



formulated with LePheno™



Pada zaman sekarang, kanak-kanak amat menggemari makanan segera dan makanan ringan.

Kegemaran Kanak-kanak

Makanan segera dan makanan ringan mempunyai ciri-ciri yang sama, iaitu kandungan gula, garam dan minyak yang tinggi, pewangi, perasa dan bungkusan yang cantik dan berwarna-warni bagi menarik minat kanak-kanak. Di samping itu, restoran makanan segera juga menyediakan tempat permainan untuk kanak-kanak. Ini memudahkan ibu bapa meluangkan masa dengan rakan-rakan tanpa sebarang gangguan dan karenah anak-anak. Restoran makanan segera juga menyediakan alat permainan edisi terhad dalam pakej makanan. Ini meningkatkan kegemaran kanak-kanak terhadap makanan segera dan makanan ringan.

Makanan Segera dan Makanan Ringan Menjejaskan Kesihatan Kanak-Kanak

Makanan segera mempunyai kandungan gula, garam dan minyak yang tinggi dan ia akan menjelaskan kesihatan dalam jangka masa yang panjang. Pengambilan makanan segera yang berlebihan akan menyebabkan kanak-kanak merasa ketidaksesuaian perut dan meningkatkan risiko obesiti. Kanak-kanak akan cerewet dalam pemilihan makanan dan mengamalkan pemakanan yang tidak seimbang jika mengamalkan makanan segera dalam jangka masa yang panjang. Selain daripada itu, kanak-kanak juga berisiko tinggi menghidap penyakit kencing manis.

Makanan Segera

Burger Ayam Goreng Kentang Goreng

Dan

Makanan Ringan

Kentang goreng Kekacang Ais krim





Makanan Daging

■ Ayam goreng ■ Daging Panggang ■ Makanan Goreng

Dan

Kurang Sayur

■ Sayur-sayuran Hijau ■ Tomato ■ Bawang



Tabiat Pemakanan

Makanan daging merupakan budaya pemakanan orang Asia. Ia berpunca daripada kehidupan yang miskin pada zaman dahulu, ramai yang tidak mampu dengan harga daging yang tinggi. Ramai kanak-kanak kekurangan zat makanan kerana kurang makan daging. Ini adalah antara sebab ramai yang mempunyai konsep bahawa makan daging akan menjadikan badan lebih sihat. Jadi, ramai yang mengamalkan tabiat makanan daging yang banyak dari zaman kanak-kanak sehingga dewasa. Di samping itu, terdapat banyak restoran daging panggang yang sedap telah pun menambat hati kita dan juga menawarkan satu keadaan di mana sesuai untuk berkumpul bersama-sama.

Akibat Pengamalan Makanan Daging untuk Jangka Masa yang Panjang

Tabiat pemakanan daging yang banyak dan sayur-sayuran yang kurang akan meningkatkan risiko sembelit. Di samping itu, lemak haiwan yang berlebihan akan meningkatkan kolesterol yang tidak baik. Jika kolesterol ini melekat pada saluran darah, ia akan menyumbatkan saluran darah dan mengakibatkan penyakit jantung.

Tabiat Pemakanan Dahulu Mengakibatkan

Penjagaan kesihatan bermula dari usia yang muda. Tabiat pemakanan yang buruk akan membebarkan badan kita. Apabila pengambilan pemakanan daging yang banyak dan sayur-sayuran yang kurang, lemak yang berlebihan dalam badan akan menyebabkan kolesterol yang tinggi dan menyebabkan saluran darah tersumbat serta mengakibatkan strok. Selain itu, keadaan ini juga akan menyebabkan obesiti dan meningkatkan risiko pelbagai penyakit kronik seperti kencing manis, ketidakseimbangan hormon dan sebagainya.

Keadaan Kesihatan Sekarang

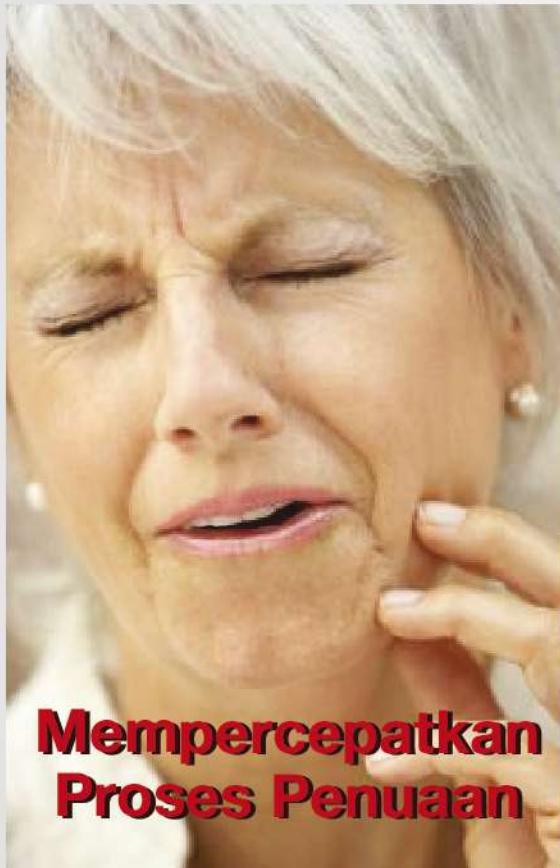


KESIHATAN KITA TANGGUNGJAWAB SENDIRI

Penyakit berpunca daripada makanan. Kesihatan badan adalah berkait rapat dengan pemakanan harian. Makanan yang seimbang membekalkan tenaga dan khasiat yang mencukupi untuk pertumbuhan badan dan mencapai berat badan yang ideal. Dengan mengamalkan nutrisi yang mencukupi, kita dapat melakukan pelbagai aktiviti seperti kerja rumah yang berat dan rekreasi yang memerlukan lebih kalori. Tabiat pemakanan yang seimbang dapat mengelakkan kegemukan, mengekalkan berat badan yang ideal, mengelakkan masalah gastrousus dan anemia, dan juga mengurangkan risiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, kanser dan lain-lain lagi.

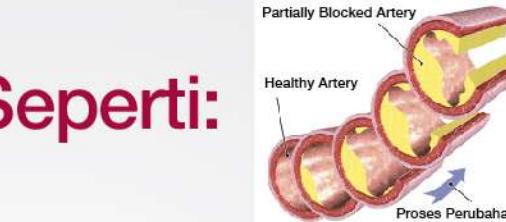
Tabiat pemakanan yang tidak sihat akan menyebabkan pelbagai jenis masalah kesihatan seperti: lemak berlebihan dalam darah, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, kulit menjadi kasar, masalah penghadaman, sembelit dan lain-lain. Masalah-masalah ini akan mempercepatkan penuaan.

Tabiat Pemakanan yang Tidak Sihat



Mempercepatkan Proses Penuaan

Seperti:



Lipid yang tinggi



Kolesterol yang tinggi



Tekanan darah tinggi



Kencing manis



Kulit menjadi kasar



Masalah penghadaman



Sembelit

Penyakit Kronik – Isu yang membimbangkan masyarakat

Pencemaran udara akibat daripada pembangunan yang pesat, tekanan dan tabiat pemakanan yang kurang sihat adalah punca segala penyakit kronik seperti: insomnia, sakit badan, penyakit jantung dan kanser. Walaupun ramai yang mempunyai pengetahuan ini, tetapi ramai juga yang masih mengamalkan tabiat pemakanan yang tidak sihat. Sebenarnya, keadaan kesihatan kita pada hari ini berpunca daripada tabiat pemakanan dahulu.

berpenyakit dan berusia 100 tahun ke atas . Tabiat pemakanan mereka berdasarkan sayur-sayuran dan buah-buahan

Terdapat 5 tempat di dunia dikenali sebagai Wilayah berusia panjang . Ini adalah kerana penduduk-penduduk wilayah ini sihat, tidak



Tabiat Pemakanan

Berasaskan sayur-sayuran dan buah-buahan

Wilayah Berusia Panjang



1) Hotan Xin Jiang, China



3) Vilcabamba, Ecuador



4) Caucasus Region



2) Bama GuanXi, China



5) Hunza Pakistan

Rahsia 5 Wilayah yang Berusia Panjang

Alam semula jadi mengurniakan sumber-sumber yang terbaik kepada kelima-lima Wilayah berusia panjang ini. Penduduk wilayah ini mengekalkan ikatan yang erat dan harmoni dengan alam semula jadi.

penyelidikan supaya membawa pemakanan yang sihat seperti Wilayah Berrusia Panjang untuk setiap insan di atas bumi ini. Kami menyokong cadangan WHO dan UNESCO dengan mempromosikan Pemakanan Mediterranean sebagai halatuju

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mencadangkan ‘Pemakanan Mediterranean’ pada tahun 1990.



Pertubuhan Kesihatan Sedunia
WHO

Pertubuhan Kesihatan Sedunia bertugas menjalankan penyelidikan dan mengambil tindakan-tindakan tertentu bagi menjamin kesihatan penduduk sedunia.

Sokongan



Kombinasi



Pemakanan Mediterranean (Mediterranean Diet)

Pada 17 November 2010, UNESCO telah mengkategorikan Pemakanan Mediterranean sebagai Warisan Budaya yang dimiliki oleh Negara Sepanyol, Greece, Itali dan Maghribi.



Pertubuhan Pendidikan,
Sains dan Kebudayaan PBB
UNESCO

Tujuan penubuhan UNESCO adalah untuk menyumbang ke arah kedamaian dan keselamatan dengan mempromosikan kerjasama antarabangsa melalui bidang pendidikan, sains dan kebudayaan.

Mediterranean dalam jangka masa yang panjang boleh **mencegah** pelbagai **penyakit kronik** dengan berkesan.

Greece . Pemakanan ini mengutamakan pengambilan **sayur-sayuran** dan **buah-buahan** sebagai pemakanan harian. Pemakanan **Pemakanan Mediterranean** adalah gabungan daripada cara pemakanan yang sihat dari **Sepanyol**, **Perancis**, **Selatan Itali** dan

Pemakanan Mediterranean

Mediterranean Diet

Perancis **Selatan Itali**

Sepanyol



Mencegah Penyakit Kronik

Merujuk kepada gaya hidup di Greece, Sepanyol, Perancis dan Selatan Itali, negara-negara Eropah selatan sekitar Mediterranean yang mengutamakan buah-buahan dan sayur-sayuran, ikan, bijirin penuh, kekacang dan minyak zaitun. Kajian mendapati bahawa Pemakanan Mediterranean boleh mengurangkan risiko penyakit sakit jantung, strok, kemerosotan daya ingatan, dan melindungi otak daripada kecederaan.

Greece

Buah-buahan

Sayur-sayuran

Alga dan yis

Herba dan jusnya

Kacang dan bijirin

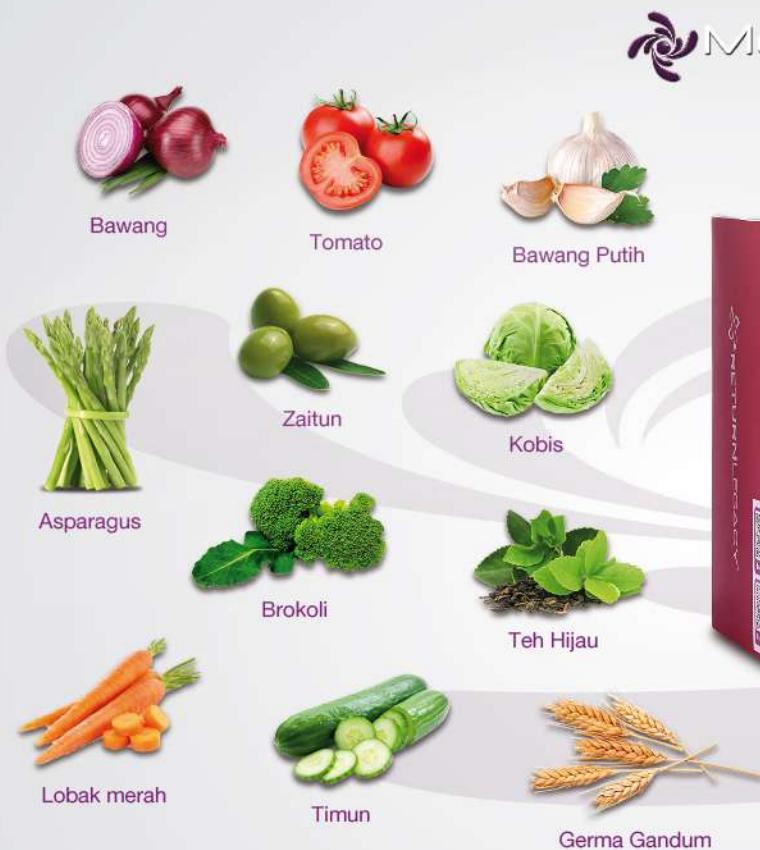
Tauge dan kacang

Buah-buahan

Sayur-sayuran hijau

Cara Pemakanan yang sihat

Konsep Pemakanan Wilayah Berusia Panjang



MediterraneanGOLD



Pemakanan Mediterranean



11 jenis sayur-sayuran

11 jenis buah-buahan

11 jenis buah-buahan yang berbezæa, yang mana mengandungi agen antioksidan yang tinggi.

menGGUNAKAN Konsep **Pemakanan Mediterranean** sebagai formulasi Yang kaya dengan **11 jenis sayur-sayuran** dan

MediterraneanGold adalah produk kesihatan yang berdasarkan cara **Pemakanan Wilayah Berusia Panjang** sebagai konsep dan

menentang radikal bebas dan telah mendapat pengiktirafan daripada pelbagai laporan yang berwibawa di peringkat antarabangsa.

MediterraneanGold bersamaan dengan pengambilan **800 gram sayur-sayuran** dan **buah-buahan**. Ia berkesan untuk

Niali ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) untuk 1 paket **MediterraneanGold** adalah **10,000**. 1 paket (**5 gram**)

Indeks Antioksidan



ORAC value 10,000

Oxygen Radical Absorbance Capacity



5gram **Mediterranean GOLD**



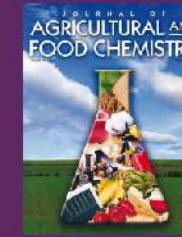
**800gram sayur-sayuran
dan buah-buahan**



THE AMERICAN
JOURNAL of
MEDICINE.

AJM

Europäisches
Patentamt
European
Patent Office
Office européen
des brevets

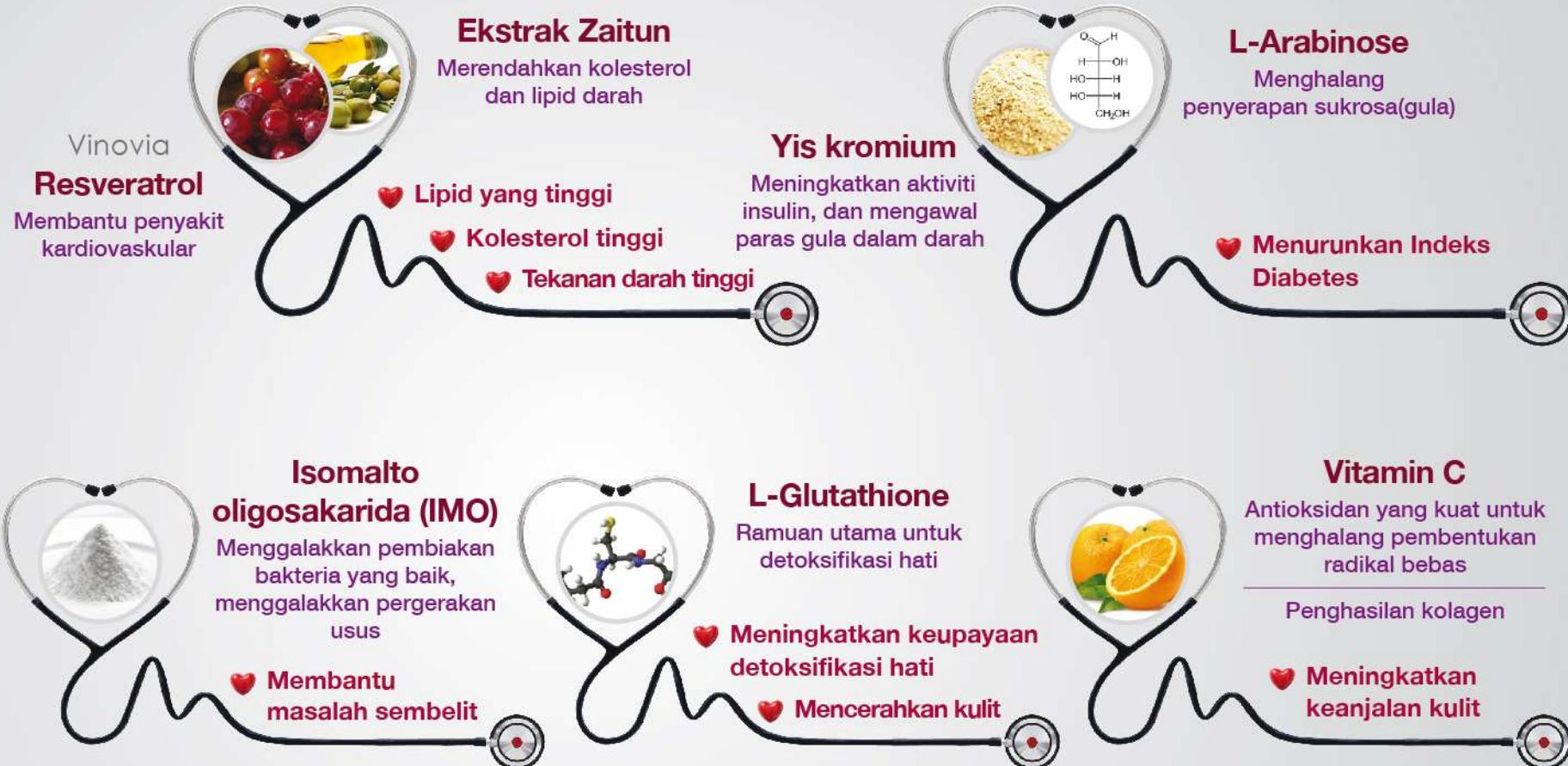


Menentang Radikal Bebas



Laporan yang berwibawa

Ramuan yang bermilai tinggi ini dapat menegah dan memperlakui masalah penyakit kronik dengan berkesan, seperti **resveratrol** dan **ekstrak zaitun** dapat membantu mengalakkan pergerakan usus dan melawaskan pembuangan air besar. **L-Glutathione** dapat mengawal paras gula dalam darah, **Isomaltol-oligosakarida** merendahkan **lipid darah**, **kolesterol** dan tekanan darah. **Vitamin C** memainkan peranan yang penting bagi meningkatkan penghasilan kolagen dan meningkatkan kulit supaya kulit menjadi lebih berseri.





formulated with LePheno™