

# Tak sedap, tapi bagus

» **Pengambilan makanan tinggi serat** beri faedah kesihatan

Oleh Mohd Hoesni  
B Rahmat  
bminggu@bharian.  
com.my

B14 5/1/12 MS 23



Teh hijau



**K**ebanyakan kita apabila mendengar saja perkataan serat atau fiber, secara automatik akan berfikir sesuatu yang hambar, berdedak dan makanan yang tidak menaikkan selera.

Mujurlah dengan kemajuan dalam sains dan teknologi makanan, ini tidak lagi menjadi isu besar. Sekarang kita dibebaskan dari makanan yang baik tetapi rasanya seperti kadkod atau nampak seperti makanan haiwan ternakan.

Serat adalah rantai molekul gula yang diikat bersama di mana ia tidak boleh dihadam. Jadi mengapa makan sesuatu yang kita tidak boleh hadam?

Itulah tujuan sebenarnya. Serat akan melalui saluran

yang tinggi serat memberi banyak faedah kesihatan. Selain penting untuk sistem pencernaan, serat lebih terkenal di dalam membantu mengurangkan kolesterol serta mencegah penyakit berkaitan dengan kolesterol tinggi.

Ia adalah fungsi yang hebat untuk nutrisi yang bebas kalori. Ada juga tanda-tanda bahawa diet yang tinggi serat boleh memperbaiki toleransi terhadap

adalah seperti berikut:

- ⊙ **Kanak-kanak berumur sembilan hingga 13 tahun** - 31 gram bagi lelaki dan 26 gram untuk perempuan.
- ⊙ **Lelaki berumur 14 hingga 50 tahun** - 38 gram.
- ⊙ **Perempuan berumur 14 hingga 18 tahun** - 26 gram.
- ⊙ **Wanita berumur 19 hingga 50 tahun** - 25 gram.
- ⊙ **Umur 50 atau lebih** - 30 gram bagi lelaki dan 21 gram untuk wanita.

penghadaman dan dihadam keluar. Oleh kerana serat tidak boleh dihadam, maka ia bebas kalori.

Ada dua jenis serat dan bagi faedah yang optimum, dan perlu mendapatkan kedua-duanya dengan cukup dalam diet kita.

Serat pertama, boleh larut dalam air dan ia dikaitkan dengan penurunan tahap kolesterol jahat. Serat tidak larut iaitu serat kedua pula berfungsi membersihkan usus kita dan dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskular.

### Faedah kesihatan

Pengambilan pemakanan



glukosa.

Serat juga bermanfaat untuk menurunkan berat badan. Struktur molekul bersaiz besar meningkatkan rasa kekenyangan tanpa menambah kalori.

Ia juga dapat memperlahankan pengosongan perut anda, justeru memanjatkan rasa kekenyangan supaya anda tidak akan makan dengan begitu kerap dan banyak.

### Cadangan pengambilan

Cadangan pengambilan serat untuk setiap hari

### Perlahan-lahan

Apabila kita meningkatkan pengambilan serat, adalah penting memulakannya secara perlahan-lahan. Ia boleh memeranjatkan saluran penghadaman serta boleh menyebabkan sembelit, loya dan ketidakselesaan usus.

Maka mulakan peningkatan pengambilan serat dengan beberapa gram sehari sehingga tahap yang disyorkan. Serat juga menyerap air, jadi apabila kita meningkatkan pengambilan serat, adalah penting untuk

meningkatkan pengambilan air secara tidak langsung.

Ada banyak bijirin yang diperkuatkan dengan serat seperti yogurt dan biskut. Antara makanan semula jadi yang kaya dengan serat adalah bijirin, kekacang, buah-buahan serta sayur-sayuran.

Berikut adalah beberapa perkara mudah yang boleh kita lakukan untuk mendapat lebih banyak serat;

⊙ **Mulakan dengan semangkuk bijirin oat** yang menjadi salah satu

sumber terbaik serat larut. Tambahkan buah-buah kering dan kekacang untuk menambah tekstur dan serat tambahan.

⊙ **Tukar produk bijian yang diproses kepada produk berasaskan gandum.** Pastikan barangan runcit kita adalah berasaskan gandum 100 peratus dan mempunyai sekurang-kurangnya tiga gram serat untuk setiap hidangan.

⊙ **Campurkan beras perang** bersama-sama beras putih bagi memudahkan

peralihan daripada beras putih kepada beras perang.

### Cara pengambilan

⊙ **Kawal kolesterol anda** untuk kekal di tahap optimum.

⊙ **Bakar, kukus, atau panggang** daripada menggoreng.

⊙ **Tukar kepada teh hijau** daripada teh biasa.

⊙ **Elak minuman berkarbonat** kerana ia menghakis kalsium tulang anda.

⊙ **Makan oat dan barli** kerana ia merangsang sistem imuniti badan anda.

