



Hai,
saya adalah
serat makanan.

Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

Nutrien Penting yang Sering Dipandang Remeh



Tahukah anda?
Serat makanan lebih
penting daripada yang
anda sangka.



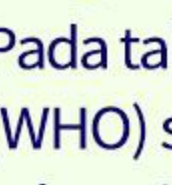
Serat makanan adalah bahagian kasar tumbuhan yang sukar dikunyah dan dihadam, seperti kulit bijirin, buah, sayur, dan kekacang.



Serat makanan hadir dalam dua bentuk:

Ⓘ **Serat larut:** dalam buah, sayur, kacang, dan oat dapat membantu mengawal paras gula dalam darah serta kolesterol.

Ⓜ **Serat tidak larut:** dalam bijirin penuh, buah, kacang dan biji-bijian boleh membantu pergerakan usus dan mencegah sembelit.



Pada tahun 1991, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) secara rasmi mengiktiraf serat makanan sebagai **“nutrien utama ketujuh”**.



Serat makanan
memberikan pelbagai
manfaat kesihatan
kepada kita.

01 Penghilang sembelit:
merangsang pergerakan usus

02 Pengawal paras gula darah:
mengawal paras gula dalam darah

03 Pengikis lemak: mengurangkan pengambilan
kalori dan mengawal tahap lipid dalam darah

04 Sebagai prebiotik: merangsang pertumbuhan
probiotik dan mengekalkan kesihatan usus



Pengambilan serat makanan
dalam kalangan orang dewasa
di negara kita secara amnya
tidak mencukupi

☉ **Pengambilan harian yang disyorkan**

* **25-30 gram** serat makanan setiap hari untuk
mengekalkan kesihatan yang optimum.

* Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

☉ **Pengambilan harian sebenar**

10.7-16.1 gram untuk kebanyakan
orang sehari. **Serendah**
3 gram di beberapa kawasan!



Menguasai seni pengambilan
serat makanan berkualiti tinggi
untuk kesihatan optimum

★ **Bijirin penuh dan kekacang adalah penting**

Pilih bijirin penuh dan kekacang yang kurang diproses berbanding makanan yang diproses untuk memastikan anda mendapat cukup serat makanan.

★ **Tahu cara betul makan buah dan sayur**

Kulit buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan serat. Disarankan untuk memakannya tanpa dikupas bagi memaksimumkan pengambilan nutrien.

★ **Pengambilan makanan yang pelbagai**

Pengambilan pelbagai jenis makanan berasaskan tumbuhan yang kaya dengan serat dapat meningkatkan kepelbagaian bakteria usus dan seterusnya memperbaiki kesihatan keseluruhan.

**Pastikan pengambilan
serat makanan yang
mencukupi setiap hari
untuk memelihara kesihatan**



**“Kesihatan Optimum dengan
7 Nutrien Utama”**