



MANISAN... pencuci mulut daripada sitrus boleh merosakkan gigi jika diambil berlebihan.

Tak boleh nafi khasiat sitrus

>>Oleh **NORAINON OTHMAN**
norainon@hmetro.com.my

TIADA siapa dapat menafikan hakikat bahawa buah sitrus yang rasanya masam mempunyai banyak khasiat dan kebaikan. Buah sitrus ialah jenis limau sama ada oren, lemon, limau nipis, limau bali, limau kasturi, limau purut mahupun limau mandarin.

Ia boleh dimakan segar, diperah untuk dijadikan mi-

numan, bahan dalam masakan atau diparut sebagai perisa kek, kuih-muih atau bahan perapan. Umumnya, semua maklum buah ini kaya dengan vitamin C yang baik untuk kulit.

Vitamin C bertanggungjawab membentuk kolagen yang baik untuk pembentukan ligamen, tendon, kulit, pembuluh darah dan tulang serta membantu proses penyembuhan luka.

Buahan sitrus juga baik



VARIASI... jenis buah-buahan sitrus. *Mar 22/7 112 MS 9*

untuk kesihatan jantung, penglihatan serta mengurangkan risiko penyakit kanser. Ia juga memiliki kelebihan sebagai antioksidan, membantu mengawal tekanan darah, mengurangkan risiko penyakit strok di kalangan wanita serta membantu perkembangan otak janin.

Oren mengandungi karbohidrat dalam bentuk fruktosa, glukosa dan sukrosa. Serat di dalam karbohidrat

melambatkan proses pengosongan perut, pencernaan dan penyerapan khasiat makanan.

Bagaimanapun, jika dimakan berlebihan, ia mendatangkan keburukan. Kanak-kanak misalnya gemar menghisap atau mengemam buah sitrus di dalam mulut dalam tempoh lama.

Tabiat itu boleh menyebabkan mineral penting pada gigi terjejas, di samping menghakis permukaan luar

gigi disebabkan kandungan asid tinggi dalam buahan sitrus. Akibatnya, gigi menjadi sensitif atau mudah ngilu ketika makan makanan atau minuman sejuk.

Pencuci mulut, kek atau puding daripada buahan sitrus sememangnya membuka selera kerana mempunyai gabungan rasa manis dan manis. Apapun, pengambilan berlebihan selain tanpa penjagaan gigi yang baik boleh menyebabkan kerosakan

gigi, terutama di kalangan kanak-kanak. Ini kerana, sisa manisan yang terkumpul di dalam mulut menyebabkan karies gigi.

Penjagaan gigi dan gusi yang baik dapat mencegah kerosakan gigi. Amalan itu perlu diterapkan sejak kecil dengan meminta anak berkumur selepas makan manakala gosok gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari iaitu selepas bangun pagi dan sebelum tidur.