



B/H 14/1/13 MS 20

Kebaikan makan sayur-sayuran dan buah-buahan

- Buah-buahan segar mestilah ranggup apabila dimakan.
- Sayur-sayuran jenis kekacang perlu dipilih yang cerah warnanya dan ranggup apabila dipatahkan.
- Sayur-sayuran jenis akar atau bebawang perlu keras apabila ditekan dan kelihatan

KEKURANGAN makan sayur-sayuran dan buah-buahan antara 10 faktor risiko utama kepada peningkatan kadar kematian yang mengakibatkan 31 peratus penyakit jantung dan 11 peratus serangan strok setahun di seluruh dunia. Kajian menunjukkan pengambilan serat yang mencukupi melalui sayur-sayuran dan buah-

buah-buahan boleh menyelamatkan sebanyak 2.7 juta nyawa atau mengurangkan beban penyakit di seluruh dunia sebanyak 1.8 peratus setahun.

Agensi Penyelidikan Kanser Antarabangsa WHO menganggarkan, pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mencukupi boleh mengurangkan lima hingga 12 peratus kanser dan 20 hingga 30 peratus kanser usus.

Untuk penyakit kardiovaskular (jantung) pula, banyak bukti menunjukkan sayur-sayuran dan buah-buahan boleh mengurangkan risiko kerana kepelbagaian kandungan fitonutrien, kalium dan serat mempunyai manfaat tersendiri.

Bagaimanapun, disebabkan pengaruh komersial dan keuntungan, banyak produk makanan hijau dicemari dengan bahan-bahan kimia yang digunakan dalam penanamannya lantas ini menimbulkan keperluan untuk memilih dengan teliti produk-produk tani ini agar ia tidak memudaratkan.

Kandungan sisa racun makhluk perosak dan bahan toksin pada sayur-sayuran dan buah-buahan menimbulkan kebimbangan kepada kebanyakan pengguna kerana ia menjadi punca kepada penyakit-penyakit berbahaya seperti kanser.

► Tips memilih makanan hijau

► Lebih Banyak Lebih Baik

Elak dapatkan makanan hijau daripada satu punca yang sama. Ini kerana produk daripada sumber bekalan yang sama akan menggunakan kaedah pengeluaran makanan, penggunaan racun perosak, kaedah pemprosesan dan pelbagai faktor pengeluaran yang sama. Dengan menukar punca makanan akan mengurangkan risiko pengumpulan sesuatu bahan toksik.

► Tanam sendiri sayur-sayuran dan buah-buahan

Menanam sendiri sayur-sayuran dan buah-



buah-buahan di sekeliling rumah dapat memastikan ia bebas daripada racun perosak di samping dapat menikmati buah-buahan yang segar dan sedap dimakan.

► Serangga Jadi Penunjuk

Makanan hijau yang ada (sedikit) kesan serangga menunjukkan ia kurang atau tiada sisa racun perosak, bagaimanapun hati-hati akibat penggunaan pelbagai jenis racun pada tempoh yang lama boleh menyebabkan makhluk perosak lali dengan racun tersebut.

► Cuci Bersih

Mencuci makanan hijau dapat mengurangkan 10 hingga 20 peratus sisa racun yang terdapat di kulit sayuran atau buah-buahan tersebut.

► Organik pilihan yang baik

Kaedah penanaman organik dihasilkan secara semulajadi tanpa menggunakan sebarang



bahan kimia dan racun perosak.

Selain memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan bebas dari racun perosak, pengguna perlu memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan juga selamat dimakan dari aspek kebersihan dan kandungan zat makanan.

Cara memilih, menyimpan dan menyediakan hidangan mestilah betul untuk memastikan kebersihan dan kandungan zat yang terjamin.

► Panduan memilih sayur-sayuran dan buah-buahan

- Pilih sayur dan buah yang segar dan cerah warnanya.
- Buah-buahan dan sayur-sayuran jenis bunga mestilah kelihatan cantik bentuknya dan keras.
- Buah-buahan dan sayur-sayuran jenis buah perlu dipilih dalam berkeadaan elok dan tidak kelihatan berkedut dan kulitnya kelihatan banyak mengandungi air.

banyak mengandungi air.

- Sayur-sayuran jenis pucuk hendaklah berwarna cerah, segar dan kelihatan banyak mengandungi air.

► Cara menyimpan sayur-sayuran dan buah-buahan

Penyimpanan yang betul perlu untuk memastikan sayur-sayuran dan buah-buahan segar dan tahan lama.

- Sayur-sayuran dan buah-buahan perlu dibasuh, dibalut dengan kertas dan disimpan di bahagian bawah atau ruangan khas untuk sayur-sayuran dan buah-buahan di dalam peti sejuk.
- Jika tiada peti sejuk, sayur-sayuran dan buah-buahan boleh diletakkan di tempat yang dingin dan redup di bahagian dapur. Elakkan menggunakan beg plastik untuk mengelakkan buah menjadi layu dan vitaminnya hilang.
- Buah-buahan seperti pisang jangan disimpan di dalam peti sejuk kerana kulitnya boleh menjadi lebam.
- Sayur-sayuran dan buah-buahan di dalam tin hendaklah dipindahkan ke dalam bekas simpanan yang lain sebaik sahaja tin dibuka dan disimpan di dalam peti sejuk.
- Kentang, keledak, labu dan bawang hendaklah disimpan di dalam bilik yang agak gelap dan sejuk dan jika perlu hendaklah disimpan di dalam bekas yang ada aliran udara (bakul rotan, beg tali)