

# LEMBU KACUKAN HASILKAN SUSU BERBAHAYA?

BLOGGER DAN PENGAMAL PENJAGAAN KESEHATAN TERKENAL AMERIKA SYARIKAT, DR. MARK HYMAN MENGUTARAKAN PENDAPAT BELIAU MENGENAI AMALAN PEMAKANAN PRODUK TENUSU YANG DIPEROLEH DARI LEMBU. MENGIKUT ENTRI BLOG BELIAU PADA NOVEMBER 2014 IALU BERTAJUK MILK IS DANGEROUS FOR YOUR HEALTH. HYMAN MEMPERSOALKAN SARANAN KERAJAAN UNCLE SAM YANG MENGGALAKKAN RAKYATNYA BERUMUR LIMA TAHUN KE ATAS MEMINUM TIGA GELAS SUSU SEHARI.

ANTARA persoalan yang diutarakan adalah, apakah susu lembu sejenis minuman yang menyiharkan? Adakah ia menjadi keperluan untuk manusia mengamalkannya? Sejahtera mana bukti kukuh arah penyelidikan yang boleh menjelaskan mengenai dua perkara ini? Atau ia hanyalah rekaan pihak-pihak tertentu untuk mengaut keuntungan?

Dalam entrinya lagi, Hyman turut mengemukakan bukti yang mendakwa tiada bukti sah setakat ini yang boleh menyokong tentang kebaikan mengamalkan produk tenusu dari lembu. Pembuktian ini dibuat menerusi satu laporan penyelidikan yang dilakukan oleh dua orang saintis Harvard, Dr. David Ludwig dan Dr. Walter Willett.

Laporan tersebut yang pernah disiarkan dalam Journal of the American Association, tiada data yang dapat menyokong dakwaan bahawa susu yang diperolehi dari lembu boleh membantu pembangunan tulang yang kuat, penurunan berat badan atau tahap kesihatan menjadi lebih baik.

Sebaliknya, Ludwig dan Willett menjumpai beberapa risiko serius selepas pengambilan makanan ini. Antaranya, berlakunya pertambahan berat badan, meningkatkan risiko kanser dan keretakan tulang. Selain itu, ia turut dipercayai boleh mengakibatkan masalah sembelit, gangguan di bahagian usus, kembung perut, cirit-birit, alahan, ekzema dan jerawat.

## PROTEIN SUSU BERISIKO

Sungguhpun produk tenusu ini masih meluas digunakan seluruh dunia, saran Hyman yang tidak menggalakkan pengguna menjadikan bahan makan tersebut sebagai diet harian. Ujar beliau, produk tenusu yang diambil dari lembu mengandungi protein seperti kasein yang boleh menyebabkan alahan kepada ramai orang.

Ramai orang tidak mengetahui bahawa kasein ini dihasilkan menerusi aplikasi teknologi hibrid atau kacukan yang boleh menyebabkan pelbagai komplikasi berbahaya. Jika ia diambil sebagai diet ia boleh mengakibatkan risiko



kepada pengguna seperti keradangan yang serius, autoimun dan diabetes tahap satu.

Menurut Hyman, terdapat langkah mudah yang boleh dipraktikkan oleh pengguna untuk melihat kesan selepas mengamalkan diet tenusu dari lembu. Caranya adalah dengan menghentikan serta-merta atau selama dua atau empat minggu tanpa mengambil sebarang produk tenusu ini.

## KESAN PADA MANUSIA

Sepanjang tempoh tersebut, pengguna sudah pastinya dapat merasa sendiri beberapa perubahan yang akan berlaku. Sebagai contoh, tiada lagi kehadiran lendir dan pernafasan lancar di ruang rongga hidung, pengurangan jerawat di permukaan muka dan perut tidak lagi berasa kembung.

Selain itu, jelas Hyman lagi, tubuh badan semestinya akan terasa lebih bertenaga berbanding sebelumnya. Bagi individu yang mudah mengalami alahan mungkin berkurangan selepas menghentikan pengambilan produk tenusu selama beberapa minggu.

Menyaksikan perubahan tersebut, Hyman menyatakan pendirian beliau yang sama sekali tidak bersetuju cadangan kerajaan Amerika Syarikat dan beberapa saintis terkemuka dunia tentang kebaikan jika mengamalkan diet tenusu dari lembu. Apa yang pasti beliau membantah kerana produk tenusu ini tidak sesuai dijadikan makanan ruji.

Jadi sebagai langkah selamat Hyman mengesyorkan pengguna mengamalkan diet tenusu yang diperolehi hasil kambing atau biri-biri. Ia adalah alternatif baik bagi pengguna jika ingin terus mengamalkan pemakanan ini.

Sebagai contoh, produk tenusu ini seperti keju, yoghurt atau susu yang boleh didapati secara meluas di pasaran pada hari ini. Paling penting setiap produk tenusu yang diambil mestilah organik. Ia satu kemestian kerana jika produk yang anda ambil sudah bercampur dengan bahan-bahan lain mungkin akan memudaratkan kesihatan dalam jangka masa yang panjang. H

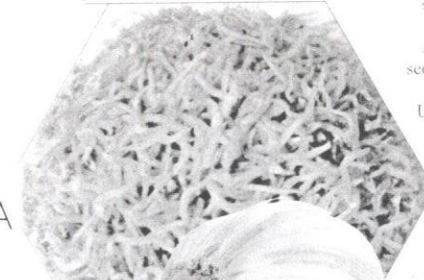
## INAI NAIKKAN SERI WAJAH

Bagi anda yang mencari-cari petua tradisional untuk menaikkan seri wajah. Bersihkan beberapa ranting daun inai, kemudian rebus dengan menggunakan api perlahan sehingga mendidih. Biarkan sejuk dan minum airnya dua kali sehari. sebaiknya diamalkan segelas pada waktu pagi dan segelas pada waktu malam. Amalkan dua atau tiga kali seminggu.



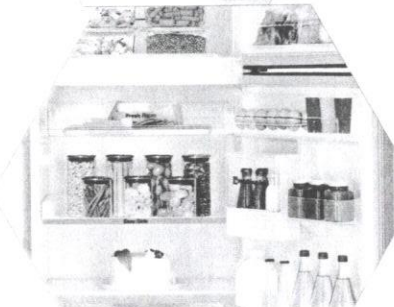
## HILANGKAN KUTU DI KEPALA

Amil beberapa biji bawang putih, kupas kulit dan tumbuk sampai lumat. Selepas itu campurkan sedikit minyak masak dan lumurkan kek kepala. Pastikan minyak tersebut serata pada rambut sehingga ke kulit kepala. Selepas dilumur, ambil sehelai kain bersih, seeloknya warna putih dan balut keseluruhan kepala. Biarkan selama sejam dan akan terdapat kutu yang telah mati melekat pada kain. Kemudian bersihkan kepala dengan syampu seperti biasa.



## HILANGKAN LEMAK AYAM

Basuh ayam dengan menggunakan air bersih kemudian buang air tersebut dan ambil tepung gandum, sapukan pada ayam tersebut dengan sedikit air selepas tu bolehlah tanya di bersih semula menggunakan air. Selepas itu barulah pua campurkan dengan apa sahaja bahan yang hendak dicampurkan sebelum memasakkannya.



## TAMBAH SUSU BADAN

Setengah wanita mengalami masalah kekurangan susu badan setelah bersalin. Bagi anda yang mengalaminya, cuba petua ini. Ambil daun kecai dan ikan bilis secukupnya dan rebus. Kemudian makan bersama nasi panas. Untuk hasil yang cepat, amalkan selalu!

## ARANG & ROTI HILANGKAN BAU PETI SEJUK

Bau peti sejuk kadang-kadang merimaskan anda. Untuk menghilangkannya, letakkan seketul arang di dalam peti sejuk. Arang tersebut akan menyerap segala bau yang kurang enak. Selain itu, anda juga boleh gunakan roti. Letakkan beberapa keping roti di dalam peti sejuk dan biarkan beberapa hari sehingga kering. Hasilnya bau peti sejuk anda akan hilang.

Car-no =

CON 2015/A03

Consumerism - Geneva 1

pg : 76

pg : 77