

Keajaiban Bijirin Penuh



ISBN 978-967-10399-3-9

Diterbitkan oleh



Nutrition Society of Malaysia

Disokong oleh
geran pendidikan daripada





PERBAIKI KEHIDUPAN Melalui PEMAKANAN

Persatuan Pemakanan Malaysia

Sebagai organisasi profesional, kami percaya bahawa - semakin ramai orang yang memahami tentang makanan dan pemakanan, semakin baik mereka dapat menjaga kesihatan dan kehidupan mereka.

Oleh sebab itu, kami menyokong penyelidikan lanjutan, berkongsi pandangan yang praktikal serta kepentingan penemuan hasil penyelidikan untuk kebaikan semua.

Kami juga menyokong usaha kerajaan dalam mempromosikan pemakanan sihat di kalangan masyarakat untuk menangani masalah kekurangan nutrien serta masalah penyakit-penyakit kronik berkaitan diet di negara ini (contoh: obesiti, diabetis, darah tinggi dan penyakit jantung koronari).

Demi kepentingan masyarakat, kami meneruskan usaha menyebarkan pengetahuan praktikal tentang pemakanan kepada golongan muda dan tua, serta membantu mereka untuk menyedari kepentingan pemakanan dan mengamalkan cara hidup yang sihat.

Kami komited untuk memperbaiki kehidupan melalui pemakanan. Inilah cara kami membantu rakyat Malaysia.

Untuk maklumat lanjut, lawati laman web:
www.nutriweb.org.my

Aktiviti Kami

- Persidangan saintifik tahunan
- Sesi ceramah maklumat saintifik terkini
- Jurnal Pemakanan Malaysia
- Berita NSM
- Perundingan bersama badan – badan kesihatan, pelaksanaan dan wacana saintifik
- Karnival & pameran bergerak beserta saringan kesihatan & nasihat pemakanan untuk komuniti
- Ceramah & bengkel
- Laman web pemakanan yang komprehensif dan berwibawa untuk rakyat Malaysia - <http://www.nutriweb.org.my>
- Program promosi pemakanan dengan kerjasama badan profesional dan sektor swasta (contoh: Bulan Pemakanan Malaysia, Program *Healthy Kids & Positive Parenting*)
- Menjalankan penyelidikan terhadap kumpulan masyarakat tertentu

Penerbitan Utama Kami

- Jurnal Pemakanan Malaysia
- Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan (Jilid 1: Resipi Sihat untuk Si Kecil Anda)
- Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Vol 1 & 2)
- *Women@Heart* Wanita & Pemakanan – Buku manual untuk profesional dan risalah untuk masyarakat
- Risalah Panduan Pemakanan Malaysia
- Buku kecil NMM tentang pemakanan sihat dan gaya hidup aktif



Women@Heart
Wanita & Pemakanan
– Buku manual
untuk profesional
dan risalah untuk
masyarakat



Buku Masakan Pilihan Pakar Pemakanan,
Resipi Sihat, Pilihan Bijak
(Jilid 1 & 2)



Risalah Panduan Pemakanan
Malaysia

pengerusi

Dr Tee E Siong

ahli-ahli

Ms Nawalyah Abd Ghani
Ms Roseline Yap

Diterbitkan oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia

perakuan

Buku ini sama sekali bukan bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar professional kesihatan. Segala kemusykilan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang berbangkit daripada penggunaan buku ini.

NSM dan jawatankuasa penyunting tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang akuan daripada iklan yang disiarkan.

Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada NSM.

Hak cipta terpelihara ©
Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) 2012.

Diusahakan oleh

VERSA COMM (263773-M)

12A, Jalan PJS 8/4,
Mentari Plaza, Bandar Sunway
46150 Petaling Jaya
Tel: 03-5632 3301
Fax: 03-5638 9909
Email: versahealth@versa-group.com

Bijirin Penuh Penuh Khasiat

Bijirin penuh telah menjadi sebahagian daripada diet kita sejak 10 000 tahun dahulu apabila manusia memulakan aktiviti pertanian. Sebagai sumber tenaga utama, bijirin penuh menjadi makanan ruji bagi kebanyakan masyarakat seluruh dunia.

Hari ini, anda boleh mendapatkan bijirin dalam pelbagai jenis – pasta, nasi, mi, roti dan sebagainya. Namun, majoriti daripada masyarakat lebih suka mengambil bijirin yang telah diproses berbanding bijirin penuh. Mereka kurang menyedari akan banyak kebaikan yang terdapat pada bijirin penuh.

Bijirin penuh dalam bentuk yang asli adalah lebih berkhasiat. Ia kaya dengan serat, vitamin dan mineral yang mempunyai kebaikan untuk kesihatan. Makanan bijirin penuh juga dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung, diabetes jenis 2 dan sesetengah kanser, malah ia juga membantu dalam kesihatan penghadaman dan pengurusan berat badan.

Oleh sebab terdapat pelbagai manfaat pada bijirin penuh, kebanyakan badan pelaksana kesihatan dari negara lain dan juga Panduan Pemakanan Malaysia telah menekankan kepentingan pengambilan bijirin penuh dalam diet seharian.

Buku kecil yang padat dengan informasi ini akan membantu anda untuk lebih memahami kebaikan bijirin penuh dan pelbagai cara untuk mengambil makanan yang penuh khasiat ini dalam diet seharian.

Dr Tee E Siong

Presiden

Persatuan Pemakanan Malaysia



Cerita Yang LENGKAP

Bijirin dan produk bijirin adalah kumpulan makanan yang membentuk tapak Piramid Makanan Malaysia (aras paling bawah). Sebagai tapak piramid, diet harian kita harus merangkumi pengambilan bijirin yang mencukupi, dengan saranan harian adalah diantara 4-8 sajian. Kebanyakan keperluan tenaga harian kita perlu diperolehi daripada bijirin dan produk bijirin.

Namun begitu, kebanyakan bijirin yang kita ambil pada hari ini adalah bijirin

yang telah diproses (dan diperhaluskan). Pelbagai langkah semasa pemprosesan bijirin akan membuang lapisan luarnya yang bernilai – bran dan germa bijirin, termasuklah kebanyakan daripada nutrien seperti vitamin dan serat di dalam bran dan germa.

Proses penghalusan bijirin ini akan menyebabkan kehilangan hampir kesemua serat dan folat (vitamin B), serta mineral selenium dan fitokimia.

“ Definisi Bijirin Penuh

Bijirin penuh termasuk keseluruhan biji benih, yang dipanggil isirung. Isirung merangkumi tiga komponen yang berlainan: iaitu bran, endosperma dan germa. Sekiranya isirung telah dipecahkan, dihancurkan atau dileperkan, ia hanya boleh dipanggil bijirin penuh dalam makanan yang diproses sekiranya masih lagi mengekalkan komponen tersebut dalam jumlah yang sama berbanding semasa dalam keadaan asal.”

Bijirin Penuh (*whole grain*) & Mil Penuh (*whole meal*): Perbezaannya

- **Bijirin Penuh** mengandungi bran, endosperma & germa biji benih
- **Mil Penuh** mengandungi bran, endosperma & germa biji benih, tetapi telah dikisar untuk menghasilkan tekstur yang lebih halus.

Jenis Bijirin Penuh Yang Biasa Didapati

Beras perang



Gandum penuh



Oat



Jagung



Rai



Gandum kuda
(*Buckwheat*)



Barli bersekam
(*bukan beras barli*)



Bijirin yang Diproses telah dibuang bran dan germa, mengekalkan hanya endosperma. Proses ini dilakukan untuk memperbaiki tekstur bijirin dan memanjangkan jangka hayatnya tetapi ia juga telah membuang serat makanan, zat besi, vitamin B, serta bran dan germa. Kebanyakan beras yang kita makan sekarang adalah beras yang sudah diproses atau beras putih.

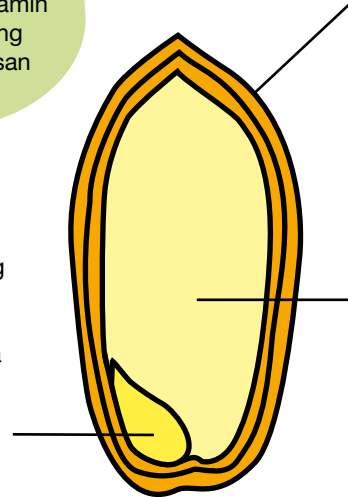
Fitokimia adalah komponen yang terdapat pada tumbuhan. Ia bukan sejenis nutrien tetapi kajian telah menunjukkan bahawa fitokimia memberi kesan antioksidan dan pelbagai manfaat kesihatan termasuk penurunan risiko penyakit kronik.

Bijirin Penuh

Bijirin adalah bahagian biji benih yang boleh dimakan yang merangkumi tiga komponen berbeza: bran, endosperma dan germa. Bijirin penuh mengandungi ketiga-tiga komponen tersebut. Bijirin penuh adalah sumber yang kaya dengan vitamin B dan E, mineral (contoh: magnesium, zink dan selenium), serat dan pelbagai fitokimia.

Vitamin E yang terdapat pada germa adalah vitamin larut-lipid yang mempunyai kesan antioksidan.

Germa, embrio kepada bijirin, merangkumi lebih kurang 2% struktur bijirin. Ia membekalkan nutrien kepada biji benih. Germa mengandungi vitamin B, vitamin E, asid lemak tak tepu dan fitokimia. Ia dibuang bersama-sama bran semasa pemprosesan bijirin.



Beras Perang



Beras Perang

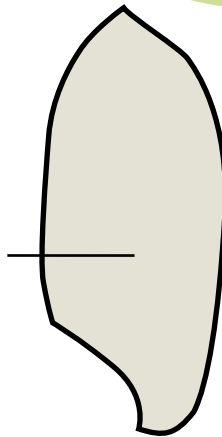
- ✓ Beras perang mempunyai 5 kali lebih serat dan 8 kali lebih vitamin E berbanding dengan beras putih!
- ✓ Beras perang mengandungi lebih tinggi vitamin B, mineral dan fitokimia (contoh: asid fenolik, asid fitik, sterol tumbuhan dan saponin).

Lebih Berkhasiat

Bran, lapisan luar yang meliputi sekurang-kurangnya 15% daripada struktur bijirin, kebiasaannya dibuang semasa pemprosesan bijirin untuk menghasilkan bijirin yang diproses/digilap (contoh: beras putih). Ia mengandungi serat, vitamin B, iron, zink dan mineral lain, sedikit kandungan protein dan fitokimia.

Endosperma, yang meliputi 83% daripada keseluruhan bijirin, menyimpan nutrien di dalam biji benih untuk proses percambahan biji benih. Kandungan endosperma yang paling utama adalah karbohidrat, malah mengandungi sedikit protein, vitamin dan mineral serta fitokimia.

Bijirin mengandungi pecahan pelbagai jenis serat yang berbeza seperti serat larut, serat tak larut, kanji rintang (*resistant starch*) dan gula kompleks oligosakarida.



Beras Putih

Beras putih mengandungi endosperma sahaja (tinggi karbohidrat). Karbohidrat di dalam endosperma membekalkan keperluan tenaga untuk seseorang.

S Beras Putih

- ✓ 100g beras perang membekalkan sekurang-kurangnya 10% daripada folat harian kita (400µg). Ini adalah 2.5 kali lebih tinggi daripada beras putih!
- ✓ Beras perang lebih rendah tenaga dan lemak berbanding dengan beras putih walaupun kandungan karbohidrat antara keduanya adalah sama!



Manfaat bijirin penuh terhadap kesihatan telah dikenalpasti seawal kurun ke 4 lagi. Penyelidikan terkini mengenai potensi bijirin penuh dan kaitannya terhadap kesihatan telah menunjukkan bahawa makanan ini mempunyai pelbagai manfaat kesihatan dan boleh menurunkan risiko beberapa penyakit kronik seperti penyakit jantung, kanser dan diabetes.



Khasiat



Kesihatan Usus

Makanan bijirin penuh tinggi dengan serat. Serat dapat membantu sistem penghadaman dengan melancarkan pergerakan najis. Oleh itu, kita senang membuang air besar dan dapat mengelakkan masalah sembelit.

Ia juga dikaitkan dengan penurunan risiko mendapat kanser usus besar (kolon) dan radang usus.

Sesetengah serat di dalam bijirin penuh (seperti oligofruktosa dan inulin) boleh bertindak sebagai prebiotik. Ia boleh membantu menggalakkan pembiakan bakteria bermanfaat di dalam usus dan mengurangkan kadar bakteria perosak untuk memelihara kesihatan usus.



Penyakit Kardiovaskular

Banyak kajian yang menunjukkan secara konsisten bahawa pengambilan bijirin penuh boleh menyumbang kepada penurunan risiko penyakit jantung. Hal ini mungkin disebabkan kehadiran pelbagai komponen di dalam bijirin penuh terutamanya serat dan fitokimia.

Penuh Kebaikan



Kanser

Kajian terkini menunjukkan bahawa pengambilan bijirin penuh yang tinggi boleh membantu mengurangkan risiko sesetengah jenis kanser.

Aktiviti antioksidan yang tinggi serta kesan perlindungan daripada fitokimia, vitamin E, mineral dan serat yang tinggi di dalam bijirin penuh memainkan peranan yang penting dalam mencegah kanser tersebut.



Diabetis Jenis 2

Kajian juga menunjukkan bahawa risiko penyakit diabetis jenis 2 juga dapat dikurangkan dengan pengambilan bijirin penuh secara kerap.

Kesan ini mungkin disebabkan oleh kehadiran serat yang membantu dalam pengurusan berat badan, iaitu aspek penting dalam mengawal penyakit diabetis. Tambahan pula, serat juga diketahui dapat membantu mengawal glukosa darah bagi pesakit diabetis.



Pengurusan Berat Badan

Hasil kajian juga telah menunjukkan bahawa pengambilan bijirin penuh boleh menurunkan risiko obesiti dan pertambahan berat badan. Serat di dalam bijirin penuh membantu memberikan rasa kenyang, dan seterusnya mengurangkan kuantiti makanan yang dimakan serta mengelakkan daripada makan berlebihan.

Bijirin penuh membantu mengekalkan kesihatan secara keseluruhan dan perlu diamalkan sebagai sebahagian daripada cara hidup sihat. Ini termasuk makan secara seimbang dan mengambil pelbagai jenis makanan, elakkan merokok dan meminum alkohol berlebihan, makan secara sederhana dan bersenam setiap hari.

Tahukah Anda...?

Minum air yang mencukupi (1.5-2.0 liter) setiap hari amat penting kerana bijirin penuh menyerap air dan boleh menyebabkan sembelit, jika kekurangan air.

Makan Lebih Ba

Sekarang anda sudah mengetahui bahawa pengambilan bijirin penuh memberikan banyak manfaat kesihatan. Oleh itu, mula jadikan bijirin penuh sebagai sebahagian daripada diet harian anda seperti yang disarankan oleh Panduan Pemakanan Malaysia.*

Saranan Bijirin Penuh

“Makan nasi atau produk bijirin lain (terutamanya bijirin penuh) dan ubi-ubian dengan secukupnya”

“Pilih makanan yang mengandungi bijirin penuh sekurang-kurangnya separuh daripada kumpulan bijirin yang diambil”

Panduan Pemakanan daripada negara lain seperti Amerika Syarikat, New Zealand, Canada dan Australia juga menekankan supaya bijirin penuh dimasukkan dalam sebahagian (atau separuh) daripada kumpulan bijirin yang diambil.

Kenal Pasti Produk Bijirin Penuh

Semasa membeli produk bijirin penuh, terdapat beberapa kata kunci, istilah dan indikator yang anda boleh lihat untuk membantu anda memperoleh diet bijirin penuh yang kaya dengan khasiat. Berikut adalah beberapa cara untuk membantu anda mengenal pasti produk bijirin penuh.

1. Nama produk

Pertama, lihat nama produk untuk mencari perkataan seperti “bijirin penuh” (whole grain), “mil penuh” (wholemeal) atau “penuh” (whole) yang tertera sebelum nama bijirin. Perkataan seperti “mil lembut” (softmeal), “7 bijirin” (7 grain), “aneka bijirin” (multi-grain) atau “diperkaya” (enriched) tidak bermakna produk tersebut adalah produk bijirin penuh.

Cari perkataan “roti mil penuh atau bijirin penuh” yang diperbuat daripada tepung mil penuh atau produk bijirin penuh.

Anda juga boleh menjumpai logo khas yang menunjukkan ia adalah makanan bijirin penuh pada sesetengah produk.



2. Senarai bahan/ramuan

Semak senarai bahan/ramuan dan pastikan bijirin penuh disenaraikan sebagai bahan (contohnya, tepung gandum penuh atau oat penuh).

Bahan/ramuan bijirin penuh perlu disenaraikan sebagai bahan pertama atau kedua di dalam senarai. Adalah lebih baik sekiranya peratus bijirin penuh yang terkandung di dalam produk tersebut dipamerkan.

INGREDIENTS / RAMUAN

Bijirin (79.8%) [(Semolina Jagung (24.4%), Tepung Beras (21.4%), Bijian Gandum Penuh (20.9%), Tepung Bijian Oat Penuh (8.8%), Bijian Barli Penuh (4.3%)], Gula, Tepung Gandum, Sirap Glukosa, Agen Penaik: Trikalsium Fosfat; Gula Perang, Minyak Kelapa Sawit, Garam Periodin, Germa Gandum.

nyak Bijirin Penuh!

3. Kandungan Serat

Tinggi kandungan serat tidak semestinya bermaksud ia adalah makanan bijirin penuh. Sebagai contoh, makanan yang mengandungi bran gandum atau bran oat mungkin mempunyai kandungan serat yang tinggi tetapi ia bukan produk bijirin penuh.

4. Warna dan tekstur

Jangan terpedaya dengan warna. Sebagai contoh, roti warna perang tidak bermakna ia diperbuat daripada tepung gandum penuh. Kadangkala, roti atau biskut tersebut berwarna perang kerana pewarna karamel telah ditambah ke dalamnya. Sebenarnya, banyak bijirin penuh dan produk bijirin penuh mempunyai warna yang kurang perang.

Manakala bagi tekstur pula, tidak semua makanan bijirin penuh adalah kering dan kasar. Sesetengah bijirin penuh adalah ringan dan berkeping seperti bijirin sarapan manakala sebahagiannya pula mempunyai perasa seperti kacang.



Pilih Produk Bijirin Penuh

Terdapat pelbagai jenis produk bijirin penuh yang berada di pasaran. Berikut merupakan contoh produk bijirin penuh dan bukan bijirin penuh:

Produk bijirin penuh	Produk bukan bijirin penuh
Roti bijirin penuh	Roti berwarna perang
Bijirin sarapan bijirin penuh	Bran/ germa gandum
Beras perang	Kacang kuda
Pasta gandum penuh	Roti pelbagai bijirin
Jagung, bertih jagung	100% gandum
Oat penuh	Biji bunga matahari
Kraker gandum penuh atau bijirin penuh	Makanan yang diperbuat daripada tepung yang diperkaya, makanan yang tinggi serat
Sekoi, sorgum	Produk kacang soya, biji barli

Tahukah Anda...?

Produk bijirin penuh tidak semestinya diperbuat daripada 100% bijirin penuh. Peratus kandungan bijirin penuh di dalam produk kadangkala terdapat pada label makanan. Pilih produk yang mempunyai peratus kandungan bijirin penuh yang lebih tinggi.

* Panduan Pemakanan Malaysia mengandungi 14 saranan dari segi aspek pemakanan sihat dan hidup aktif. Maklumat lanjut boleh didapati daripada laman web Persatuan Pemakanan Malaysia www.nutriweb.org.my

Bijiirin Penuh

Setelah mengetahui nilai nutrien dan pelbagai manfaat kesihatan daripada bijiirin penuh, kini anda pula ingin memasukkan bijiirin penuh dalam hidangan harian anda. Ia tidak sukar. Berikut merupakan beberapa panduan yang boleh membantu anda untuk mencapainya.

- Gantikan atau tambahkan beras perang, pasta bijiirin penuh, mi bijiirin penuh dalam masakan setiap hari.
- Gunakan tepung gandum penuh apabila membuat roti, muffin atau biskut.
 - Gunakan bijiirin penuh seperti oat atau barli untuk memekatkan sup dan kuah bagi menggantikan tepung jagung.
 - Gantikan inti muffin, biskut dan kek dengan bijiirin penuh dan hias juga dengan bijiirin penuh (contoh: Kek keju oat).
 - Salut ayam atau ikan dengan bijiirin penuh, serbuk roti gandum penuh atau emping oat.



pada Setiap Hidangan

Kadangkala, kita akan berasa kurang berselera dan bosan apabila terpaksa makan semua makanan yang berunsurkan bijirin penuh. Tetapi, apabila anda membahagikan jenis makanan tersebut dalam jumlah yang sama banyak pada setiap sajian, ia lebih mudah untuk mencapai matlamat makan separuh sajian bijirin anda daripada bijirin penuh. Bahagikan dan campurkan! Anda juga boleh mengikuti panduan berguna seperti dibawah:

Sarapan

- Pilih bijirin sarapan daripada bijiirin penuh – campurkan pelbagai bijiirin untuk membuat *muesli* anda sendiri (contoh: oat + gandum penuh + kismis).
- Ambil roti gandum penuh untuk menggantikan roti putih dengan telur.
- Ambil bubur emping oat dengan buah-buahan.



Makan Tengahari

- Campur beras perang dengan beras putih bila memasak nasi dan tukar kepada beras perang sepenuhnya secara berperingkat.
- Pilih pasta, mihun atau mi bijiirin penuh.



Snek Pagi/Petang

- Buat inti yang berbeza untuk sandwic anda dan hidangkan bersama roti bijiirin penuh/ tortila/ roti pita/ capati.
- Buat bertih jagung anda sendiri ataupun jagung dalam cawan.
- Jadikan bijiirin sarapan atau kraker daripada bijiirin penuh dengan susu sebagai snek.
- Buat jus kisar daripada buah dan ditambah dengan bijiirin sarapan daripada bijiirin penuh.
- Letakkan muesli atau bijiirin sarapan daripada bijiirin penuh di atas yogurt atau aiskrim anda.
- Buat sendiri lempeng dan wafel bijiirin penuh.



Jadi Kreatif dengan Bijirin Penuh!

Bijirin penuh boleh dimasukkan kedalam diet seharian anda dan keluarga. Sekiranya anda risau keluarga anda merungut terhadap perubahan makanan di dalam menu, jadilah lebih kreatif dengan mencampurkan bijirin penuh ke dalam masakan biasa anda dan cuba rasa sendiri dahulu. Keluarga anda mungkin tidak sedar yang mereka sedang makan makanan bijirin penuh! Berikut merupakan panduan mudah untuk anda:

Beras Perang adalah Lazat



Perkenalkan beras perang kepada keluarga anda. Cuba masak beras perang dengan mencampurkan separuh daripadanya dengan beras putih atau tambahkan pelbagai bahan ramuan untuk menjadikannya lebih lazat. Anda juga boleh masak satu hidangan beras perang yang bercampur ramuan lain. (contoh: nasi goreng)

Oat yang Enak

Oat adalah sangat versatil. Selain makan oat secara biasa, anda juga boleh menambahkan oat ke dalam hidangan utama anda, memekatkan sup dan kuah atau

menambahnya ke dalam kek, muffin atau biskut anda. Untuk rasa oat yang lebih enak, anda juga boleh menambah buah seperti epal atau aprikot kering. Dengan cara ini, anda bukan sahaja dapat merasa pelbagai rasa makanan, malahan dapat mengambil snek hidangan yang lebih sihat.

Roti yang Lazat

Adakah anda kesuntukan masa? Jika ya, ambil masa 5 minit untuk membuat sandwich menggunakan roti bijirin penuh dengan inti yang berkhasiat seperti sardin, tuna atau telur. Roti bijirin penuh boleh



menambah rasa dan tekstur kepada hidangan anda.

Campur dan Putar

Kanak-kanak sukakan biskut dan minuman yang lazat. Apa kata anda cuba menambahkan bijirin penuh ke dalamnya? Anda boleh kisar bijirin bersama buah kegemaran anak anda dan jadikannya sebagai jus kisar atau biskut. Cuba beberapa resipi di mukasurat berikutnya untuk memulakan diet bijirin penuh setiap hari.

Panduan Mudah untuk Memasak

- Oleh sebab bijirin penuh menyerap lebih banyak air daripada bijirin yang diproses, tambahkan lebih air ke dalam masakan.
- Untuk memendekkan masa memasak, rendam bijiirin penuh di dalam air sebelum memasak.

Nasi Perang Serai Claypot

(3 orang)

Bahan-bahan

1½ cawan beras perang	150g udang, dibuang kulit
4-5 cendawan Cina kering, direndam & dihiris	250 ml (1 cawan) air rebusan ayam
1½ daun bawang, dihiris nipis, melintang	310 ml (1¼ cawan) air
½ camca besar halia, dicincang	1 camca besar kicap
1 camca teh bawang putih, dicincang (anggaran 2 ulas)	
2 batang serai segar, dipotong menjadi jalur panjang dan nipis (hanya gunakan lapisan dalam yang lembut)	
300g ayam, dipotong kepada saiz kecil	
2 camca besar sos tiram	} Diperap bersama sekurang-kurangnya 20 minit
1 camca besar kicap	
½ camca teh minyak bijan	

Cara membuatnya

1. Basuh beras dengan air beberapa kali. Tuangkan beras yang telah dibasuh ke dalam *claypot*.
2. Masukkan cendawan, daun bawang, halia dan bawang putih, serai, ayam yang telah diperap dan udang.
3. Masukkan air rebusan ayam, air dan kicap ke dalamnya; gaul bahan-bahan tersebut dengan perlahan dan masak sehingga semua kuah telah diserap.
4. Hidangkan nasi semasa masih panas bersama taugeh daikon atau daun ketumbar.



Nota:
Untuk lebih mudah, anda juga boleh menyediakan resipi ini menggunakan periuk nasi elektrik.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan: Kalori 320 kcal • Karbohidrat 28.9 g • Protein 30.3 g • Lemak 9.6 g

Mufin Oat

(12 Biji Mufin)

Bahan-bahan

- 125g (1 cawan) oat
- 90g ($\frac{3}{4}$ cawan) tepung gandum
- 110g ($\frac{3}{4}$ cawan) tepung mil penuh
- 1½ camca teh serbuk penaik
- ½ camca teh soda penaik
- 1g ($\frac{1}{4}$ camca teh) garam
- 130g ($\frac{3}{4}$ cawan) kismis
- 65g ($\frac{1}{3}$ cawan) mentega tanpa garam
- 85g ($\frac{1}{2}$ cawan) gula merah
- 2 biji telur saiz besar, dipukul perlahan
- 300 ml yogurt tanpa perisa atau susu rendah lemak
- 10ml (1 camca besar) minyak masak untuk disapu pada pan muffin

Cara membuatnya

1. Sapukan minyak ke atas kesemua 12 cawan pan muffin atau lapiskan dengan kertas minyak muffin.
2. Panaskan ketuhar pada suhu 180°C.
3. Campurkan tepung gandum, oat, tepung mil penuh, serbuk penaik, soda penaik dan garam di dalam mangkuk. Gaulkan dengan sebatii.
4. Masukkan kismis dan tinggalkan sebentar.
5. Pukul gula merah dan mentega sehingga menjadi krim yang ringan dan gebu. Kemudian masukkan telur satu per satu. Pukul lagi adunan sehingga kelihatan lembut dan licin. Tuangkan yogurt atau susu rendah lemak dan gaul sehingga sebatii.
6. Masukkan separuh daripada campuran tepung dan gaulkan. Tuangkan separuh lagi dan gaul bersama sehingga sebatii.
7. Jangan terlebih gaul adunan. Tidak mengapa sekiranya adunan kelihatan berketul. Terlebih gaul akan menyebabkan muffin menjadi liat.
8. Tuangkan adunan ke dalam pan muffin yang telah disapu minyak tadi dan bakar selama 20 minit atau sehingga pencungkil gigi yang anda cucukkan di tengah muffin dikeluarkan tanpa kesan tepung.
9. Biarkan selama 3 minit dan pindahkan ke rak untuk disejukkan.

Nota: Anda boleh menambah kacang, serbuk roti dan lain-lain di atas muffin untuk memberikan lebih perisa.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan: Kalori 221 kcal • Karbohidrat 35.0 g • Protein 5.8 g • Lemak 6.6 g

Roti Pisang Mil Penuh

(1 buku)

Bahan asas membuat roti

- 100g (¾ cawan) tepung gandum
- 80g (¾ cawan) tepung mil penuh
- 43g (½ cawan) badam kisar
- 7.6g (2 camca teh) serbuk penaik
- 2g (½ camca teh) soda bikarbonat
- 2.6g (½ camca teh) garam
- 1.3g (½ camca teh) serbuk kayu manis
- 130g (⅔ cawan) gula kastor

Campuran Pisang

- 2 biji telur saiz besar, dipukul perlahan
- ¼ camca teh vanilla, asli atau esen
- 100g mentega, dicair dan disejukkan
- 2 camca besar yogurt atau susu rendah lemak
- 1 cawan (4 biji) pisang yang telah masak, dikupas dan dilenyek

Untuk kepelbagaian: Hiaskan roti dengan oat, biji bunga matahari/labu atau kacang walnut

Cara membuatnya

1. Panaskan ketuhar pembakar sehingga 160°C. Sapukan sedikit mentega di atas acuan tin bersaiz 19 x 9 cm atau balutkan acuan dengan kertas pembakar.
2. Letakkan bahan asas membuat roti ke dalam mangkuk mesin penggaul. Putar dengan kelajuan perlahan selama 1 minit.
3. Masukkan telur, esen vanilla dan mentega yang telah dicairkan. Pukul dengan kelajuan sederhana selama 3 minit. Angkat mangkuk daripada mesin penggaul dan gaulkan susu dan pisang dengan tangan. Jangan terlebih gaul adunan, tidak mengapa sekiranya adunan kelihatan berketul.
4. Tuangkan adunan ke dalam tin yang disediakan dan bakar selama 50 minit, atau sehingga pencungkil gigi yang anda cucukkan di tengah roti boleh dikeluarkan tanpa kesan tepung. Sejukkan selama 5 minit
5. Pindahkan ke rak yang lebih sejuk dan apabila ia telah sejuk sepenuhnya, potong roti kepada 12 keping.

Nota:

1. Selain daripada badam kisar, anda boleh juga menggunakan kacang atau bijian lain seperti walnut, atau biji bunga matahari/labu atau campuran kesemuanya.
2. Sekiranya anda tiada acuan tin untuk roti, anda boleh juga menggunakan bekas cupcake dan bakar selama 30 minit atau sehingga pencungkil gigi yang anda cucukkan di tengah roti boleh dikeluarkan tanpa kesan tepung.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan: Kalori 228 kcal • Karbohidrat 30.3 g • Protein 4.5 g • Lemak 9.9 g

Biskut Bijirin Gandum Penuh Aprikot

(~ 60 biskut)

Bahan-bahan

- 175g (1½ cawan) tepung gandum
 - 60g (½ cawan) tepung jagung
 - 1 camca teh serbuk penaik
 - 60g (2 cawan) emping jagung bijirin penuh, dikisar halus
 - 60g (2 cawan) bijirin gandum penuh, dikisar halus
 - 150g (1 cawan) aprikot kering, dicincang halus
 - 150g (¾ cawan) mentega atau marjerin
 - 100g (½ cawan) gula kastor
 - 1 camca teh esen vanila
 - 1 biji telur saiz besar
- Untuk kepelbagaian: Hiaskan dengan kacang (kacang gajus atau badam) atau buah ceri

Nota: Anda juga boleh mencuba campuran pisang dan strawberi sekiranya anda menyukai minuman beri.

Cara membuatnya

1. Ayak tepung gandum, tepung jagung dan serbuk penaik dan gaulkan bersama emping jagung bijirin penuh, bijirin gandum penuh dan aprikot yang telah dicincang. Gaulkan dengan sehati dan biarkan sebentar.
2. Pukul mentega, gula dan esen vanila sehingga menjadi krim dan gebu. Masukkan telur dan pukul adunan.
3. Campurkan adunan dengan campuran tepung dan gaul adunan sehingga doh yang lembut terhasil.
4. Gelek doh menjadi 1 cm tebal dan potong doh dengan pemotong atau cetak biskut mengikut kreativiti anda. Letakkan doh yang telah dipotong tadi di atas dulang pembakar yang telah disapu minyak, jarakkan doh untuk memberi ruang ia mengembang.
5. Bakar di dalam ketuhar yang telah dipanaskan pada 180°C selama 15-20 minit atau sehingga berwarna perang keemasan. Keluarkan dari ketuhar pembakar dan biarkan sejuk selama 20 minit.



Kandungan Nutrien Setiap Hidangan (3 biskut): Kalori 162 kcal • Karbohidrat 23.9 g • Protein 2.4 g • Lemak 6.6 g

Smoothie Sarapan Pisang & Mangga

(1 gelas)

Bahan-bahan

- 125 ml (½ cawan) susu
- ½ biji mangga saiz sederhana, dipotong dadu atau dihiris
- 1 biji pisang saiz sederhana, dipotong dadu atau dihiris
- 2 camca besar *muesli* oat (atau *muesli* sarapan lain kegemaran anda)
- Gula atau madu secukup rasa

Cara membuatnya

1. Tuangkan susu ke dalam mesin pengisar dan tambahkan mangga, pisang dan *muesli*. Kisar sehingga campuran tersebut cair dan sehati.
2. Tambahkan gula atau madu secukup rasa. Hidangkan sejuk bersama ais kisar.

Kandungan Nutrien Setiap Hidangan: Kalori 300 kcal • Karbohidrat 55.1 g • Protein 8.4 g • Lemak 5.3 g

How can my child benefit from eating **WHOLE GRAIN** food?

✓ Kids Gain From Whole Grains

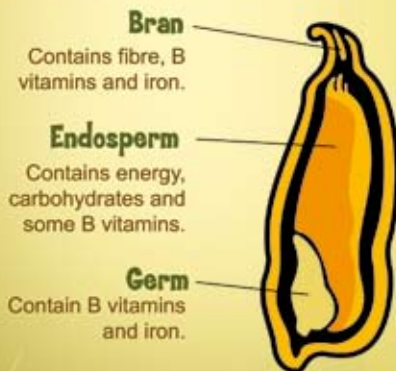
While some foods need to be fortified with nutrients in order to bring us benefits, whole grains are different. In fact, when left intact in their natural state, whole grains have more health benefits to offer.

✓ Back to Basics

A growing number of studies clearly demonstrate the health benefits of whole grains. That's right, we are keeping all the three parts of the grain intact and eating all of them for better nutrition!

✓ What is a whole grain?

A grain is the seed of a plant such as wheat, corn or oat. A whole grain is comprised of three parts: the Bran, the Endosperm and the Germ (as seen in the figure below).



1. Fuel for growth and activities

Kids and adolescents need more energy per kilogram of body weight compared to adults. Whole grains are good sources of energy. Whole grains are digested slowly and release energy in a steady manner.

2. Fibre for healthy digestive functions

Whole grains promote regular bowel movement which keeps the digestive tract healthy.

3. Good lifelong dietary habits

Childhood eating habits lay the foundation for later health. Parents should encourage their children to eat healthful foods from young and whole grains are one such food.

4. Immediate & future health gains

We have to ensure that these children obtain sufficient energy and nutrients from their diet to grow and develop optimally. Clearly, children have much to gain from whole grains.



Nestlé® Breakfast Cereals
Made with Nutritious
WHOLE GRAIN

ENRICHED WITH **10** VITAMINS AND MINERALS

Nestlé Nutrition Group (2022/23)





NESTLÉ® MULTI GRAIN CHEERIOS® with Whole Grain goodness. Made from rice, oats, corn, barley and wheat, it provides vitamins, minerals, fibre and protein.



Nestlé Products Sdn. Bhd. (M5229-H)

Amazing Nutrition