



BH
Berita Harian

RABU, 7 JANUARI 2015

klassifieds

LANGGANI!
edisi digital

NST
DIGITAL

DIGITAL
BH

HM
Paper

<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787



www.1k.com.my



1300 808 123



MAKANAN BERTIN:

Baik Atau Tidak?

**DAPATKAN
DI SINI!**

DI DALAM
TEMPAHAN
DARI
CARIAN



AUTO

Keret
Tran
Ba

Selain daripada makanan

segar, kita juga sering membeli makanan bertin (misalnya ikan sardin, tuna, jagung dan kacang panggang) supaya boleh menyediakan snek yang mudah seperti 'sandwich' dan menggunakannya untuk menyediakan hidangan makanan yang mudah dan cepat untuk keluarga. Tetapi, adakah makanan bertin tidak baik untuk kesihatan kerana makanan ini telah diawet.

Secara umumnya, makanan bertin adalah selamat untuk dimakan. Anda boleh menambahkan makanan bertin kepada makanan segar sekali-sekala semasa memasak untuk keluarga anda. Proses pengetinan yang melibatkan pemanasan makanan pada suhu yang tinggi, dapat mengekalkan kesegaran,



adalah kering untuk mengelakkan daripada karat. Tin berkarat boleh menyebabkan kebocoran, dan merosakkan makanan tersebut. Gunakanlah tip-tip berikut apabila anda memilih makanan bertin:

- Semak kualiti pembungkusan: Jangan membeli makanan dalam tin yang kemek, bocor, retak atau membonjol.
- Semak senarai ramuan makanan pada label makanan, dan ambil perhatian tentang aditif makanan yang ditambah dalam makanan tersebut, contohnya bahan pengawet, perwarna, perasa, dan sebagainya.
- Baca label makanan untuk mengetahui tarikh luput dan baca panel maklumat pemakanan.
- Buat pilihan bijak untuk pelbagai produk yang sedia ada: Pilih makanan yang kurang lemak, kurang atau tiada garam, kurang atau tanpa gula.
- Elakkan makanan yang mengandungi sirap atau minyak yang banyak.

APA YANG TERDAPAT DALAM TIN?

Hanya bahan-bahan yang segar!

Kualiti makanan dalam tin amat bergantung kepada kesegaran bahan-bahan mentah yang digunakan. Ikan dibekukan di atas kapal sebaik sahaja ditangkap dan disediakan sebelum proses pengetinan bermula. Cendawan Ayam Brand, contohnya, ditinkan pada musim sejuk sebaik sahaja dituai. Proses sebegini menjamin para pengguna mendapat khasiat bahan-bahan yang paling segar.

Tanpa perisa tambahan!

Monosodium glutamate (MSG) adalah penambah rasa kerana ia dapat mengimbangkan dan menyerlahkan rasa

makanan tersebut. Anda boleh mendapatinya dibawah kod makanan aditif E621.

Namun, jika resepi makanan tersebut baik dan menggunakan bahan-bahan yang segar, MSG tambahan tidak diperlukan. Sesetengah makanan dalam tin seperti Ayam Brand menawarkan makanan dalam tin dengan resepi makanan yang terbaik dan dijamin tanpa tambahan MSG.

Tanpa Pengawet!

Ingin tahu mengapa makanan dalam tin sentiasa sedap dan boleh disimpan untuk jangka masa yang lama seperti Ayam Brand?

Ini adalah kerana makanan dalam tin adalah cara terbaik untuk memelihara teksur, presentasi dan rasa makanan yang sejati untuk jangka masa yang lama tanpa penggunaan bahan pengawet.

Proses pensterilan dicipta oleh Chef Perancis dalam tahun 1810 untuk memelihara bentuk dan kestabilan bahan makanan yang mudah rosak supaya ia boleh disimpan lama untuk dihantar ke pasaran-pasaran jauh sepanjang tahun.

Proses ini adalah mudah: Tin-tin ditutup dan divakumkan untuk menghasilkan keadaan kedap udara. Kemudian, tin-tin tersebut dipanaskan pada suhu yang ditetapkan untuk satu jangka masa tertentu.

Proses pemanasan ini membunuh bakteria dan mengekalkan kesegaran makanan. Oleh itu, produk-produk dalam tin selamat untuk dimakan tanpa penambahan bahan pengawet.

Sumber: Tip Gaya Hidup Sihat, Panduan Pemakanan Praktikal Untuk Keluarga, Bulan Pemakanan Malaysia, diterbitkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

NOTIS



Laporan Kewangan Tender Notis Am

KLASIFIKASI AM



Perkhidmatan Kecantikan Kesihatan perabot

HARTANAH



Rumah Kedai

KERJAYA



Sepenuh masa Separuh masa Latihan Skim Graduan

KERAJAAN



Laporan Kewangan Tender Notis Umum

LELONGAN/ GUAMAN



Hartanah Lelongan Guaman