

Yakult anjur kempen makan sihat

TABIAT pemakanan mempunyai kaitan langsung dengan tahap kesihatan, malah setengah penyakit kroni yang dihidapi berpunca daripada amalan pemakanan yang tidak sihat. Antaranya diabetes, hipertensi, dan banyak lagi.

Malah, menurut Timbalan Pengurus Jabatan Pengurusan Awam dan Sains, **Lim Siew Ling**, pemakanan merupakan faktor terpenting dalam pembentukan kanser usus.

Katanya, faktor utama yang menyumbang kepada peningkatan risiko kanser usus termasuk makan dan pengambilan lemak berlebihan.

“Sebaliknya, diet yang tinggi dengan sayur-sayuran, serat, buah-buahan, ikan, bijirin penuh, dan produk tenusu fermentasi seperti susu kultur telah menunjukkan pengurangan ketara pembentukan kanser usus.

“Tidak bergantung kepada pemakanan sahaja, cara penyediaan makanan juga turut menyumbang kepada situasi tersebut,” katanya pada program Kempen Kesedaran Kanser Yakult 2016 di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Kempen anjuran Yakult (Malaysia) Sdn. Bhd. yang bertemakan Jom Makan Sihat itu bertujuan meningkatkan kesedaran awam mengenai kepentingan pencegahan

CHEF ZUBIR MD. ZIN berkongsi tip cara penyediaan makanan yang sihat.

kanser usus melalui pemakanan sihat.

Hadir sama Pengarah Jualan dan Pemasaran Yakult (M) Sdn. Bhd, Hiroshi Hamada, dan duta produk, Scha Alyahya, Awal Ashaari, Lara Alana dan Jack Lim.

Bengkel bermula dengan sesi ceramah daripada Dr. Ahmad Faizal Abdull Razis, pakar toksikologi makanan dari Fakulti Sains dan Teknologi Makanan, Universiti Putra Malaysia.

Dalam sesi ceramahnya, beliau

berkongsi maklumat mengenai pemakanan untuk pencegahan kanser usus, selain menekankan manfaat probiotik yang mungkin membantu dalam mengurangkan risiko kanser usus.

Duta-duta Yakult turut menyertai sesi demonstrasi masakan secara praktikal bersama Chef Zubir Md. Zain, yang berkongsi kaedah penyediaan yang sihat untuk memasak makanan yang berkhasiat.



PASANGAN suami isteri, Scha Alyahya dan Awal Ashaari bersama anak mereka Lara Alana memeriahkan lagi program Kempen Kesedaran Kanser Yakult 2016 di Kuala Lumpur, baru-baru ini.