

BH 26/7/14  
MS 8

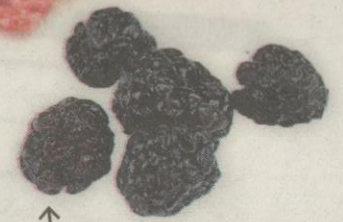
# BUAH KERING KAYA VITAMIN



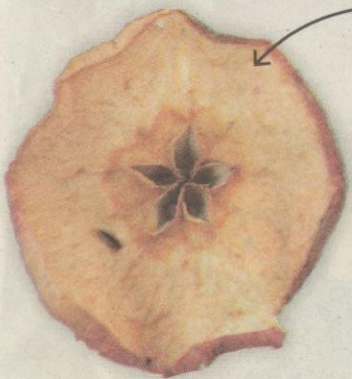
## KUDAPAN ALTERNATIF BISKUT, COKLAT DAN KEROPOK DI ANTARA WAKTU MAKAN

**Proses mengeringkan buah-buahan** tidak menjejaskan khasiat, sebaliknya segala kebaikan yang terkandung di dalamnya tersimpan dengan baik. Rasanya yang lebih manis daripada buah segar itu juga mengandungi gula semulajadi. Pemilihan buah-buahan kering sebagai kudapan lebih baik berbanding makanan ringan lain **antaranya biskut, coklat mahupun keropok.**

Buah-buahan kering mengandungi serat yang tinggi, karbohidrat, vitamin, mineral dan lemak, selain **bertindak sebagai antioksidan** seperti buah-buahan yang masih segar. Pengambilannya adalah alternatif paling sihat kepada gula proses, jika anda gemar makanan manis. Pengambilan buah-buahan kering secara sederhana membantu **mendapatkan nutrien dan vitamin yang diperlukan.**



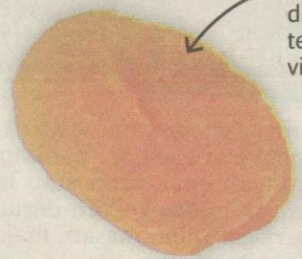
**BERI HITAM**  
Bersifat rendah lemak tepu, rendah kolesterol dan sodium. Tinggi vitamin C, zat besi dan potassium.



**EPAL KERING**  
Mengandungi banyak fitonutrien (komponen semula jadi tumbuhan yang memberi nutrisi). Nutrien di dalamnya bertindak sebagai antioksidan, mengeluarkan radikal bebas penyebab kanser dalam badan. Ia juga pilihan untuk sumber diet terbaik.



**FIG**  
Ketika sesetengah buah-buahan mungkin hilang sebahagian nutrisi ketika dikeringkan, fig bagaimanapun tidak berubah. Ia memiliki kandungan tinggi zat besi, asid folik dan potassium.



**APRIKOT**  
Lebih enak dan berkhasiat apabila dinikmati ketika kering. Sumber terbaik serat, selain mengandungi vitamin A, C dan zat besi.



**KISMIS** atau lebih dikenali sebagai 'kandi semula jadi. Kismis bebas kolesterol, rendah sodium, tinggi serat dan bebas lemak.

**BETIK**  
Digelar 'buah bidadari' oleh Christopher Columbus, betik adalah sumber baik antioksidan, kajian terbaru menunjukkan betik membantu mencegah sakit jantung disebabkan diabetes.



**PIR**  
Kaya dengan vitamin C dan serat.

**BERI BIRU**

Satu lagi 'buah super antioksidan'. Spesies beri ini memiliki kandungan tinggi vitamin A, E dan B, yang penting untuk sistem saraf yang sihat.



Anda perlu berwaspada ketika mengambil buah-buahan kering, **perlu dielakkan mengambil buah-buahan seperti:**

- ⊙ Buah-buahan kering yang ditambah gula untuk meningkatkan rasa manis
- ⊙ Nanas yang disalut gula proses
- ⊙ Cip pisang yang digoreng bersama gula
- ⊙ Kranberi yang ditambah gula kerana rasanya yang terlalu masam



**PRUN**  
Sumber terbaik vitamin dan mineral, selain bermanfaat mengawal sistem pencernaan.

**CERI**

Digelar 'buah super antioksidan baharu'. Berbanding buah-buahan lain, ceri memiliki paras tinggi ketara antioksidan, selain nutrien penting seperti beta karotina, asid folik dan serat.



**TOMATO KERING**

Mengandungi bahan yang dapat mengurangkan risiko serangan kanser. Vitamin C dan likopina pula memberi kelebihan pada kesihatan mata.