



Hai,
saya adalah protein.

Pengetahuan Hangat tentang Nutrien

Protein: Nutrien Utama



Protein merupakan makronutrien yang penting untuk kesihatan tubuh manusia, jadi ianya nutrien yang tidak boleh dipandang ringan

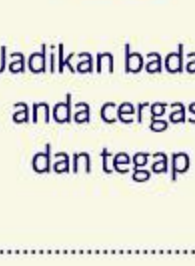
Pengambilan protein yang mencukupi



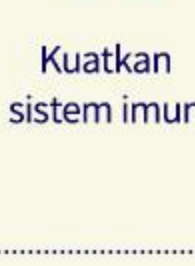
Kekalkan keanjalan kulit dan kilauan rambut



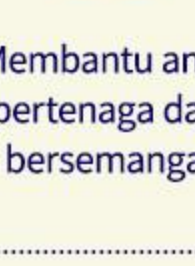
Kekalkan kekuatan otot



Jadikan badan anda cergas dan tegap



Kuatkan sistem imun



Membantu anda bertenaga dan bersemangat

Berapa banyak protein yang kita perlukan?

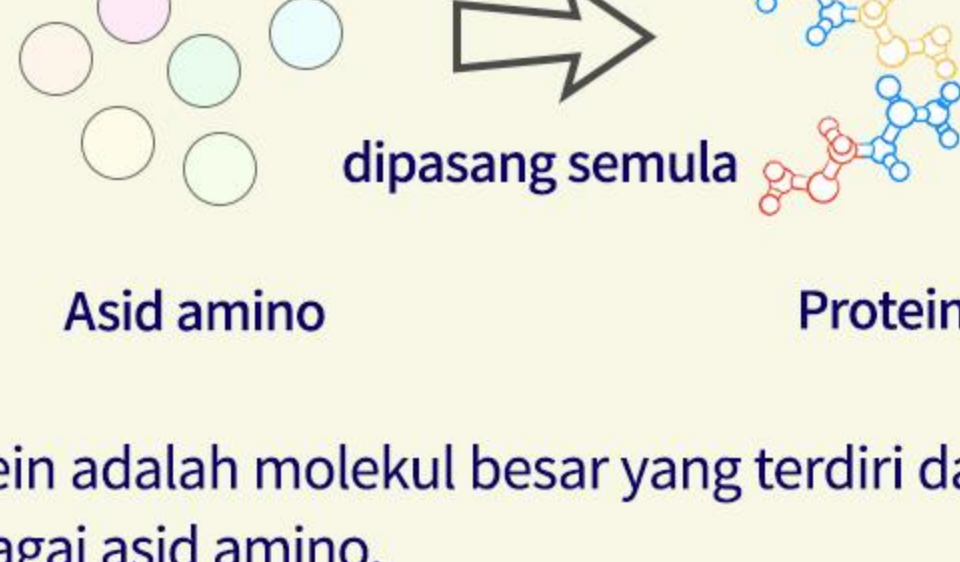
Pengambilan harian yang disyorkan: 1 gram protein bagi setiap kilogram berat badan.

*Sumber: Garis Panduan Pengambilan Nutrien (RNI) yang disyorkan untuk Malaysia 2017

*Jumlah protein minimum diperlukan bergantung kepada banyak faktor.



Memahami kriteria protein berkualiti tinggi dan memilih sumber terbaik untuk diet harian anda.



Asid amino

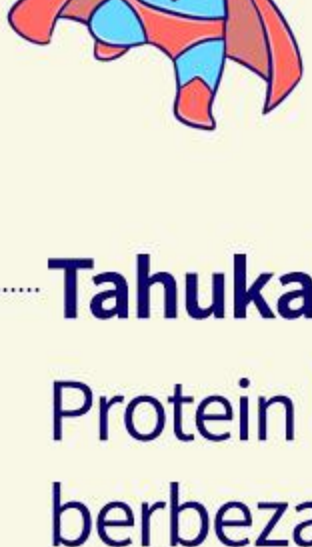
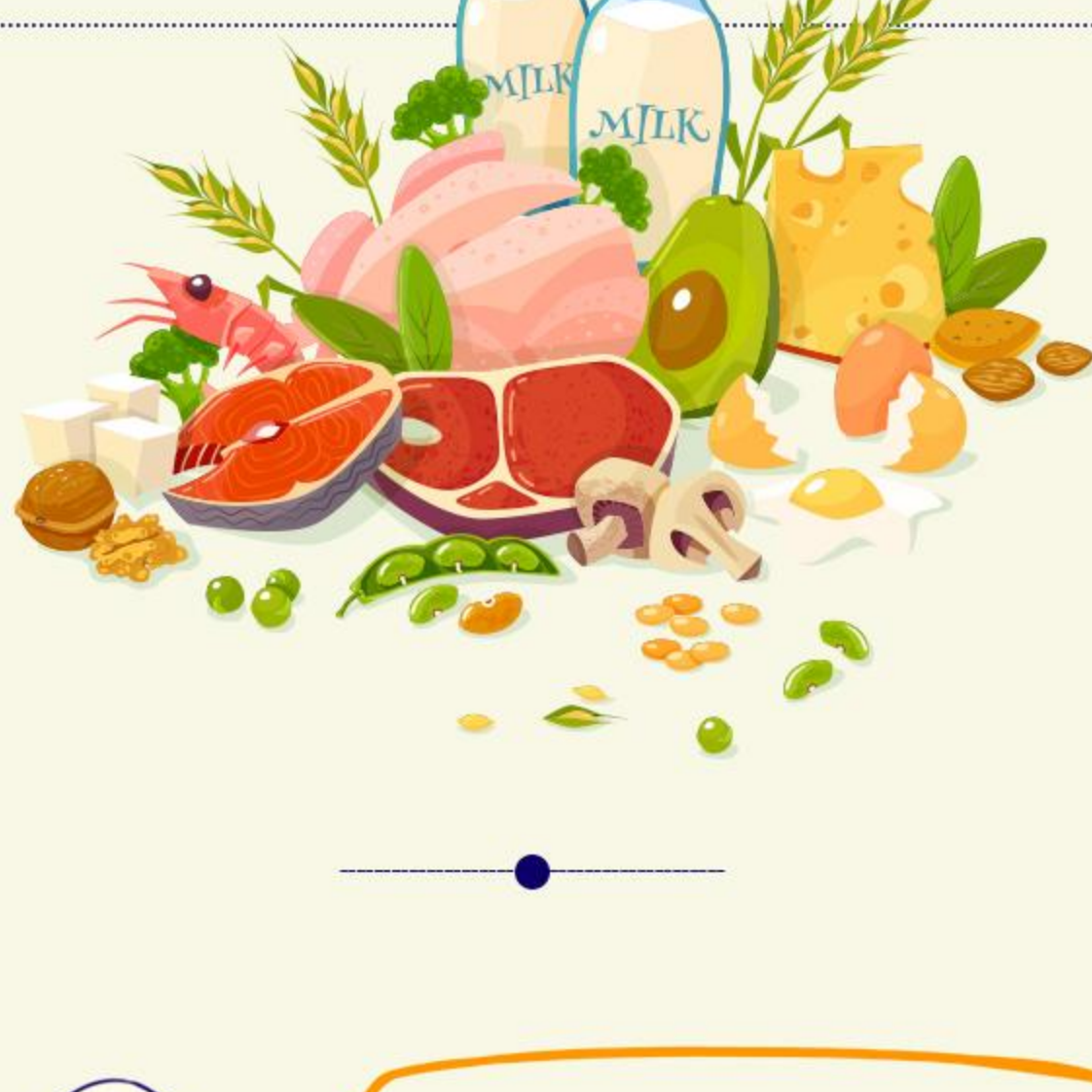
Protein

Protein adalah molekul besar yang terdiri daripada pelbagai asid amino.

Protein dalam makanan dipecahkan kepada asid amino bebas, yang kemudian diangkut ke bahagian badan yang berbeza dan disusun semula mengikut keperluan.

Dua kriteria asas bagi protein berkualiti tinggi

- 01 Kesemua jenis asid amino penting mestilah mencukupi**
Mengandungi kesemua 9 asid amino penting yang tidak dapat dihasilkan oleh sel manusia.
- 02 Nisbah asid amino penting perlu seimbang dan sesuai**
Semakin hampir komposisi asid amino penting dalam protein dengan komposisi yang diperlukan oleh badan manusia, semakin mudah protein tersebut diserap dan digunakan.



Memahami penilaian protein berkualiti tinggi untuk pemilihan yang optimum.

Tahukah anda?

Protein berkualiti tinggi boleh berbeza dari segi tahap kualitinya

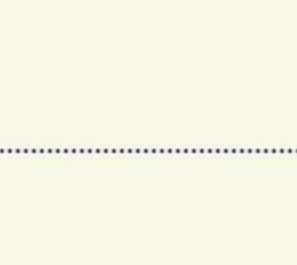
Piramid Sumber Protein



Sumber: Panel Pakar Lipid Antarabangsa (ILEP)



Kacang soya adalah pilihan utama bagi mereka yang mencari protein berkualiti tinggi tanpa kolesterol atau lemak tepu.



Terutamanya protein soya terasing, kadar penggunaannya boleh **mencapai sehingga 100%**.

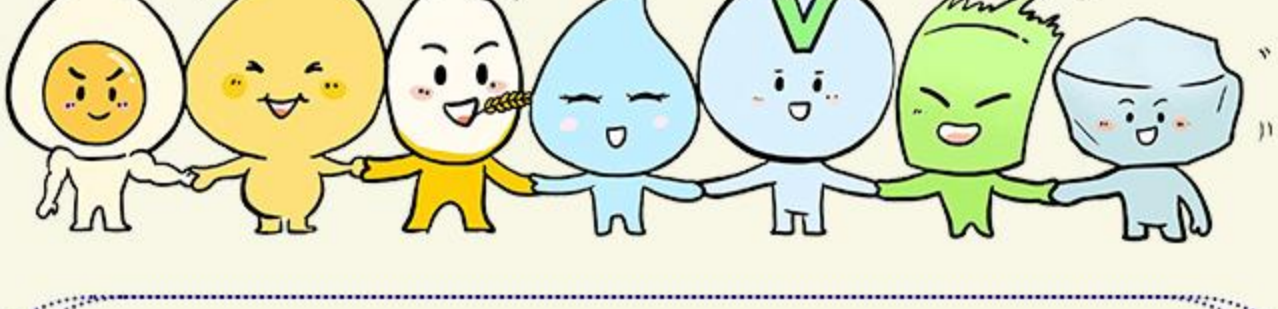
Pilihlah protein berasaskan tumbuhan untuk kehidupan yang lebih sihat.

Pengambilan tenaga harian

setiap peningkatan sebanyak 3% dalam pengambilan **protein berasaskan tumbuhan** (protein bukan haiwan)

dikaitkan dengan pengurangan risiko kematian pramatang sebanyak 10%.

Sumber: Institut Kanser Kebangsaan Amerika Syarikat



“Kesihatan Optimum dengan 7 Nutrien Utama”