



# 'Superfood'

## Makanan Padat Nutrisi

MUNGKIN ANDA PERNAH MENDENGAR PERKATAAN SUPERFOOD. TETAPI BOLEH JADI ANDA KURANG MENGETAHUI DENGAN LEBIH TEPAT APAKAH SUPERFOOD INI. SUPERFOOD ADALAH SEJENIS MAKANAN YANG SAMA ADA BERASASKAN TUMBUHAN, IKAN MAHUPUN TENUSU.

Jenis kumpulan makanan ini dikatakan mempunyai kandungan nutrisi yang sangat padat bagi membekalkan vitamin dan mineral yang mencukupi untuk keperluan tubuh badan.

Sungguhpun begitu menurut Persatuan Jantung Amerika, tidak ada kriteria tepat yang boleh mengelaskan superfood ini.

"Superfood tidak ada kelas makanan

mereka. Ia lebih kepada istilah dalam pemasaran untuk merujuk kepada makanan yang mempunyai kandungan nutrisi yang tinggi," kata Pakar Nutrisi di Pusat Perubatan Universiti Langone New York, Despina Hyde.

Walaupun begitu, Despina tidak menolak idea untuk masyarakat makan 'superfood' ini yang tinggi kandungan nutrisi tetapi mestilah masih mengamalkan diet yang sihat dengan mengambil semua jenis kumpulan

makanan yang bernutrisi mengikut kuantiti yang betul.

"Superfood mempunyai kandungan vitamin dan mineral yang lebih, jadi ia akan mengekang kita daripada penyakit dan hidup lebih lama dan sihat," katanya yang mengakui kandungan nutrisi dalam superfood ini sesetengahnya mengandungi antioksidan yang boleh mencegah kanser, penyakit jantung, diabetes.

Di samping itu, superfood mempunyai

“Superfood mempunyai phytochemical, iaitu sejenis bahan kimia di dalam tumbuhan yang berperanan memberi warna dan bau yang kuat. Bahan kimia inilah yang mempunyai seribu satu manfaat kepada mereka yang mengambilnya.”

phytochemical, iaitu sejenis bahan kimia di dalam tumbuhan yang berperanan memberi warna dan bau yang kuat. Bahan kimia inilah yang mempunyai seribu satu manfaat kepada mereka yang mengambilnya.



### BERIKUT ADALAH ANTARA MAKANAN YANG TERSENARAI DALAM KUMPULAN SUPERFOOD

- Beri biru adalah antara superfood yang paling mendapat tempat kerana kepadatan nutrisinya tiada tolak banding, kaya dengan vitamin, serat larut phytochemical. Mempunyai 12 kali kandungan antioksidan. Tidak hairanlah beri biru ini menjadi superfood yang menjadi pilihan samada lelaki mahupun wanita. Tetapi, pada masa yang sama, isian nutrisi yang ada dalam beri biru ini juga terdapat dalam buah strawberi dan kranberi. Sebuah kajian pada 2013 yang diterbitkan dalam sebuah jurnal mendapati pengambilan phytochemical atau dikenali sebagai flavonoid ini akan mengurangkan risiko sakit jantung di kalangan wanita muda.
- Buah goji atau nama saintifiknya Lycium Barbarum sangat sinonim dengan masyarakat di negara China kerana ianya menjadi 'ubat' tradisional sejak beribu tahun yang lalu. Bagi masyarakat China terutamanya penduduk dari daerah Ningxia, mereka percaya yang buah ini mampu memberikan tenaga yang berpanjangan dan disamping boleh panjangkan usia. Tumbuhan herba yang berasal dari Banjaran Tibet dan Banjaran Himalaya padat dengan nutrisi yang dikatakan boleh mencegah sakit mata, melincirkan kerosakan kulit dan menghalang pembentukan sel kanser.
- Ikan salmon, adalah sejenis makanan laut yang kaya dengan omega-3. Sebuah kajian mendapati makan ikan salmon ini akan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular. Pada masa yang sama, salmon juga boleh melindungi kulit daripada sinar matahari kesan akibat cahaya UV.
- Tembikai mempunyai kandungan air sebanyak 92 peratus yang rendah karbohidrat tetapi tinggi kandungan vitamin A, B6 dan C. Bahkan kaya dengan amino dan antioksidan. Tambahan pula ianya bebas lemak dan rendah kalori. Tembikai jadi sangat sesuai untuk dijadikan sebagai snek.
- Flaxseed padat dengan khasiat omega 3 yang boleh mengurangkan keradangan, meningkatkan fungsi otak dan boleh mencegah penyakit kencing manis dan diabetes.
- Quinoa (sebutan keen wai), berbentuk biji-biji kecil yang mempunyai kegunaan yang luar biasa. Ianya sejenis bijirin atau benih yang mampu membekalkan sembilan jenis asid amino penting yang tidak mampu dihasilkan oleh badan kita sendiri.
- Kelapa dan minyak kelapa kedua-duanya mempunyai asid lemak yang menyokong kesihatan usus anda disebabkan bakteria. Asid lemak ini juga senang untuk dihidam dan boleh membekalkan tenaga yang cepat. Minyak kelapa pula berkhasiat untuk menaikkan berat badan, di samping baik untuk kesihatan rambut.

