

INFO

4 khasiat buah mangga, adik-adik perlu tahu!

BUAH mangga merupakan buah-buahan tropika yang bukan sahaja sedap dan digemari ramai tetapi juga mempunyai pelbagai khasiat.

Selain kaya dengan protein, serat, vitamin C, vitamin A, vitamin K dan kalium, ia juga mampu membantu mengurangkan risiko pelbagai penyakit seperti obesiti, diabetes dan masalah jantung.

Tahukah adik-adik, khasiat di sebalik buah mangga ini?

Berikut *Sinar Bestari* kongsi manfaat buah mangga untuk kesihatan.

1 Menurunkan kandungan kolestrol

Buah mangga mempunyai vitamin C dan serat yang tinggi bagi membantu menurunkan kadar kolestrol dalam badan. Ia juga mampu mengawal degupan jantung dan tekanan darah.

2 Menjaga kesihatan mata

Mangga cukup kaya dengan vitamin A. Sehiris mangga sama dengan 25 peratus keperluan harian vitamin itu. Ia bukan sahaja membantu meningkatkan penglihatan tetapi juga mampu mengatasi masalah mata kering dan membantu mengatasi rabun.

3 Merawat keasidan

Mangga juga kaya dengan asid tartarat, asid malat dan asid sirat yang membantu mengekalkan simpanan alkali badan dengan mengelakkan masalah keasidan.

4 Meningkatkan kekebalan tubuh

Kombinasi vitamin C dan vitamin A serta 25 jenis karotenoid dalam mangga membantu menjaga sistem kekebalan tubuh agar lebih sihat.



Idea inovasi mahasiswa banggakan UPM

Peluang mempromosikan kursus Sains Makanan dan Teknologi



Oleh AZLEENDA SAHALUDIN

Sejak idea inovasi kopi daripada biji mangga yang dihasilkan oleh mahasiswa tahun tiga Fakulti Sains Makanan dan Teknologi Universiti Putra Malaysia (UPM) mendapat perhatian ramai, ia bukan sahaja

pencapaian yang membanggakan fakulti malah kepada universiti itu sendiri

Pensyarah Pembangunan Produk Baharu, Dr Masni Mat Yusoff berkata, pihaknya sendiri terkejut dengan liputan yang diberikan dan sememangnya, ia satu pengalaman berharga buat pelajar dan tenaga pengajar di fakulti itu.

Beliau berkata, ia dilihat sebagai satu peluang untuk meningkatkan keterlihatan Fakulti Sains Makanan dan Teknologi (FSMT) yang sering dianggap sebagai kursus memasak.

"Di FSMT, setiap program yang ditawarkan adalah lebih daripada sekadar memasak kerana mereka belajar banyak cabang ilmu yang melibatkan sains dan makanan.

"Pelajar bukan sahaja didedahkan dengan cara pemprosesan makanan tetapi mempelajari penyediaan bermula dengan bahan mentah, penjagaan kualiti seterusnya maklum balas dan penerimaan penggunaan," katanya.

Ujar Masni, ia sedikit sebanyak menjadikan kebolehpasaran graduan dari fakulti ini sangat tinggi kerana mereka berpeluang memasuki cabang kerjaya yang pelbagai.

Mengenai inovasi kopi biji mangga yang dihasilkan oleh pelajarannya, Masni berpendapat untuk mendengar dan menerima segala idea generasi muda



Pelajar bukan sahaja didedahkan dengan cara pemprosesan makanan tetapi

mempelajari penyediaan bermula dengan bahan mentah, penjagaan kualiti seterusnya maklum balas dan penerimaan penggunaan."

- Masni

masa kini.

Ujarnya, beliau sebagai pensyarah hanyalah pembimbing dan segala gerak kerja serta idea adalah hasil daripada pelajar-pelajarnya.

"Sebagai pensyarah, kita bukan sahaja hendak mengajar mereka tentang ilmu dalam sesuatu pengajian tetapi juga ingin mendidik mereka dengan nilai-nilai lain seperti tanggungjawab.

"Kita hendak latih mereka supaya bertanggungjawab dengan keputusan yang dibuat, selebihnya idea dan perancangan adalah daripada mereka sendiri," katanya.

Beliau memaklumkan, kursus Pembangunan Produk Baharu di FSMT ini merupakan kursus tahun ketiga pengajian Ijazah Sarjana Muda Sains Teknologi Makanan dengan kepujian yang memerlukan setiap pelajar menghasilkan satu produk makanan.

Tambahnya, sehingga tahun ini kemasukan pelajar ke program pengajian berkenaan meningkat, selain ia program paling lama di UPM.

