

PROBIOTIK

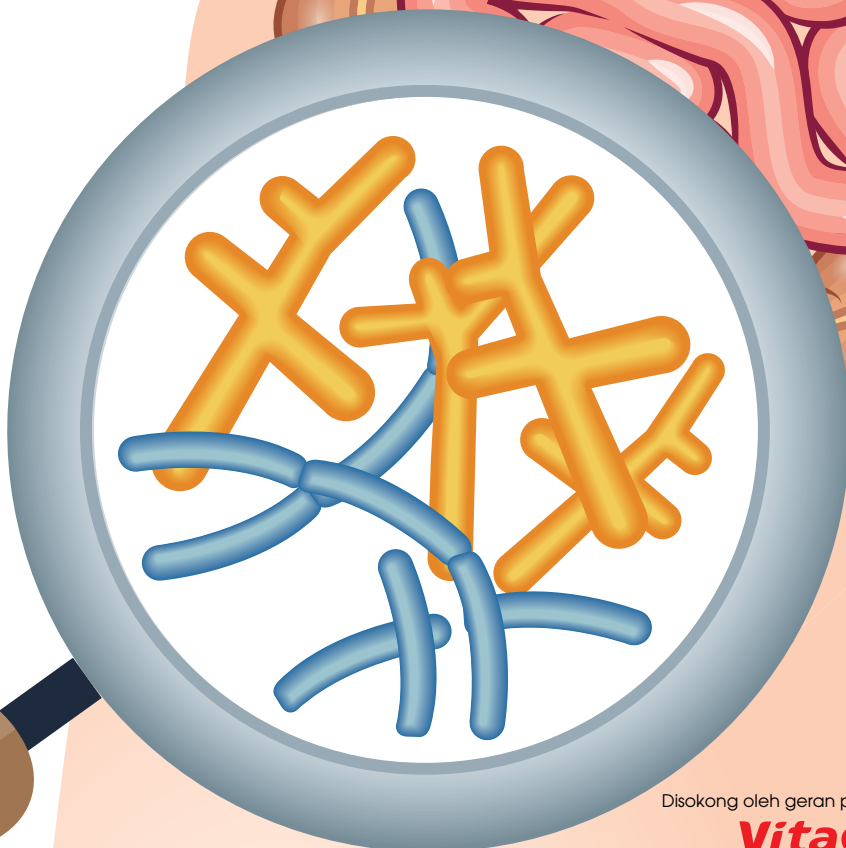
BAKTERIA MESRA USUS UNTUK KESIHATAN ANDA

Diterbitkan oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia

PROBIOTICS
EDUCATION PROGRAMME



Disokong oleh geran pendidikan daripada

Vitagen®
MALAYSIA MILK

Kandungan

Muka surat 3

Kepentingan
Kesihatan Usus

Muka surat 4

Apa Itu Mikrobiota Usus?

Muka surat 5

Kepentingan
Keseimbangan
Mikrobiota Usus

Muka surat 6

Faktor yang
Menjejaskan Komposisi
dan Jumlah
Mikrobiota Usus

Muka surat 7

Kenali Probiotik

Muka surat 8-9

Probiotik dan Kesihatan

Muka surat 10-11

Meningkatkan
Kesihatan Usus dengan
Probiotik

Muka surat 12

Serat & Prebiotik –
Apa yang Perlu Anda
Ketahui

Muka surat 13-15

Soalan Lazim

Muka surat 16-17

Mengekalkan
Kesihatan Usus Baik
dengan Gaya
Hidup Sihat

Kata Alu-Aluan Pengerusi

Kesihatan Usus – Jangan Abaikan!



Usus kita memainkan peranan penting untuk kesihatan. Selain untuk penghadaman, usus juga merupakan bahagian utama sistem imun. Namun, kebanyakan orang cenderung untuk mengabaikan kesihatan usus sehinggalah kita kerap kali mengalami masalah berkaitan usus seperti cirit-birit, sembelit dan sindrom iritasi usus besar. Walaupun masalah tersebut tidak mengancam nyawa, menghadapinya setiap hari pasti mengganggu kehidupan seharian seorang.

Menjaga kesihatan usus bukanlah satu perkara yang sukar. Anda boleh mengurangkan risiko mendapat masalah penghadaman dengan mengamalkan gaya hidup sihat termasuklah mengamalkan diet yang seimbang dan pelbagai. Ini membantu memastikan mikrobiota usus yang seimbang. Satu faktor diet khusus adalah pengambilan probiotik yang terbukti sebagai cara terbaik untuk mengekalkan keseimbangan ini.

Bagi memberi pemahaman yang lebih mendalam tentang kepentingan mengekalkan mikrobiota usus yang baik dan peranan faktor diet, terutamanya probiotik, Persatuan Pemakanan Malaysia telah melaksanakan Program Pendidikan Probiotik (PEP). Aktiviti-aktiviti di dalam program ini termasuklah penerbitan pelbagai bahan pendidikan serta penghasilan laman web <http://nutriweb.org.my/probiotics/>. Buku ini merupakan bahan pendidikan utama yang diterbitkan di bawah PEP.

Jaga usus anda sebaiknya untuk menjamin kesihatan anda!

Dr Tee E Siong

Pengerusi Kumpulan Pakar PEP
Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia

Kumpulan Pakar Program Pendidikan Probiotik (PEP) 2018

Pengerusi:

Dr Tee E Siong

Ahli-ahli:

Prof Madya Dr Raja Affendi Raja Ali

Prof Madya Dr Rosita Jamaluddin

Dr Mahenderan Appukutty

Penafian:

- Buku ini tidak bertujuan menggantikan nasihat doktor anda atau profesional kesihatan dalam apa cara sekalipun. Jika berasa ragu-ragu, sila berjumpa dengan doktor anda.
- Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) tidak bertanggungjawab atas sebarang isu yang timbul daripada penggunaan buku ini.
- NSM tidak menyokong sebarang produk dan tidak bertanggungjawab atas sebarang dakwaan yang dinyatakan di ruangan iklan.
- Hak milik harta intelek terletak kepada NSM.
- Tiada bahagian dalam buku ini boleh dicetak semula tanpa kebenaran bertulis daripada NSM.
- Hak cipta terpelihara © Persatuan Pemakanan Malaysia 2018.

Sekretariat:

VERSA COMM (263773-W)

12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.

Tel: 03-5632 3301 Fax: 03-5638 9909
Email: versahealth@versa-group.com

Kepentingan Kesihatan Usus

Sistem penghadaman terdiri daripada saluran gastrousus (lihat gambar bawah) yang juga dikenali umum sebagai saluran GI atau usus. Bahagian-bahagian dalam sistem penghadaman ialah mulut, esofagus, perut, usus kecil dan usus besar, dan dubur. Kesihatan usus yang baik penting bagi memastikan kesihatan yang baik secara menyeluruh. Fungsi utama usus adalah untuk membantu penghadaman makanan. Usus juga memainkan peranan yang utama dalam sistem imun anda.

PENGHADAMAN MAKANAN

Menghadam makanan untuk memberi tenaga dan nutrien. Nutrien ini kemudiannya diserap untuk fungsi badan.

Menyingkirkan bahan sisa yang tidak digunakan selepas penghadaman.

SISTEM IMUN

Membentuk 80% daripada sistem imun.

Sel imun khas (dikenali sebagai tompok Payer) yang terdapat pada dinding usus kecil berfungsi mengenalpasti patogen berbahaya (bakteria) dalam usus dan membantu melawan patogen berbahaya melalui pembentukan antibodi.

TAHUKAH ANDA?

Usus menempatkan pelbagai komuniti mikroorganisma (dinamakan mikrobiota usus) yang berperanan penting membantu fungsi sistem penghadaman yang cekap.

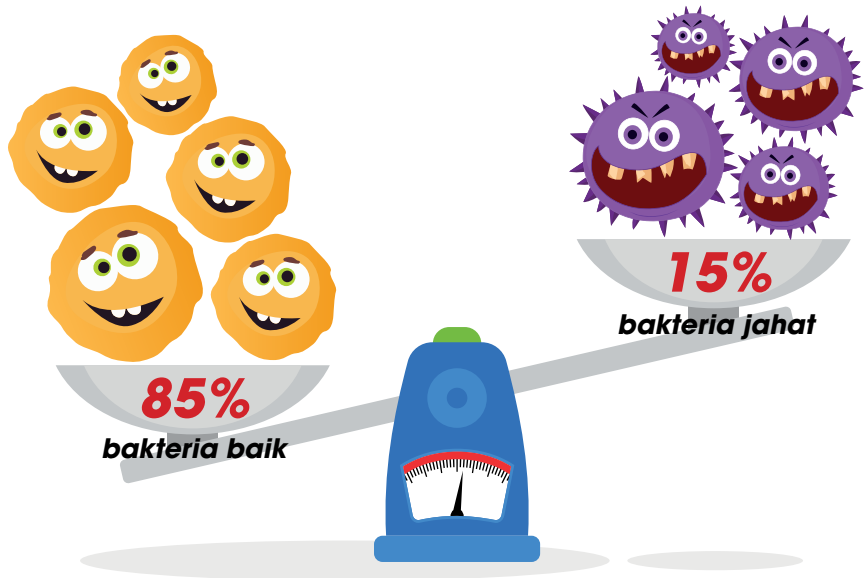
Kesihatan usus lebih baik = Kesihatan lebih baik secara menyeluruh

Kesihatan usus yang lemah dikaitkan dengan masalah penghadaman umum seperti sakit ulu hati, sembelit, ketakcernaan, sindrom iritasi usus besar

Apa Itu Mikrobiota Usus?

Mikrobiota usus merujuk kepada seluruh 'populasi' mikroorganisma dalam sistem penghadaman anda, termasuklah kedua-dua bakteria 'baik' dan 'jahat'. Terdapat lebih kurang 100 trilion mikroorganisma, dan lebih kurang 1,000 jenis atau spesies bakteria.

Bakteria baik hidup dengan harmoni dalam badan dan memberikan pelbagai manfaat kesihatan. Sistem penghadaman (usus) yang sihat harus mempunyai anggaran 85% bakteria baik dan 15% bakteria jahat untuk keseimbangan bakteria yang sihat dalam usus.



Apabila keseimbangan ini terganggu, bakteria 'jahat' boleh menyebabkan gangguan penghadaman seperti sembelit, cirit birit atau sindrom iritasi usus besar (IBS) dan masalah kesihatan lain.

**Keseimbangan bakteria bermaksud
bakteria baik mendominasi
bakteria jahat**

Trivia...

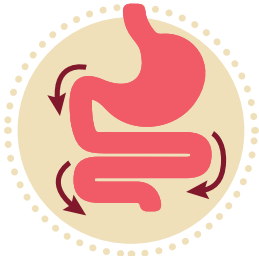
Mikrobiota usus
lebih banyak jumlahnya
berbanding sel badan -
10 sel bakteria
bagi setiap sel
manusia

Jumlah berat
mikrobiota usus
boleh mencecah
1 hingga 2 kg

Kepentingan Keseimbangan Mikrobiota Usus

Mikrobiota usus yang seimbang

Membantu anda mengekalkan usus sihat yang penting untuk:



memastikan pergerakan usus dan fungsi penghadaman yang elok

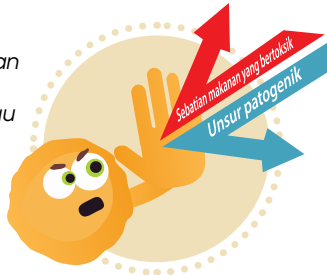


menghasilkan vitamin tertentu (contoh: Vitamin B12 dan K)



memecahkan komponen makanan tertentu yang badan tidak mampu hadam, seperti serat makanan

memecahkan sebatian makanan yang mungkin bertoksik atau menghalang unsur patogenik daripada memasuki badan



membantu menguatkan sistem imun dan mengekalkan kesihatan secara menyeluruh



Mikrobiota usus yang tidak seimbang (disbiosis)

Kekurangan bakteria 'baik' untuk mencegah bakteria 'jahat' daripada membahayakan badan dan dengan itu mengakibatkan:



cirit-birit



sembelit



perubahan tabiat usus



kekembangan dan sendawa berlebihan



ketidakselesaan abdomen



keletihan melampau



sukar memberikan tumpuan

Amaran! Simptom-simpptom tidak khusus yang dinyatakan di atas, tidak semestinya disebabkan oleh disbiosis. Terdapat banyak masalah kesihatan lain yang mungkin juga menyebabkan simptom-simpptom tersebut. Jika berasa ragu-ragu, minta nasihat doktor anda.

Faktor yang Menjejaskan Komposisi dan Jumlah Mikrobiota Usus

Komposisi dan kuantiti mikrobiota usus dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuklah:

(Faktor yang menggalakkan bakteria baik)



- **Kaedah kelahiran: melalui faraj**
(membolehkan penyemaian awal mikrobiota usus)
- **Penyusuan bayi: susu ibu**
(membantu penyemaian awal mikrobiota usus)
- **Memperkenalkan kanak-kanak kecil kepada makanan pelengkap yang berkhasiat**
- **Pengambilan makanan yang seimbang dan pelbagai**
- **Gaya hidup yang aktif**

(Faktor yang mengganggu bakteria baik)



- **Kaedah kelahiran: pembedahan**
(terlepas peluang penyemaian awal mikrobiota usus)
- **Penyusuan bayi: susu formula**
(terlepas peluang penyemaian awal mikrobiota usus)
- **Penggunaan antibiotik jangka panjang**
- **Pengambilan alkohol berlebihan**
- **Merokok**
- **Tekanan berlebihan**

Faktor diet memainkan peranan penting dalam menggalakkan pertumbuhan bakteria baik, sekaligus menambahbaik keseimbangan mikrobiota usus.



PEMAKANAN SIHAT. Diet seimbang dan pelbagai yang tinggi kandungan serat.



MAKANAN KAYA PROBIOTIK.

Makanan yang mengandungi bakteria, yang dikenali sebagai probiotik (*rujuk bab seterusnya untuk maklumat lanjut*).



PREBIOTIK. Serat makanan khusus yang merupakan sumber makanan untuk bakteria baik.

Kenali Probiotik

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), probiotik adalah mikroorganisma hidup yang terbukti, berdasarkan kajian manusia yang terkawal, dapat membekalkan manfaat kesihatan kepada badan manusia apabila diambil dalam jumlah yang mencukupi. Probiotik diformulasikan kepada pelbagai jenis produk makanan dan juga boleh didapati dalam bentuk suplemen makanan.

Jenis Probiotik Umum

Terdapat banyak jenis probiotik, di bawah adalah beberapa yang lazim:



Spesies Laktobasilus

- Contoh: *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei*



Spesies Bifidobacterium

- Contoh: *Bifidobacterium longum* dan *Bifidobacterium breve*

Kultur mikrob lain juga telah dikenalpasti sebagai probiotik, ini termasuklah bakteria lain (contoh: *Bacillus* dan *Streptococcus*) dan yis (*Saccharomyces*).

Sains di sebalik Probiotik

Penyelidikan masih diteruskan untuk mendapatkan lebih banyak maklumat tentang manfaat kesihatan probiotik dan peranan positifnya dalam mikrobiota usus dan kesihatan secara menyeluruh. Walaupun penyelidikan ke atas probiotik masih aktif dijalankan, beberapa perkara penting yang telah didokumentasikan dengan baik termasuklah:



Bakteria baik haruslah sampai ke usus dalam keadaan hidup



Bakteria mesra usus menggalakkan kesihatan penghadaman yang baik (mengurangkan gangguan penghadaman)



Berlebihan jumlah bakteria baik mampu membantu menguatkan sistem imun

Probiotik dan

Probiotik terbukti mempunyai manfaat kepada kesihatan dan kesejahteraan anda secara menyeluruh, terutamanya bagi keadaan berikut:

1 Probiotik dan gangguan gastrousus (GI)

Hasil kajian terkini menyokong peranan probiotik dalam pelbagai isu GI. Walau bagaimanapun, ahli sains mendapati keberkesanan probiotik banyak dipengaruhi beberapa faktor seperti spesies, strain, formulasi, tempoh dan dos pengambilan.

Sindrom iritasi usus besar (IBS)

IBS adalah rasa tidak selesa pada bahagian abdomen yang berulang atau kesakitan pada abdomen yang disebabkan oleh perubahan tabiat usus besar atau kekembangan abdomen.

Probiotik tertentu terbukti dapat membantu menambahbaik simptom seperti rasa tidak selesa pada bahagian abdomen, kekembangan dan pergerakan usus besar.



Cirit-birit

Cirit-birit adalah pembuangan najis cair, berair dan lembut yang kerap. Ia boleh membawa kepada kehilangan air yang banyak dan boleh menyebabkan dehidrasi, jika tidak dirawat boleh menjadi serius.

Probiotik didapati selamat untuk merawat *traveller's diarrhoea* (cirit-birit ketika melancong), *antibiotic-associated diarrhoea* (cirit-birit disebabkan antibiotik), dan *acute infectious diarrhoea* (cirit-birit jangkitan akut). Beberapa kajian menunjukkan probiotik tertentu berkesan dalam mengurangkan tempoh cirit-birit dan juga boleh merendahkan risiko mengalami *antibiotic-associated diarrhoea* (cirit-birit dikaitkan dengan pengambilan antibiotik).



Kesihatan

Sembelit

Ia biasanya disifatkan sebagai terlalu kerap meneran semasa membuang air besar, pembuangan najis keras dan kecil, dan rasa seolah-olah pergerakan usus besar tidak lengkap.

Probiotik dilaporkan dapat membantu melegakan simptom sembelit kronik dan menambahbaik frekuensi dan konsistensi najis. Ia juga dikatakan dapat membantu mengurangkan peneranan dan rasa tidak lengkap semasa membuang najis.



2

Probiotik dan imuniti



Kajian menunjukkan sesetengah probiotik boleh membentuk halangan pada dinding usus untuk mencegah bakteria 'jahat' dari memasuki badan.

Terdapat juga kajian yang menunjukkan bagaimana probiotik dapat membantu memodulasi sistem imun dan malah menambahbaik sistem imun dengan bertindak balas kepada patogen di luar badan. Tambahan pula, terdapat bukti yang sedang muncul, yang menunjukkan bahawa probiotik mungkin memainkan peranan perlindungan terhadap alahan tertentu.

Nota: Manfaat dan kesan sampingan probiotik kepada kesihatan manusia (selain kesihatan gastrousus) masih lagi menjadi subjek penyelidikan, termasuklah sesetengah yang mengkaji bagaimana probiotik dapat menambah baik mood dan mengurangkan simptom tekanan. Bagaimanapun, bukti bagi manfaat kesihatan ini masih lagi sedang dikumpul.

Meningkatkan Kesihatan Us

Salah satu cara mudah untuk meningkatkan populasi bakteria usus yang baik adalah dengan mengambil makanan dan produk yang mengandungi probiotik. Beberapa sumber biasa probiotik adalah seperti berikut:

1 Produk susu kultur dan susu difermentasikan dengan kultur probiotik

Sejajar dengan bukti-bukti yang mengatakan probiotik dapat membantu meningkatkan fungsi usus, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mewartakan peraturan makanan baharu yang memperakui dan mentakrifkan probiotik. Peraturan ini membenarkan penambahan probiotik kepada makanan seperti susu kultur, produk susu yang difermentasi, yogurt, krim kultur atau krim masam. Peraturan tersebut menetapkan keperluan khusus bagi produk makanan yang diistilahkan sebagai makanan yang mengandungi probiotik, termasuklah jenis bakteria yang boleh digunakan.

Produk-produk yang mengandungi kultur probiotik yang dibenarkan dan mengikut peraturan boleh dilabel dengan perkataan "probiotik" pada bungkusan/label. Pengguna dinasihati membaca label untuk mengenalpasti produk-produk ini dengan betul.



us dengan **Probiotik**

Peringatan penting....

Produk susu kultur dan susu yang difermentasi yang tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peraturan makanan KKM adalah tidak dibenarkan untuk memapar label bahawa ia mengandungi "Probiotik" atau "Kultur Probiotik".

2 Makanan tradisional yang difermentasi

Makanan ini disediakan di rumah secara tradisional dan mungkin berpotensi menjadi sumber bakteria baik. Contoh:

*Sauerkraut
(Hidangan Jerman
yang diperbuat
daripada sayur
kubis yang
difermentasi)*



*Kimchi (Makanan
tradisional
Korea diperbuat
daripada sayur
masin yang
difermentasi
dicampur dengan
perasa)*

*Yogurt buatan
sendiri (tairu)*



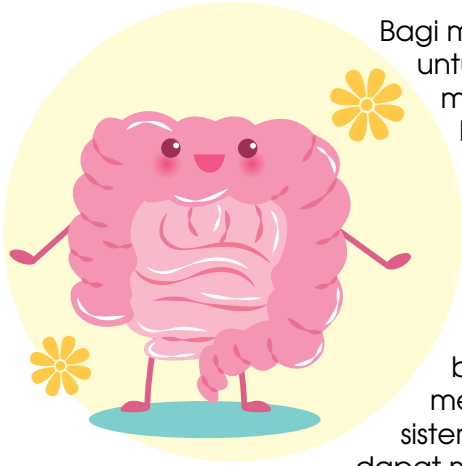
Tapai pulut

Suplemen probiotik:

Anda juga boleh mendapatkan suplemen probiotik di pasaran dalam bentuk serbuk atau pil. Patuhi arahan pengambilan yang betul, kekerapan dan cara penyimpanan bagi memaksimumkan keberkesanan probiotik itu. Ingat, semak kategori dan spesies probiotik serta bilangan CFU. Rujuk ahli farmasi atau pakar kesihatan sebelum membuat pembelian.

Serat & Prebiotik

Apa yang Perlu Anda Ketahui



Bagi mendapat kesihatan usus yang baik, adalah penting untuk kita mengambil makanan yang sihat, iaitu makanan yang seimbang dan pelbagai dari kesemua kumpulan makanan serta makanan yang tinggi kandungan serat.

Serat adalah karbohidrat yang tidak boleh dihadam dan tidak berubah bentuk apabila menembusi lapisan perut dan usus. Disebabkan ciri-cirinya yang tidak boleh dihadam, serat membantu kita berasa kenyang. Ia mengawal pergerakan usus dan memainkan peranan penting dalam mengekalkan sistem penghadaman yang sihat. Seseengah serat juga dapat memodulasi paras gula dan kolesterol dalam darah.

Makanan sumber serat yang baik adalah kekacang, bijirin penuh dan produk bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran. Tambahan pula, seseengah serat boleh dijadikan prebiotik iaitu makanan untuk bakteria baik, maka membantu pertumbuhan bakteria usus yang baik. Oleh demikian, prebiotik juga memainkan peranan penting dalam mempromosi kesihatan usus.



Makanan yang kaya dengan prebiotik adalah bawang putih, bawang besar, asparagus, dan pisang. Bahan makanan lain yang boleh dijadikan prebiotik dan diluluskan oleh KKM termasuklah, frukto-oligosakarida (FOS), inulin (sejenis FOS) dan galakto-oligosakarida (GOS).

Trivia...

Prebiotik,
apabila **bercampur dengan probiotik,**
dikenali sebagai **sinbiotik.**

Soalan Lazim

S1

Adakah produk makanan probiotik selamat untuk wanita hamil atau sedang menyusu?

Jawapan: Probiotik secara umumnya dianggap selamat untuk diambil semasa hamil atau semasa menyusukan anak. Bakteria baik kekal dalam sistem penghadaman dan tidak memasuki darah. Ini bermakna bakteria tersebut tidak akan sampai kepada janin yang sedang membesar atau bayi yang disusukan. Namun, dapatkan nasihat doktor anda sebelum mengubah corak pemakanan atau mengambil suplemen baharu.



S2

Adakah semua produk makanan probiotik sama?

Jawapan: Tidak. Setiap produk makanan probiotik adalah berlainan dan diformulasi menggunakan jenis dan kuantiti bakteria yang berbeza.



S3

Bagaimanakah harus saya simpan produk makanan probiotik?

Jawapan: Semua produk probiotik akan disertakan dengan arahan penyimpanan pada label yang harus dipatuhi untuk mendapatkan keberkesanan maksimum probiotik.



S4

Bolehkah saya mengambil produk makanan probiotik jika saya mengalami cirit-birit yang disebabkan oleh antibiotik?

Jawapan: Ya, boleh. Cirit-birit yang disebabkan oleh antibiotik biasanya diakibatkan oleh disbiosis (ketidakseimbangan mikrobiota usus). Kajian telah membuktikan manfaat pengambilan probiotik bagi mengembalikan mikrobiota usus yang normal.





S5

Apakah pengambilan produk makanan probiotik memberi kesan sampingan?

Jawapan: Kesan sampingan jarang berlaku dan kebanyakan orang boleh menggunakan probiotik tanpa sebarang masalah. Anda mungkin mengalami kembung perut (flatulens) dan sedikit ketidakselesaan perut sekiranya mengambil lebih daripada dos yang dicadangkan. Namun situasi ini biasanya berhenti apabila badan anda mula menyesuaikan diri. Rujuk doktor anda jika ia berlaku.

S6

Adakah produk makanan probiotik selamat untuk kanak-kanak dan warga emas?

Jawapan: Ya. Pengambilan produk makanan probiotik secara umumnya selamat untuk semua golongan termasuk kanak-kanak dan warga emas. Rujuk doktor jika anda ingin memberikan probiotik kepada bayi yang sihat.



S7

Adakah semua makanan dan minuman yang mengandungi kultur bakteria dianggap makanan probiotik?



Jawapan: Tidak. Untuk menganggap sesuatu makanan sebagai makanan probiotik, ia perlu mematuhi syarat yang dikhususkan di dalam peraturan makanan oleh KKM berkenaan dengan probiotik.

Kekalkan Kesihatan Usus yang Baik dengan **Gaya Hidup Sihat**

Kini setelah anda pelajari tentang kepentingan mengekalkan kesihatan usus yang baik, pastikan anda mengamalkan gaya hidup sihat, makan secara seimbang dan pilih makanan yang pelbagai serta amalkan aktiviti fizikal setiap hari. Di bawah adalah senarai amalan yang anda boleh lakukan.

1

Amalkan pemakanan seimbang, sederhana dan pelbagai setiap hari!

Gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan makan secara sihat.



2



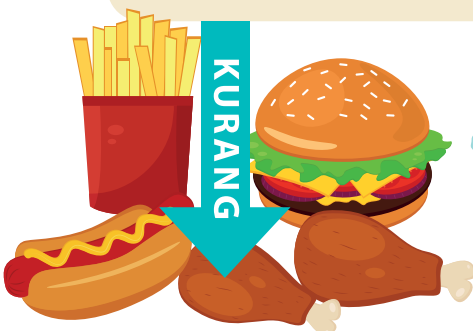
Ambil makanan kaya serat

Serat membantu makanan bergerak menerusi saluran penghadaman dengan lebih mudah. Makan makanan yang kaya dengan serat seperti kekacang, bijirin penuh dan produk bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran.

3

Ambil makanan kaya probiotik

Ambil makanan kaya probiotik untuk keseimbangan bakteria usus yang sihat dan mengekalkan kesihatan usus yang baik.



4

Kurangkan makanan bergoreng

Makanan berminyak lebih sukar untuk dihadam dan menangguhkan proses penghadaman.

5

Minum air dengan cukup

Air yang mencukupi diperlukan untuk mengelakkan sembelit dan membantu penghadaman. Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air setiap hari.



6

Amalkan gaya hidup aktif dan kekalkan berat badan ideal

Kekalkan gaya hidup yang aktif dan berat badan yang sihat bagi memastikan usus anda dalam keadaan yang optimum.



7

Rehat dengan cukup

Dapatkan rehat yang cukup setiap hari dan uruskan tekanan dengan baik.



8

Lakukan pemeriksaan kesihatan

Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala termasuklah pemeriksaan untuk mengesan sebarang masalah penghadaman.





Persatuan Pemakanan Malaysia

MENAMBAHBAIK KEHIDUPAN melalui PEMAKANAN

Selaku sebuah organisasi profesional, kami berpandukan kepada satu kepercayaan iaitu lebih ramai orang mempunyai pemahaman yang mendalam tentang makanan dan pemakanan, lebih baik mereka dapat menjaga kesihatan dan kesejahteraan hidup.

Dengan itu, kami menyokong kemajuan penyelidikan, perkongsian pendapat yang praktikal dan penemuan penting untuk manfaat setiap orang.

Kami juga menyokong usaha kerajaan dalam mempromosikan pemakanan sihat dalam kalangan masyarakat bagi menangani isu kekurangan nutrien serta penyakit kronik yang disebabkan oleh pemakanan di negara ini (contohnya obesiti, diabetes, hipertensi dan penyakit jantung koronari).

Dalam usaha menjaga kebajikan komuniti, kami juga menyebarkan maklumat-maklumat yang praktikal berkaitan pemakanan secara berterusan kepada semua golongan

umur, dan membimbing mereka untuk mengetahui manfaat pemakanan dan gaya hidup yang sihat.

Kami komited dalam menambahbaik kehidupan melalui pemakanan. Inilah cara kami berkhidmat untuk rakyat Malaysia.

Ditubuhkan pada tahun 1985, Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) adalah sebuah organisasi saintifik bukan berasaskan keuntungan yang menggalakkan rangkaian dalam kalangan 500 ahli profesionalnya dan terlibat dalam pelbagai aktiviti promosi pemakanan komuniti dan saintifik seperti berikut untuk mencapai matlamatnya.

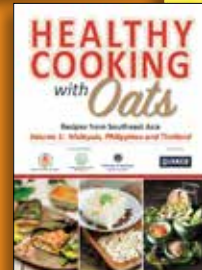
Untuk maklumat lanjut, sila layari laman web kami:
www.nutriweb.org.my

Aktiviti Kami

- Menganjurkan persidangan saintifik tahunan
- Mengadakan sesi kemaskini saintifik
- Memberi khidmat nasihat kepada agensi kerajaan berkaitan kesihatan dan perundangan, & badan saintifik
- Menjalankan penyelidikan terhadap kumpulan komuniti tertentu
- Mengetuai *Southeast Asia Public Health Nutrition (SEA-PHN) Network*
- Mengadakan program promosi pemakanan dengan kerjasama beberapa badan profesional dan sektor swasta
 - Kumpulan sasar tertentu (contohnya, wanita, bayi dan kanak-kanak (contohnya, Healthy Kids, Mi-Care, MyNutriBaby, Pengasuhan Positif))
 - Program promosi di kalangan komuniti umum (contohnya, Bulan Pemakanan Malaysia, Program Pendidikan Probiotik)
- Membina laman web yang komprehensif dan autoritatif tentang pemakanan untuk rakyat Malaysia

Penerbitan Utama Kami

- Malaysian Journal of Nutrition
- Berita NSM
- Buku-buku resipi
 - *Healthy Cooking with Oats. Recipes from SEA. Vol 1. Malaysia, Philippines, Thailand*
 - *Junior Chef Cookbook Vol 1. Let's Play Healthy Cooking.*
 - *Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan (Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda, Jilid 2: Resipi Untuk Seisi Keluarga)*
 - *Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Jilid 1 & 2)*
- Pelbagai buku dan risalah pendidikan tentang garis panduan pemakanan dan makanan tertentu
- Buku Panduan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) tentang makan sihat dan kekal aktif (www.nutritionmonthmalaysia.org.my)



Junior Chef Cookbook Vol 1. Let's Play Healthy Cooking, Nutritionists' Choice Cookbook (Vol 1 & 2), Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Jilid 1 & 2), Healthy Cooking with Oats



Healthy Eating During Pregnancy & Lactation



Keajaiban Bijirin Penuh



Women@Heart Wanita & Pemakanan - Buku manual untuk professional dan risalah untuk masyarakat



Risalah Garis Panduan Pemakanan Malaysia



Menyusu dengan Yakin



Makanan Pertama Bayi



Pemakanan Sihat untuk Si Kecil

Vitagen®

Untuk Penghadaman Lebih Baik*

Penyelidikan tempatan yang dijalankan oleh Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia menumpukan pada keberkesanan minuman susu kultur yang mengandungi *Lactobacillus acidophilus* dan *Lactobacillus paracasei*, yang terdapat di dalam VITAGEN.

Berdasarkan keputusan pra- dan pasca- soal selidik responden kajian, ia membuktikan bahawa pengambilan VITAGEN setiap hari membawa kesan positif kepada kesihatan penghadaman kita.



96% responden kajian dilaporkan mengalami **simptom sembelit** yang **berkurangan**



36% responden lebih senang **membuang air besar**
Kurang sakit dan kurang pendarahan yang boleh menyebabkan buasir



Masa penghadaman adalah **33%** lebih pantas

Masa diambil apabila makanan memasuki mulut sehingga dikeluarkan sebagai air besar dikurangkan sebanyak 5-15 jam (biasanya 20-45 jam)



45% responden perlukan **masa singkat** dalam **tandas**
Masa diluahkan sekarang kurang daripada 10 minit

31% responden mendapati **air besar** lebih lembut

Air besar yang dikeluarkan lebih lembut dan licin, tidak keras dan berketul atau berair



17% responden dapat **kosongkan usus** sepenuhnya
Berasa lega, selesa, dan tiada rasa untuk buang air besar lagi



*Berdasarkan kajian penyelidikan yang dijalankan oleh Unit Gastroenterologi & Hepatologi Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia pada tahun 2017 ke atas 180 orang dewasa sihat dan yang mengalami IBS di sekitar Lembah Klang. Keputusan adalah berdasarkan pengambilan 3 botol VITAGEN setiap hari.

Rujukan: Mokhtar N, Jaafar NM, Chan S, et al IDDF2018-BS-0203 Modulation of intestinal dysbiosis in patients with constipation-predominant irritable bowel syndrome using lactobacillus-containing cultured milk drink Gut 2018;67:A70.

**HCL membantu pengguna mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

www.vitagen.com.my [f VITAGENMalaysia](https://www.facebook.com/VITAGENMalaysia) [@vitagen_malaysia](https://www.instagram.com/vitagen_malaysia)
Cotra Enterprises Sdn, Bhd., (95503-T)

Vitagen®

SAYANGI SISTEM
PENGHADAMAN ANDA

IMUNITI BERMULA DARI SISTEM PENGHADAMAN

Fakta-fakta yang tidak boleh dinafikan – 70% daripada imuniti kita terletak dalam sistem penghadaman.

Peranan sistem penghadaman kita tidak terhad kepada penghadaman makanan. Ia juga memainkan peranan penting dalam kesihatan fizikal dan emosi kita. Diformulasikan dengan 2 strain kultur probiotik hidup, VITAGEN telah dipercayai lebih daripada 40 tahun untuk penghadaman lebih baik dan sistem imun lebih kuat.



*HCL membantu pengguna mengenal pasti produk yang lebih sihat dalam kategori yang sama.

Usus Yang Sihat Bermula
Dengan VITAGEN



MINUMAN SUSU KULTUR NO. 1 DI MALAYSIA*

*Berdasarkan Pendaftaran Indeks Ranceh bagi Segmen Minuman Susu Kultur selama 12 bulan yang berakhir pada Disember 2017 dalam Perdagangan Makanan untuk Seluruh Semenanjung Malaysia oleh Cipta (C) 2017, The Nestle Company (M) Sdn Bhd.

www.vitagen.com.my



VITAGENMalaysia



@vitagen_malaysia

Cotra Enterprises Sdn. Bhd. (95503-T)