membantu kesihatan jantung dan memperbaiki sistem penghadaman

Jumlah Lemak 0.9 g (1.0%)

Lemak yang baik membantu untuk mengurangkan kolesterol yang tidak baik

Protein 8.5 g

Membina dan membaiki tisu organ dan badan

Vitamin dan Mineral

Membantu dalam mengekalkan fungsi metabolik, pengeluaran sel-sel darah merah, pembentukan tulang, fungsi anti-oksidasi, fungsi saraf, pencernaan dan mengurangkan risiko penyakit jantung

*Peratus Nilai Harian (%) adalah berdasarkan kepada 2000 kalori diet. Nilai harian anda boleh lebih tinggi atau rendah bergantung kepada keperluan kalori anda.



MENOLONG MENGAWAL BERAT BADAN

Kandungan serat yang tinggi mengawal selera makan. Rendah Gula dan Rendah Lemak membantu untuk mengurangkan pelbagai penyakit yang disebabkan oleh obesiti



KAYA DENGAN SUMBER GALIAN & VITAMIN

Mengekalkan fungsi organ-organ dalam tubuh bagi meningkatkan kesejahteraan badan dan sistem imuniti tubuh anda



MENGATASI SEMBELIT

Beras Basmathi mempunyai 20% kandungan serat yang lebih tinggi (berbanding dengan beras putih lain)



MENGEKALKAN KESIHATAN BADAN

Memainkan peranan penting dalam program diet kesihatan. Mencegah lebih baik daripada mengubati



GI-RENDAH KE SEDERHANA

Lebih rendah indeks glycemic bermakna karbohidrat dicerna secara perlahan-lahan, menyebabkan pelepasan tenaga dengan perlahan dan mantap, membawa kepada tenaga yang lebih seimbang



MENGURANGI RISIKO PENYAKIT KENCING MANIS

Kandungan gula yang rendah dan serat larut yang tinggi memperbaiki ke atas pelepasan insulin bagi mengataskan kondisi penyakit kencing manis



MENGAWAL KOLESTEROL & MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Mengelakkan deposit kolesterol ke dalam saluran darah serta mengurangkan risiko penyakit jantung dan atherosclerosis



SESUAI UNTUK PESAKIT KENCING MANIS

Melepaskan tenaga secara perlahan-lahan dan mengawal tahap gula dalam darah dengan lebih stabil



把 **爱心健康** 带回家!

Bring Home the Love & Wellness

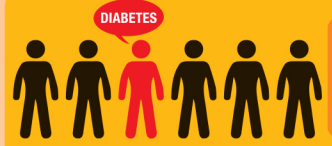
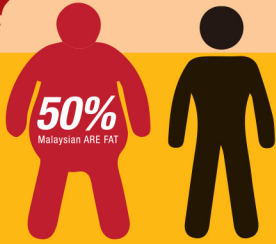
Memberikan Keluarga Kebahagiaan dan Kesihatan



www.liansin.com.my/haryana

Do You Know?

Average **1 out of 2** Malaysian population are overweight and obese due to unbalanced diet*



Average **1 out of 6** Malaysian citizens had diabetes diseases due to unhealthy eating*

(National Health and Morbidity Survey)

Low Fat Low Sugar Rice with Distinctively Nice Aroma



Control body weight, reduce blood cholesterol concentration and lower possible risk of heart diseases.

RICH Nutrients

Contains essential minerals and vitamins which serves as an extra incentive on nutritional benefits.

LOW Fat

LOW Sugar

Regulate blood sugar.

EXTRA Long and Fluffier Texture Sensation

Extra-long grain and fluffy texture of Basmati offers a totally different eating experience in term of mouthfeel and taste - it's so distinctive and awesome!



WONDERFUL Aroma

It has pleasant smell and wonderful aroma.



Origin India



Dietary info
Excellent alternative to other type of carbohydrates



Type of Rice
Extra long basmati rice

TOP 8 HARYANA RICE NUTRITIONAL FACTS AND BENEFITS



Carbohydrate 81.3 g (27.0%)

Provide sufficient energy to your body

Dietary Fibre 2.6 g (10.0%)

Promote heart-health benefits and improve digestive system

Fat 0.9 g (1.0%)

Good fat help reduces bad cholesterol

Protein 8.5 g

Build and repair organ and body tissues

Vitamins and minerals

Helps in maintaining metabolic function, red blood cells production, bone-formation, anti-oxidant function, neurological function, digestion and minimize heart diseases

* Percent Daily Values (%) are based on 2000 calorie diet. May vary depend on your calorie needs.



HELP MAINTAIN IDEAL WEIGHT

High Fibre controls appetite, Low Sugar and Low Fat helps reduce health risks of being overweight



EXCELLENT SOURCE OF MINERALS & VITAMINS

Maintain body organ system function in good health and improves your body immunity system



OVERCOMING CONSTIPATION

Basmati rice has 20% fibres higher (compared to other type of white rice)



MAINTAIN BODY HEALTH

It plays an important role in healthy diet program. Prevention is better than cure



LOW TO MEDIUM GLYCEMIC INDEX (GI)

Lower glycemic index meaning the carbohydrate is digested slowly, resulting in slower and steadier release in energy, leading to a more balanced energy



PREVENT DIABETIC RISKS

Low sugar content and high soluble fibre improves control over insulin release, hence, avoid diabetic condition



CONTROL CHOLESTEROL & REDUCE HEART DISEASE RISK

Prevent cholesterol deposits on blood vessels and reduce heart disease risk and atherosclerosis



SUITABLE FOR DIABETICS

Release energy slowly and keeping blood sugar level more stable

PREPARATION 煮法 CARA MASAK

1

WASH 洗 BASUH

- Add 4 cups (for family of 6) of Haryana Healthy Rice into a rice cooker. Rinse once.
- 将4杯Haryana健康米放入饭锅内(供一家六口)。然后,只需清洗一次。
- Cedok 4 cawan beras Haryana (untuk 6 orang) ke dalam periuk nasi. Basuh beras satu kali saja.

2

SOAK 浸 RENDAM

- Add in the measured amount of 6 cups water and soak for 15 - 20 minutes.
- 加入 6 杯清水,浸泡15至20分钟。
- Tambah 6 cawan air, rendam selama 15 - 20 minit.

3

COOK 煮 MASAK

- Switch the cooker on. Do not lift lid or stir rice during cooking time, as the scent will diminished.
- 置入后,启动电饭锅电源,在烹饪过程中,不要把锅盖打开或搅拌米粒,以保持香味。
- Petik suis periuk nasi dan tunggu hingga masak. Jangan buka tudung semasa masak.

4

SERVE 食 HIDANG

- Leave it for around 15 minutes, fluff with a fork and serve hot and scented.
- 米烹饪后,放置约15分钟,然后用叉子搅拌直松散。热腾腾,香喷喷的松软白饭将令您胃口大开。
- Setelah nasi itu masak, tunggu selama 15 minit. Selepas itu, kacau dengan garpu dan hidangkan semasa panas.

Note: The amount of water could be adjusted to your personal taste more water-more softer. 比例米:水 HARYANA 米:水
注意:用水量可调节至适合自己的口味,愈多水则愈软。 Perhatian: Jumlah air yang ditambah boleh diubahsuai mengikut selera anda. Lebih air maka lebih lembut nasi. 1杯米:1.5-2.0杯水

MORE WAYS TO COOK 更多煮法 BANYAK LAGI CARA UNTUK DIMASAK



Porridge Bubur



Briyani Rice Nasi Briyani



Fried Rice Nasi Goreng



Chicken Rice Nasi Ayam

Your kitchen deserve the best. Our signature HARYANA Healthy Rice is beautifully long, aromatic, soft and deliciously fluffy once cooked. Under scientifically test, it perfectly combines with its low-fat and low sugar content yet rich in mineral qualities. For that reason, we want to put a smile to health conscious consumers like you.

为了使你的厨房更具特色,我们联星公司新推出了 HARYANA 健康米——不仅低脂低糖,白米形状煮了出来便会特别细长,口感咬劲极佳,松软好吃。我们公司推出的米经过科学验证,证实低脂低糖,且富有矿物质与多种维生素,绝对是符合富有健康意识的你!

Untuk membuat dapur anda lebih istimewa, Beras Sinat HARYANA yang dikeluarkan oleh Syarikat Liansin adalah cantik, panjang, aromatik, lembut & gebu setelah dimasak. Ia telah diuji secara saintifik, terbukti kurang lemak dan kurang kandungan gula malah kaya dengan mineral yang berkualiti. Oleh sebab itu, kami ingin mengukir senyuman untuk pengguna bijak yang mementingkan kesihatan seperti anda.

温馨提示:

除了长期食用 HARYANA 健康米,均衡营养、充足睡眠,以及适当的运动量对我们的健康也很重要!

Warmest Reminder:

Besides relying on HARYANA Healthy Rice, it is also important to have a balanced diet, sufficient sleep, and routine exercise to maintain good health!



NUTRITION FACTS

Serving Size : Per 100 G

Energy	367.0 kcal
Calories from Fat	8 kcal
Protein	8.5 g
Total Carbohydrate	81.3 g
Sugar	0 g
Total Dietary Fiber	2.6 g
Total Fat	0.9 g
Cholesterol	0 g
Saturated Fat	0.4 g
Trans Fat	0 g
Monounsaturated Fat	0.4 g
Polyunsaturated Fat	0.1 g

Sodium	1.7 mg	Vitamin B1	0.4 mg
Potassium	145.7 mg	Vitamin B2	0.2 mg
Calcium	4.5 mg	Vitamin B3	1.3 mg
Iron	0.9 g	Vitamin E	0.4 mg
Phosphorus	0.09 ppm	Vitamin B6	<0.1 mg



www.liansin.com.my/haryana



Liansin Trading Sdn Bhd

Notice: This brochure is only for reference purpose and could not replace any personal medical advice. If you would like to have further medical information, please seek for your doctor advice.

声明: 手册内容仅供参考, 无法取代您所需的医疗建议。若您需要更多的医疗信息, 请咨询您的医生。

Penafian: Maklumat yang disediakan adalah untuk tujuan penafian sahaja. Ia tidak boleh menggantikan nasihat perubatan anda.

Sila rujuk kepada doktor jika anda memerlukan maklumat lanjut berkaitan dengan perubahan.

Reference 参考文献: *National Health and Morbidity Survey (2015). <http://www.iku.gov.my/images/iku/Document/REPORT/nhmreport2015v02.pdf>

