



Khasiat telur Omega-3

- ☉ Sumber protein
- ☉ Kaya asid lemak diperlukan dalam diet
- ☉ Kandungan nutrien tinggi
- ☉ 5 kali ganda asid lemak Omega-3 berbanding telur biasa
- ☉ Asid lemak Omega-3 penting untuk otak, mata
- ☉ 4 kali ganda vitamin E berbanding telur biasa
- ☉ Bantu kurangkan risiko sakit jantung, darah tinggi, angin ahmar, barah, artritis, sakit sendi reumatik
- ☉ Mampu mengurangkan kolesterol



“
 Bagi memastikan kualiti tinggi dan terjamin, produk LTK dipasar menggunakan pembungkus khas mengandungi 10 biji telur setiap bungkus. Syarikat turut menghasilkan



Diet istimewa hasilkan telur Omega-3

» Campuran minyak ikan bijirin diberikan kepada ayam, bukan suntikan

Oleh Norakmah Mat Youb dan Farah Marshita Abdul Patah
 bhnews@bharian.com.my

Kuala Lumpur

Mungkin masih ramai ter-tanya-tanya apakah per-bezaan dan khasiat telur ayam pelbagai jenis yang berada di pasaran negara kita sekarang.

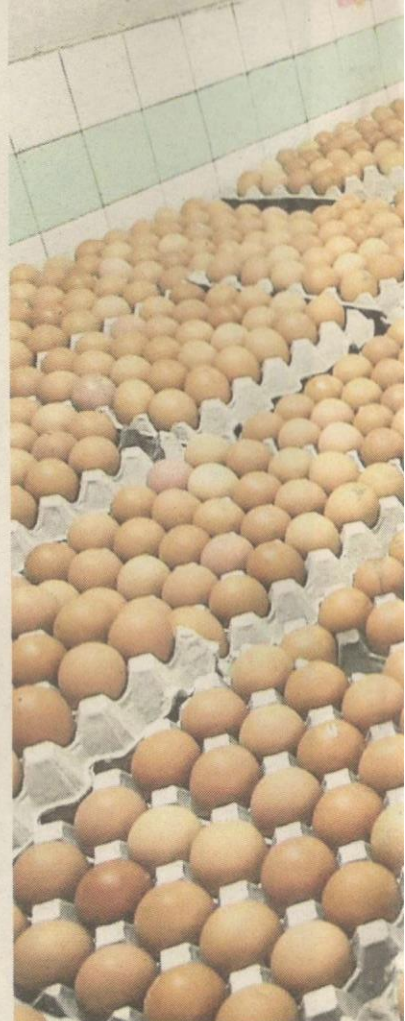
Dulu, ia lebih mudah dibezakan melalui grednya, sama ada A, B, C atau D, tetapi kini ada pelbagai jenis termasuk telur Omega-3 yang dikatakan mampu mengurangkan kolesterol. Persoalannya, bagaimana telur sedemikian dihasilkan, adakah ia disuntik bahan kimia tertentu?

logi pengeluaran telur berkenaan yang menjadi produk premium keluaran MARDI, dibangunkan pusat itu melalui kajian sejak Januari 1996 hingga Jun 1998 dengan kos keseluruhan RM230,000.

Bagi menghasilkan telur Omega-3, ayam ditenak dalam reban tertutup dengan pengawalan persekitaran mesra alam kerana najis dibioproses untuk dijual sebagai baja organik. Ternakan diberi makanan istimewa, iaitu rangsum sayur-sayuran tanpa bahan sampingan haiwan atau mil ikan serta tiada bahan antibiotik.

Campuran minyak ikan dan minyak bijirin 'flaxseed' diberikan kepada ternakan menerusi kaedah saintifik, bukan melalui suntikan.

Syarikat Ladang Ternakan Klang (LTK) Melaka Sdn Bhd (LTK) adalah pengusaha tunggal yang diberi mandat oleh MardiTech, anak syarikat MARDI untuk memasarkan telur Omega-3 ke seluruh negara.



Kakitangan syarikat pemborong telur menyusun telur mengikut saiz.

(FOTO FARIZUL HAFIZ AWANG/BH)

B/H 22/10/12
 K S C

Asid lemak poli tak tentu

Ciri-ciri telur Omega-3

⊗ **Luarannya** seperti telur biasa

⊗ **Rasa lebih enak**, tahan lama

⊗ **Saiz besar** dijual pada harga RM4 bagi 10 biji

⊗ **Saiz sederhana** dijual pada harga RM3.80 bagi 10 biji

Penghasilan telur Omega-3

⊗ Ayam ditenak dalam reban tertutup.

⊗ **Pengawasan persekitaran** mesra alam kerana najis dibioproses untuk dijual sebagai baja organik.

⊗ **Ternakan diberi makanan istimewa**, iaitu rangsum sayur-sayuran tanpa bahan sampingan haiwan atau mil ikan serta tiada bahan antibiotik.

⊗ **Campuran minyak ikan dan minyak bijirin 'flaxseed'** diberikan kepada ternakan menerusi kaedah saintifik, bukan melalui suntikan

telur organik Selenium Plus dan telur ayam Coral"

Jasmine Tan.
Pengurus Hal Ehwal Komunikasi LTK



han kimia tertentu?

Pegawai Penyelidik Prinsipal Kanan Program Pemakanan Haiwan, Pusat Penyelidikan Ternakan Strategik Institut Penyelidikan dan Pembangunan Pertanian Malaysia (MARDI), Wong Hee Kum, berkata telur itu dihasilkan ayam yang dikawal dietnya melalui makanan yang kaya asid lemak Omega-3.

Kajian sejak 1996

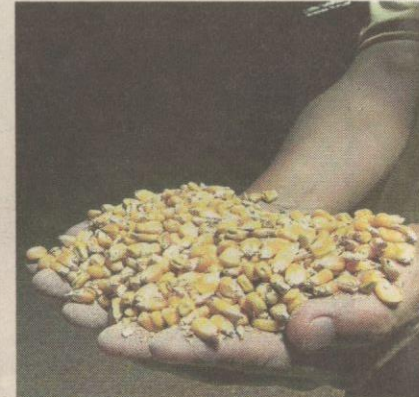
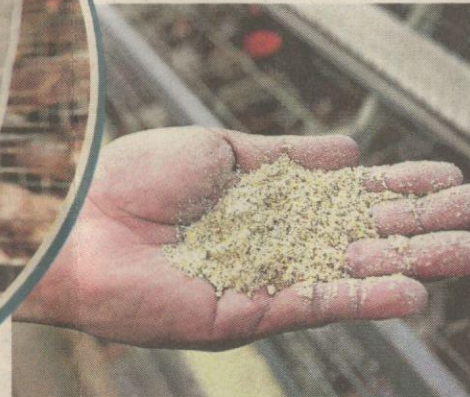
Katanya, tekno-

Asid lemak poli tak tepu

Pengurus Hal Ehwal Komunikasi LTK, Jasmine Tan, berkata telur itu mempunyai lima kali ganda kandungan asid lemak poli tak tepu dan empat kali ganda vitamin E berbanding telur biasa.

"Asid lemak poli tak tepu adalah asid penting yang tidak dapat dihasilkan tubuh manusia serta haiwan. Setakat ini, syarikat menghasilkan 3.6 juta telur sebulan dan dijual di pasaran tempatan serta luar negara seperti Singapura dan Hong Kong.

"Bagi memastikan kualiti tinggi dan terjamin, produk LTK dipasar menggunakan pembungkus khas mengandungi 10 biji te-

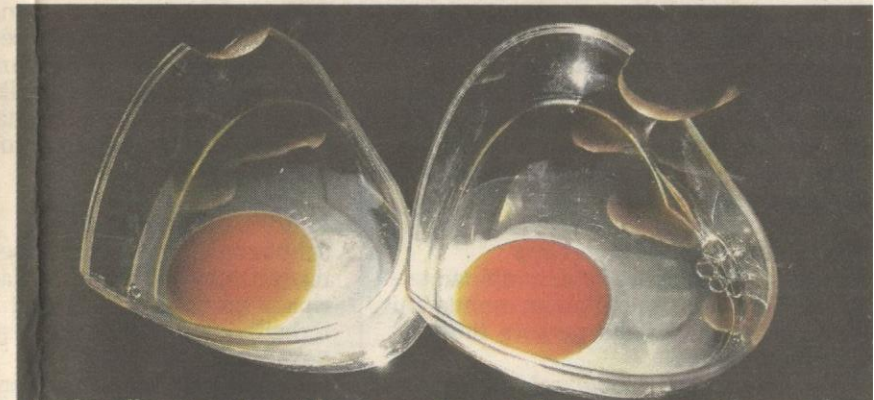
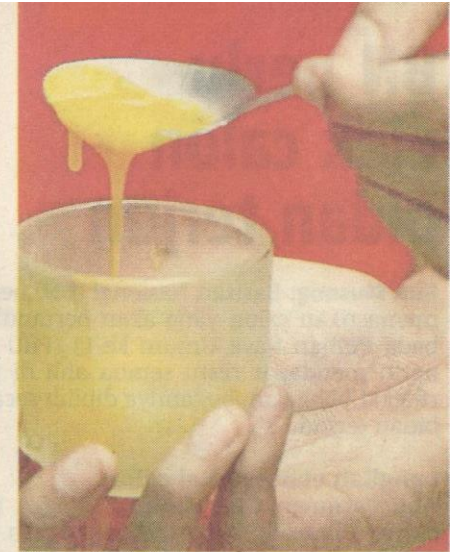


Makanan jagung yang diproses menjadi dedak bagi mengeluarkan hasil produk Telur Omega di ladang ayam LTK Omega Melaka di Durian Tunggal.

(FOTO RASUL AZLI SAMAD/BH)

lur setiap bungkusan. Syarikat turut menghasilkan telur organik Selenium Plus dan telur ayam Coral," katanya.

Nutrisi daripada telur selenium diserap tubuh dengan lebih pantas serta mampu meningkatkan imunisasi badan bagi melawan penyakit. Telur berkenaan dihasilkan melalui campuran selenium yang ditambah dalam makanan ayam, manakala telur ayam coral pula dihasilkan ayam mutiara, tetapi tiada khasiat seperti Omega-3 dan selenium.



Perbandingan antara telur ayam Omega 3 berwarna oren (kanan) dan telur ayam biasa berwarna kuning.

'Usah ambil kuning telur lebih 3 biji seminggu'

B/H 22/10/12 MS 7

Telur adalah sumber protein, namun pengambilan secara berlebihan boleh memudaratkan kesihatan terutama kuningnya yang mengandungi kolesterol tinggi.

Pakar Pemakanan dan Dietetik Universiti Perubatan Antarabangsa (IMU), Prof Dr Fatimah Arshad menasihatkan orang ramai tidak mengambil kuning telur lebih tiga biji seminggu kerana pengambilan berlebihan akan memudaratkan kesihatan terutama kuningnya yang mengandungi kira-kira 300 miligram (mg) kolesterol.

Kolesterol terbahagi kepada dua, kolesterol baik lipoprotein berketumpatan tinggi (HDL) dan kolesterol jahat, 'liporotein' berketumpatan rendah (LDL). HDL akan membawa kolesterol dari seluruh saluran darah ke hati yang akan memprosesnya untuk dikeluarkan dari tubuh.

Tak boleh ambil berlebihan

"Lebih tinggi HDL, kolesterol tersimpan dalam salur darah arteri akan berkurangan dan akan melindungi fungsi serta tahap kesihatan jantung. LDL pula membawa kolesterol dari hati ke saluran darah yang akan tersimpan menyebabkan darah tidak mengalir lancar ke jantung," katanya.

Mengenai telur Omega-3 yang didakwa rendah kolesterol, beliau berkata, jika ayam penghasilnya diberi makanan serta diet rendah kolesterol, mungkin telur jenis itu boleh dihasilkan, namun ia juga tidak boleh diambil berlebihan seperti telur biasa, malah asid lemak Omega-3 juga ada dalam sumber

INFO

Maklumat Pemakanan Daripada Sebiji Telur (Ged: kecil; purata 54.5 g)

Parameter	Omega-3	Biasa
Tenaga (kcal)	74.2	75.0
Protein (g)	6.00	6.00
Jumlah Lemak (g)	5.10	5.20
Lemak tepu (g)	1.25	1.35
Lemak 'monounsaturated' (g)	1.60	1.73
Lemak 'polyunsaturated' (g)	1.10	0.79
Jumlah Omega-6 (mg)	790	725
Jumlah Omega-3 (mg)	320	63
w-3 Linolenic Acid	236	29
w-3 PA+DPA+DHA (mg)	84	34
Jumlah Vitamin-E (mg)	2.7	0.68

lain seperti ikan, kacang dan bijirin.

Tubuh badan pemantau

Sementara itu, Persatuan Pengguna Islam Malaysia (PPIM) menyaran kerajaan menubuhkan sebuah badan pemantau bagi memastikan pengguna tidak terpedaya ketika membeli telur Omega-3 yang harganya juga lebih mahal berbanding telur biasa.

Pengarah Sekretariatnya, Dr Izham Nayan, berkata lazimnya pengguna membuat keputusan membeli produk hanya berpandukan dakwaan pengeluar, sekali gus memerlukan pihak berkuasa melakukan pemantauan bagi memastikan maklumat produk yang tertera pada label, menepati manfaatnya.

Rata-rata pengguna yang ditemui BH mengakui mempercayai khasiat telur berkenaan hanya berdasarkan label pada bungkusan

produk itu dan sanggup berbelanja lebih kerana mahu menjamin kesihatan.

Pengusaha restoran, P Silvarajah, 52, menggunakan telur Omega-3 di restorannya atas permintaan, pelanggan walaupun harga lebih mahal, manakala seorang lagi peniaga, Yap Wai Chuan, 47, mula mengambil telur jenis itu setahun lalu dan mendakwa paras kolesterol dalam badannya berkurangan selain menggemari rasanya yang lebih enak.



1996

kajian

mengenai telur Omega-3

dimulakan MARDI

RM10.50

harga

untuk 30 biji

telur Omega-3 gred AA

RM230,000

kos

kos kajian menghasilkan telur Omega-3 oleh MARDI



“**'Liporotein' berketumpatan rendah (LDL) pula membawa kolesterol dari hati ke saluran darah yang akan tersimpan menyebabkan darah tidak mengalir lancar ke jantung**”

Dr Fatimah Arshad
Pakar Pemakanan dan Dietetik Universiti Perubatan Antarabangsa (IMU)