



NEUROVERSITI

4

ILMU 3 PERKARA

DR RIZAL ABU BAKAR



neuroversiti.com

@ Hak Cipta Dr. Rizal Abu Bakar

ILMU 3 PERKARA

3 Makanan | Kebaikan dan keburukan

PERHATIAN

Ebook ini hanya boleh didapati daripada NEUROVERSITI.COM sahaja. Sekiranya anda mendapatkan ebook ini daripada sumber yang lain, mohon untuk buat aduan kepada neuroversiti@gmail.com. Bantu kami untuk melindungi ebook ini dari cetak rompak.

Hakcipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian, artikel, ilustrasi, isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara pun sama ada elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau lain-lain sebelum mendapat izin terlebih dahulu daripada penerbit asal.

Diterbitkan oleh :
DIGITAL BRAIN SDN BHD
PT 540, Tingkat 1, Lembah Sireh, 15050
Kota Bharu, Kelantan.

Telefon : +6019 333 5700
E-mel : digitalbrain@gmail.com
digitalbrain.my

KANDUNGAN

MUKASURAT



MAKANAN

Tingkatkan Memori.....	1
Kurangkan Lapar.....	2
Baiki Mood.....	3
Rosakkan Tidur.....	4
Kurangkan Manis.....	5
Beri Energi.....	6
Elak Apabila Stress.....	7
Tingkatkan Sistem Imuniti.....	8
Kecilkan Perut.....	9
Yang Pantang Pada Kulit.....	10
Terbaik Untuk Otak.....	11
Memori Power Untuk Anak.....	12
Super Power Otak Wanita.....	13
Sayuran Untuk Diet.....	14
Microbes Dalam Usus Manusia.....	15
Ringan & Otak.....	16
Kurus Dengan Butyrate.....	17
Apa Yang Tubuh Perlu.....	18
Perhebatkan Workout.....	19

3 MAKANAN

Tingkatkan Memori

Kebaikan & Keburukan

Esok sekolah. Musim peperiksaan mendekati. Ibubapa mula susah hati. Yang bekerja penat lepas belum habis lagi. Letih mendatang sedang menanti. Apabila mahu tingkatkan prestasi memori, apakata ambil 3 makanan bertuah ini :



Sayuran Berdaun Hijau

Sayur-sayuran berdaun hijau. Boleh cuba dengan bayam, kailan, kangkung atau brokoli.



Kuaci Bunga Matahari

Kuaci bunga matahari. Ini jajan sihat untuk anak-anak.



Ikan Kembung

Banyakkan ikan dalam diet. Ikan kembung, ikan siakap ada omega 3 yang boleh tahan tinggi.

3 MAKANAN

Kurangkan Lapar

Kebaikan & Keburukan



Kacang Pistachio

Kacang cerdas atau pistachio. Jumlah 43 biji. Kajian oleh In U.S. Agricultural Research Service. Tambah cerdas bila makan bukan kismis.

Minyak Zaitun

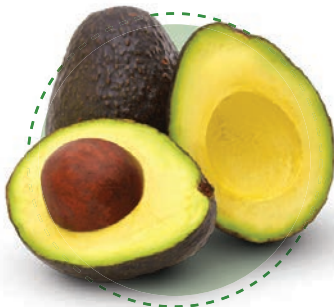
Minyak Zaitun. Campurkan dalam makanan yang telah siap dimasak. Bukan masak minyak zaitun. Kajian terperinci di jurnal saintifik American Journal of Clinical Nutrition.



Avokado

" Avokado...

Adoi avokado lagi. Ni lah pemenang pertama. Kajian dah berkodi kodi. Tinggal nak buat tak nak buat jer. Makan avokado boleh hilang perut mengandung..... abam abam. Hakak hakak nak badan lentik pun boleh cuba. Natural. "



3 MAKANAN Baiki Mood

Kebaikan & Keburukan

Ikut kajian 3 jenis makanan berikut bantu baiki mood. Apabila mood merudum, boleh cuba ambil salah satu dari senarai ini:



Minyak Zaitun

Minyak zaitun atau adalah minyak yang didapat dari buah zaitun (*Olea europaea*), pokok tradisional dari lembah Mediterranean. Minyak zaitun berasal dari pokok zaitun yang tumbuh lambat, mempunyai batang berkedut dan kelabu ramping dengan cabang pecah-pecah. mengandungi lemak tak tepu yang tinggi (terutamanya asid oleik dan polifenol).

Ikan Salmon

Secara tipikal, salmon adalah anadromous: ia menetas di air tawar, berpindah ke laut, kemudian kembali semula ke air tawar untuk membiak.



Walnut

Kacang walnut adalah keluarga kekacang keras berasal dari Brazil, selain kacang pine, kacang hazelnut, macadamia dan kacang pistachio. Kesemua kacang-kacang ini mengandungi khasiat yang tersendiri.



Kunci ketiga tiga ini ialah hormon dopamine. Apabila dopamine naik kita bahagia. Mood jadi baik. Soalnya kenapa perlu tunggu hingga mood menjunam baharu mahu ambil? Apakata dijadikan amalan harian?

3 MAKANAN Rosakkan Tidur

Kebaikan & Keburukan

Tidur itu wajib. Bukan aktiviti masa lapang. Keperluan untuk otak dan tubuh. Tidak cukup tidur bahaya. Tidur tidak nyenyak juga bina lorong derita. Bikin otak dan tubuh sengsara. Makanan dan minuman berikut boleh bantu kita tidur:



Burger

Makan tinggi lemak. Burger dan makanan bergoreng masuk dalam kategori ini.



Masakan Pedas

Makanan pedas. Perlu ambil 4 jam sebelum tidur.



Daging Lembu

Makanan tinggi protein seperti daging. Ada Tyrosine. Sebabkan otak menjadi aktif.

3 MAKANAN

Kurangkan Manis

Kebaikan & Keburukan

Musim raya adalah pesta manisan. Makanan terhidang biasanya tersembunyi gula melebihi keperluan badan. Soalnya ada tak cara hilang rasa mengidam pada benda manis? Berdasarkan kajian ada 10 makanan/minuman hilangkan rasa mengidam dan ketagih ini. Antara yang dikongsikan.



Cinnamon

Cinnamon atau kulit kayu manis. Cara: Taburkan sedikit pada minuman atau buah yang diambil.

Epal

Epal - Ada chromium. Kurang chromium katagihan naik. Cara: Potong dan taburkan sedikit cinnamon.



Kurma

Kurma - Bagus untuk bakteria baik dalam usus, otak kedua manusia. Cara: Ambil 3 biji akan hilangkan rasa ingin makan atau minum benda manis.

3 MAKANAN Beri Energi

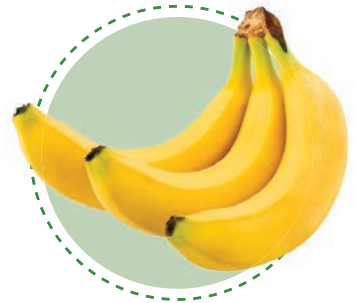
Kebaikan & Keburukan

Ada ketikanya kita penat. Lain rasanya dari biasa. Maklumlah seharian bertarung di tempat kerja atau di rumah. Jalan mudah tingkat energi ialah makan. Apabila ambil karbo ringkas, ia beri bahaya. Gula mencanak naik. Kita pula jadi jalur lebar. Baju sendat. Seluar jadi ketat, mengah apabila berjalan. Apakata di saat perlukan energi, santuni 3 makanan ini.



Almond

Almond - sarat dengan vitamins B, niacin, folate, thiamin, dan riboflavin. Semua ini tukarkan makanan kepada energi. Sangat bagus untuk OTAK.



Pisang

Pisang - penuh dengan vitamin B, potassium dan fiber. Beri tenaga lebih panjang.



Yogurt

Yogurt - tanpa perisa. Ada protein dan vita B12. Beri tenaga pada sel dalam tubuh. Apabila lapar beralih dari makanan bergoreng-deep fry, karbo ringkas dan processed food. Tukar kepada yang natural. Nikmat diperolehi kesihatan terjaga.

3 MAKANAN

Elak Apabila Stress

Kebaikan & Keburukan

Apabila stres rasa mahu mengunyah tinggi. Semua makanan nampak sedap. Terdengar nama makanan pun cukup untuk menggiurkan. Ringan sahaja tangan mahu mencapai. Banyak makanan pilihan waktu stress menambah derita. Tingkatkan hormon kortisol- hormon stres. Sebabkan keradangan dalam tubuh. Lembabkan otak.



Aiskrim

Aiskrim, mengandungi kandungan gula yang terlalu tinggi boleh membahayakan kesihatan.

Donut & Croissant

Zat kimia yang terkandung dalam donut & croissant boleh membuat otak tidak bekerja dengan maksimum. Orang yang terlalu banyak makan donat memiliki kecenderungan untuk membuat keputusan yang terlalu terburu-buru yang pada akhirnya akan merugikannya.



French Fries

Dengan kalori yang tinggi termasuk lemak tepu dan lemak trans, kentang goreng lebih memudaratkan kesihatan anda. Sedapnya sementara. Hujungnyanya letih menjelma. Buat kita tercungap dan ternganga.



Semua ini berdasarkan fakta. Ada lapik saintifik. Perlu berhati hati.

3 MAKANAN

Tingkatkan Sistem Imuniti

Kebaikan & Keburukan

Perlu faham bahasa tubuh ini. 3 makanan ini Insyaa Allah....boleh bantu tingkat sistem imun yang mula merosot.



Button Mushroom

Boleh buat sup. Campur ayam sikit. Dalam cendawan ada mineral seperti selenium. Ada riboflavin. Wujud niacin. Keduanya bantu sistem imun.

Yogurt

Mesti plain atau natural. Greek yogurt antara yang terbaik. Boleh tambah buah-buahan segar kalau mahu. Yogurt adalah probiotik. Ada kultur hidup. Sangat bagus untuk bakteria baik dalam usus.



Bayam

Luar biasa sayur yang kita pandang biasa ini. Ia mampu bina sel baru dan baiki DNA. Penuh dengan akti oksida dan vitamin c. Apabila masak pastikan separuh masak. Jangan sampai lunyai. Buat masak air. Boleh juga campur dengan mushroom button. Tubuh, usus dan otak kita nak pakai lama. Bukan sehari. Perlu beri prioriti. Ikut rasa semata boleh membinasa. Ikut ilmu pasti terjaga otak dan tubuh hingga hari tua mu



3 MAKANAN

Kecilkan Perut

Kebaikan & Keburukan

Kajian saintifik pada tahun 2015. Muat dalam Journal of the American Heart Association.
Ambil 3 makanan ini:



Almond atau Badam

Kacang almond merupakan salah satu makanan yang mengandungi banyak nutrisi yang bermanfaat untuk kesihatan. Kacang almond merupakan sumber nutrisi penting, vitamin, mineral, asam lemak, dan serat makanan yang diperlukan untuk otak dan tubuh yang sihat.



Walnut

Jenis kekacang yang mempunyai serat yang tinggi.



Pistachios atau Kacang Cerdik

Kacang Pistachio punya khasiat tersendiri, antaranya zat besi, folat, kalium, niasin, riboflavi dan zing. Ketiganya bagus untuk OTAK. Pengganti jajan yang power.

3 MAKANAN

Yang Pantang Pada Kulit

Kebaikan & Keburukan

Kulit secantik bayi idaman ramai. Antara azam baru 'Kiah' ialah mahukan kulit glowing, bersih tiada jerawat dan jeragat antara ciri cirinya.

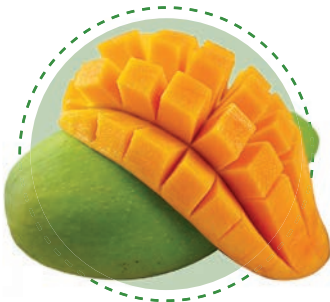


Gula Putih

Ia umpama baja untuk jerawat.

Bertih Jagung

Popcorn mengandungi lemak trans dan kanji yang memburukkan lagi jerawat pada kulit. Ia juga mencetuskan keradangan kerana kandungan glutamat yang tinggi.



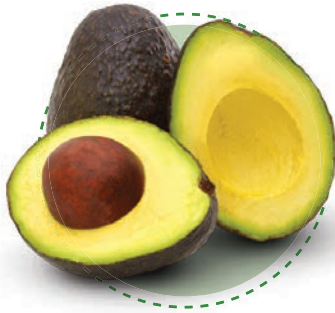
Buah Mangga

Makan terlalu banyak mangga boleh meningkatkan suhu badan yang menyebabkan terjadinya bisul dan jerawat. Kandungan glisemik tinggi dalam mangga meningkatkan tahap insulin darah yang mencetuskan jerawat. Elakkan saka ini andai mahu kulit bebas jerawat dan jeragat.

3 MAKANAN Terbaik Untuk Otak

Kebaikan & Keburukan

Adakah makanan yang anda makan itu memberikan kesan yang baik kepada otak anda? Ada juga makanan terbaik untuk otak sementara, kita menyangka bahawa apa yang kita makan itu memberikan kesan kepada tubuh badan dan penampilan kita, para saintis pula sedang terus mengkaji.



Avocado

Adalah perlu untuk diketahui bahawa buah ini sangat kaya dengan lemak monoteperu atau lemak "sihat" bagi mengekalkan paras gula dalam darah dan mencerahkan kulit juga.

Ubi Bit

Akar bit ini mampu mengurangkan keradangan, memiliki kandungan antioksidan pelawan kanser yang tinggi serta berupaya untuk membuang toksin daripada darah anda.



Brokoli

Kandungan vitamin K dan choline yang tinggi di dalamnya. Ia akan menajamkan lagi ingatan. Ia juga kaya dengan vitamin C – hanya satu cawan brokoli sahaja, ia akan memberikan anda sebanyak 150% daripada keperluan vitamin C yang disarankan.



3 MAKANAN

Memori Power Untuk Anak

Kebaikan & Keburukan

Makanan mempengaruhi sikap anak. Beri kesan kepada tingkah laku. Tinggalkan impak kepada prestasi otak. **Sihat adalah jihad.**



Buah Berries

Contohnya blueberries, cherry, blackberries dan strawberries beri kuasa besar pada hippocampus anak-anak.



Ikan

Ikan kembung contohnya ada omega 3 yang tinggi.



Telur

Ia ada Choline. Penting untuk perkembangan memori anak-anak. Menu wajib sarapan.

3 MAKANAN

Super Power "Otak" Wanita

Kebaikan & Keburukan

Kenapa perlu kelihatan tua, sakit dan otak lembab ? Apabila kita boleh nampak cantik, sihat, lentik, muda dan otak power? Kalau kita dambakan otak power, kulit cantik dan badan lentik, kita pasti mahu ambil superfood berikut setiap hari:



Greek Yogurt

Greek Yogurt ada probiotic. Bagus untuk otak dan usus. Kurangkan risiko kanser payudara. Kandungi 448mg kalsium, lebih banyak dari susu.

Lemak Ikan

Banyakkan ikan seperti sardin dan makerel. Kalau mampu ikan salmon boleh dimasukkan dalam senarai. Ambil lemak ikan begini akan jauhkan penyakit jantung, strok, lupus, arthritis dan nyanyuk.



Kekacang

kacang dal, kuda kacang merah dan hitam termasuk dalam kategori ini. Isaflavone dalam kekacang ini mampu stabilkan hormon. Ia juga bantu hal berkaitan simptom PMS, perimenopause dan menopause.

3 MAKANAN

Sayuran Untuk Diet

Kebaikan & Keburukan

Berikut ini, kami akan memberikan beberapa jenis sayuran terbaik yang bisa anda konsumsi saat menjalani program diet.



Sawi Hijau

Sawi hijau merupakan sayuran yang mengandung belerang yang dinamakan glucosinolates untuk proses detoksifikasi dan juga indole 3 carbinol yang bisa menurunkan risiko kanker payudara, kanker paru paru dan jenis kanker lainnya.

Ubi Jalar

Meskipun rasanya manis, namun ubi jalar merupakan sayuran yang bebas gluten dan sangat baik untuk makanan pengganti nasi seperti karbohidrat.



Asparagus

Sayuran yang kaya akan nutrisi seperti asid folat serta sumber serat, potasium, vitamin B6, vitamin C, tiamin dan juga vitamin A. Asparagus menjadi salah satu jenis sayuran terbaik untuk menangkal radikal bebas yang menjadi penyebab kerosakan sel.

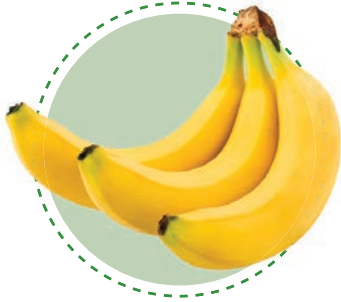


3 MAKANAN

Microbes Dalam Usus Manusia

Kebaikan & Keburukan

Berikut ini, kami akan memberikan beberapa jenis sayuran terbaik yang boleh anda konsumsi semasa menjalani program diet.



Pisang

Mampu sihatkan microbes atau bakteria baik dalam usus. Ia seperti pengaman bangsa-bangsa bersatu. Bertindak damai kan komuniti bakteria dalam usus yang dikenali sebagai phyla.

Tempeh dan Miso

Keduanya masuk dalam kategori fermented food. Keduanya akan banyakkkan bakteria baik atau microbes ini. Bantu rawat alergi, diarrhea (cirit-birit) dan tingkatkan sistem imun.



Brokoli

Ada glucosinolates. Mampu redakan radang dalam usus. Hilangkan bintik-bintik merah seperti kena cubit itu. Paling bagus glucosinolates kurangkan risiko kanser pundi, kanser payudara, kanser kolon, kanser perut dan kanser liver. Ada makanan bantu microbes ini. Ada pula yang membunuh. Apa yang menarik, microbes ini boleh dihidupkan dalam masa 24 jam.



3 MAKANAN

Ringan & Otak

Kebaikan & Keburukan

Pemakanan sememangnya diakui boleh memberi kesan langsung kepada otak kita. Ada sesetengah makanan



Jeruk

Makanan jeruk selalunya mengandungi gula dan garam yang berlebihan dan boleh mengakibatkan penyakit-penyakit berbahaya kepada kesihatan.

Makanan Ringan

Makanan ringan atau juga dikenali sebagai jajan dikatakan mengandungi bahan yang boleh mengubah kandungan bahan kimia dalam otak. Penghasilan dopamine, atau hormon gembira juga akan terbantut. Ini akan membawa kepada penyakit kemurungan dan kebimbangan.



Bijirin

Sebahagian jenis bijirin juga dipercayai boleh mengganggu fungsi otak. Pengambilan berterusan bijirin tertentu boleh mengakibatkan 'brain fog' dan juga kemerosotan daya ingatan.



3 MAKANAN

Kurus Dengan Butyrate

Kebaikan & Keburukan

Perkataan ini asing. Sebutannya sukar. Tujuannya kurang diketahui. Butyrate penting untuk kuruskan badan. Ia teman sejati untuk usus. Hadirkan lebih banyak bakteria baik.



Barli

Serat yang terdapat di dalam beras barli juga tinggi dalam beta-glucan yang mana boleh mengelakkan penyerapan kolestrol dari makanan ke perut dan usus. Kajian yang dilakukan mendapati bahawa dengan meminum kira-kira 3 hingga 10 gm beta-glucan setiap hari boleh membantu menurunkan kadar jumlah kolesterol.

Beras Merah

Beras merah memiliki kandungan vitamin B yang sangat baik untuk fungsi reproduksi saraf dalam tubuh kita, selain itu juga beras merah memiliki kandungan serat dan vitamin lainnya yang sangat berguna untuk kesihatan tubuh.



Buah-Buahan

Buahan seperti oren, kiwi, epal. Sayuran berdaun hijau juga masuk dalam kategori sama.

Dalam usus ada 100 juta neurotransmitter. Bahasa mudah fahamnya sel otak.

3 MAKANAN

Apa Yang Tubuh Perlu?

Kebaikan & Keburukan

Macam-macam tubuh perlukan. Antaranya ialah PROTEIN.
Apabila kita makan pastikan 10% adalah protein.



Tempe

Tempe adalah makanan yang ternyata sangat bergizi untuk dikonsumsi. Tempe dan tahu memiliki beragam manfaat yang baik untuk tubuh manusia. Meski harganya tidak mahal, banyak kalangan sanggup membelinya. Padahal kandungan gizi dalam tempe ini cukup banyak.

Dhal

Kacang dhal kaya dengan pelbagai khasiat dan kebaikan untuk tubuh terutama kandungan protein dan kalsium.



Kacang Pea

Kacang Pea adalah rendah lemak tetapi tinggi dalam zat dan nutrien. Secawan kacang mempunyai kurang daripada 100 kalori tetapi mempunyai banyak protein.

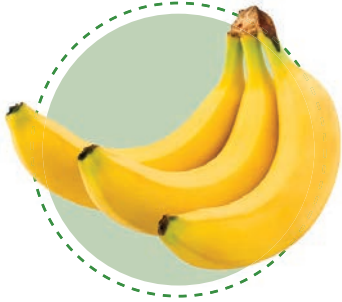


3 MAKANAN

Perhebatkan 'Workout'

Kebaikan & Keburukan

Pernakah anda pergi ke gymnasium dan selepas beberapa 'workout' atau latihan senaman, anda mula berasa pening dan loya? Berpunca dari 'hypoglycemia', di mana tahap gula dalam darah berada di bawah tahap normal.



Pisang

Sebelum memulakan latihan senaman, seseorang digalakkan untuk memakan pisang. Menurut kajian yang dijalankan oleh Appalachian State University, ia membandingkan kesan-kesan memakan pisang berbanding minuman.

Oat

Oat merupakan suatu idea sarapan yang boleh menjimatkan masa anda. Oatmeal dicerna perlahan-lahan dan memberikan tenaga yang berterusan sepanjang tempoh yang lebih lama daripada karbohidrat ditapis.



Bijirin

Untuk latihan senaman, karbohidrat adalah paling penting. Walaupun ramai yang takut untuk mengambil makanan berkarbohidrat, namun karbohidrat merupakan sumber terpenting untuk membekalkan tenaga kepada tubuh badan kita.





NEUROVERSITI