

Kismis banyak khasiat

Harian metro 21/06/2010 MIS V 7

tidak mengandungi kolesterol, rendah sodium dan bebas lemak

KISMIS, salah satu makanan kering paling berkhasiat. Ia tidak mengandungi kolesterol, rendah sodium dan bebas lemak.

Ia membekalkan pelbagai vitamin dan mineral termasuk zat besi, potassium, kalsium dan beberapa jenis vitamin B. Kismis kaya dengan serat dan antioksidan serta memiliki 10 peratus fruktosa (bentuk gula semula jadi) yang mudah dihadam untuk mendapatkan tenaga serta-merta.

Berikut beberapa manfaat kesihatan daripada kismis:

- Membantu melegakan ma-

salah sembelit. Serat di dalam kismis yang kering itu menyerap air, justeru, ia membantu melegakan sembelit.

- Kismis sama seperti buah-buahan kering yang lain membantu mereka yang kurus untuk menambah berat badan.

Ini kerana ia mengandungi fruktosa dan glukos serta memberikan banyak tenaga. Ia dianggap diet bersesuaian sama ada untuk atlet atau ahli bina badan yang perlukan tenaga tanpa menambah kolesterol.

- Anemia. Kismis mengandungi sejumlah zat besi yang membantu menangani anemia



BANYAK MANFAAT...kismis bekalkan pelbagai vitamin dan mineral.

secara langsung.

Ia turut mengandungi vitamin B kompleks yang diperlukan untuk pembentukan darah.

- Phytonutrien phenolic yang terkenal dengan ciri antibiotik dan antioksidan juga banyak didapati di dalam kismis. Ia membantu untuk menangani demam dengan melawan jangkitan kuman dan bakteria.

- Kismis juga terkenal kerana sifatnya yang merangsang nafsu disebabkan kehadiran sejenis asid amino dikenali sebagai arginine.

Ia juga satu amalan biasa di India yang menyediakan

segelas susu untuk pengantin lelaki dan perempuan. Susu berkenaan dipanaskan dengan kismis dan ditambah secubit safron.

- Kismis juga salah satu sumber sejenis nutrien mikro iaitu boron (sejumlah kecil nutrien yang diperlukan tubuh berbanding nutrien lain), yang sangat diperlukan untuk pembentukan tulang dan penyerapan kalsium yang sewajarnya.

Boron juga sangat berguna untuk mencegah osteoporosis lazimnya di kalangan wanita menopause serta sangat bermanfaat untuk tulang dan sendi.