

# NEURO HACKING

**ADVANCED**



**WORKBOOK**

**WEEK 2 : GANDA**

# 1

# BOOST UP BRAIN PERFORMANCE

---

## MAKANAN YANG PERLU DIAMBIL UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI OTAK.

▶ 1. \_\_\_\_\_

Pembayang, ianya mempunyai :

- a) Orac value yang tinggi.
- b) Fiber.

Buah \_\_\_\_\_ dapat menghalang \_\_\_\_\_

Buah \_\_\_\_\_ juga dapat menghalang \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_.

Contoh menu menggunakan buah ini :

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_

Buah ini bersifat \_\_\_\_\_ protection.

Buah ini juga bersifat \_\_\_\_\_ protection.

Buah ini mampu meningkatkan sistem \_\_\_\_\_.

Buah ini dapat mengurangkan \_\_\_\_\_.

Buah ini dapat menghalang \_\_\_\_\_.

Untuk orang lelaki pula, buah ini penting kerana bersifat  
\_\_\_\_\_ protection.

Juga bagus kerana bersifat \_\_\_\_\_ protection &  
\_\_\_\_\_ protection.

---

▶ 2. \_\_\_\_\_.

buah ini menghalang \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Kandungan antioksidan seperti flavanoid menambah kebaikan buah ini. Ada juga P\_\_\_\_\_. Bahan ini yang membuatkan buah ini menjadi biru pekat.

Buah ini menghalang \_\_\_\_\_, menidakan \_\_\_\_\_ & menghalang penyakit masuk ke dalam \_\_\_\_\_.

Buah ini juga ada \_\_\_\_\_ (natural aspirin) membantu mencairkan \_\_\_\_\_.

Selain itu ada juga \_\_\_\_\_ yang bersifat anti \_\_\_\_\_.

Bila makan buah ini, otak mengeluarkan \_\_\_\_\_.

Contoh menu menggunakan buah ini :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

▶ 3. **BRAINBOOSTING SUPERSTAR**

Makanan yang dipanggil brainboosting superstar ini ialah \_\_\_\_\_.

Ada 20 \_\_\_\_\_.

Makanan ini mengurangkan \_\_\_\_\_.

Contoh menu menggunakan sayur ini:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Sayur ini menghalang \_\_\_\_\_.

---

▶ **4. Kunyit** \_\_\_\_\_.

Menghalang \_\_\_\_\_ yang menyebabkan penyakit \_\_\_\_\_.

Kunyit ini juga bersifat \_\_\_\_\_.

Kunyit ini meningkatkan \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.

Jumlah perlu ambil \_\_\_\_\_.

▶ **5. Makanan yang tinggi** \_\_\_\_\_.

Membantu kita membuang \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ yang berbeza mengeluarkan \_\_\_\_\_ yang berbeza.

Contoh makanan yang tinggi fiber :

1. ....
2. ....
3. ....

▶ **6. THE BEANS**

Kebanyakan beans mengandungi \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.

Tinggi hormon stress akan menyebabkan

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.

Beans membantu menghalang hormon stress naik tinggi.

\_\_\_\_\_ sangat penting untuk otak dalam sesi pembelajaran & fungsi memori.

Antara mineral lain di dalam beans \_\_\_\_\_ yang melahirkan

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ melucutkan radikal bebas daripada sel.

Contoh menu makanan menggunakan beans :

1. ....
2. ....
3. ....

---

▶ **7. AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY**

Jus epal mengurangkan risiko \_\_\_\_\_.

Makan sebiji epal cukup untuk mengekalkan \_\_\_\_\_.

Kolesterol \_\_\_\_\_ akan turun.

▶ **8. HALIA**

Dalam halia ada \_\_\_\_\_ yang bersifat anti \_\_\_\_\_.

Radikal bebas \_\_\_\_\_ daripada otak manusia akan menurun apabila mengambil halia.

Kajian menunjukkan halia menghalang berlakunya \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

Halia juga boleh mengurangkan level \_\_\_\_\_.

Contoh menu menggunakan halia :

1. ....
2. ....
3. ....

---

▶ **9. OMEGA \_\_\_\_.**

\_\_\_\_\_ % daripada otak kita adalah lemak.

Untuk otak berfungsi dengan baik, berilah lemak \_\_\_\_\_ yang berbentuk di dalam \_\_\_\_\_.

Omega \_\_\_\_\_ adalah yang terbaik.

Ratio omega \_\_\_\_\_ : omega \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_.

Apabila omega \_\_\_\_\_ lebih banyak berlakunya infalammation.

Dimana nak dapatkan omega \_\_\_\_\_?

1. ....
2. ....

Ambil \_\_\_\_\_ kebawah.

Contoh ikan yang mempunyai omega \_\_\_\_\_.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Contoh lain-lain sumber makanan yang mengandungi omega \_\_\_\_\_.

1. ....
2. ....
3. ....

▶ **10. P-FACTORS**

Kartun Popeye menjadi kuat apabila makan superfood yang bernama \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ yang wujud didalam \_\_\_\_\_ boleh menjaga sel.

Contoh menu menarik menggunakan sayur ini :

1. ....
2. ....
3. ....

Vitamin \_\_\_\_\_ perlu diambil dengan \_\_\_\_\_.

Di dalam sayur ini ada banyak vitamin \_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_.