

Headline **Kalsium elak osteoporosis**
Date **11. Sep 2008**
Media Title **Berita Harian**
Section **Hip**
Circulation **217920**
Readership **2083000**

Language **MALAY**
Page No **9**
Article Size **191** cm2
Frequency **Daily**
Color **Full Color**
AdValue **3391.14**



Kalsium elak osteoporosis

KEBANYAKAN wanita negara ini berisiko mengalami keadaan tulang lemah dan mungkin menderita penyakit tulang seperti osteoporosis kerana tidak minum susu dan kurang mengambil kalsium. Hasil penyelidikan bersama Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Otago, New Zealand, mendapati kebanyakan wanita Malaysia mengambil kurang daripada 50 peratus keperluan kalsium harian mereka untuk mengekalkan tulang sihat.

Pengurus Besar Fonterra Brands (Malaysia) Sdn Bhd, John Mckay, berkata masalah itu bukan saja dihadapi di Malaysia, tetapi di kebanyakan negara Asia lain.

"Kunci utama bagi mengurangkan kesan ini adalah melalui pencegahan iaitu mengamalkan tabiat minum susu bagi mendapatkan kalsium mencukupi," katanya.

Sementara itu, Pengurus Penyelidikan Nutrisi Fonterra Brands, Aaron Lambert yang berucap pada majlis pelancaran berkenaan, berkata purata pengambilan kalsium dalam diet masyarakat negara ini adalah antara 300 hingga 500 mg sehari.

"Ia adalah jumlah yang kurang daripada paras kalsium yang disyorkan iaitu antara 800 hingga 1,000 mg sehari. Produk tenusu, terutama susu kalsium tinggi adalah sumber terbaik bagi kalsium. Anlene, satu formula unggul menguatkan tulang untuk golongan dewasa diperkaya dengan kalsium dan pelbagai nutrisi seperti vitamin D, magnesium dan zink bagi penyerapan lebih berkesan untuk tulang kuat," katanya.

Anlene Concentrate membekalkan empat kali kalsium dalam setiap pek untuk keperluan seharian. Ia boleh didapati di kebanyakan pasar raya pada harga RM5.95 satu pek iaitu setiap satu mengandungi empat kali 125 ml pek serba guna.



“Kunci utama bagi mengurangkan kesan ini adalah melalui pencegahan iaitu mengamalkan tabiat minum susu bagi mendapatkan kalsium mencukupi”

John Mckay
Pengurus Besar Fonterra Brands (M) Sdn Bhd