

ENAK, SEGAR, BERSIH

Makanan organik kaya serat, rendah gula dan lemak

Nor Faizah Mohamed
faizah@hmetro.com.my

Mahal dan kurang enak. Dua tanggapan biasa mengenai makanan organik. Meskipun semakin ramai dalam kalangan kita yang sadar dengan kebaikan sumber makanan organik, hanya sebilangan kecil yang berani mencubanya kerana dua persepsi itu.

Masyarakat Malaysia sememangnya tidak boleh lari daripada kepelbagaian hidangan menarik hasil perpaduan sesama kaum.

Justeru, tidak hairanlah apabila ramai rakyat negara ini mengalami masalah berat badan dan obes pada usia muda kerana kegagalan mengawal selera serta kurang berdisiplin dari segi senaman.

Bagaimanapun, jelas Ketua Pegawai Eksekutif BMS Organics, Terry Lee, tidak perlu mengesahkan atau menyekat selera semata-mata kerana diet tetapi ubah jenis makanan dan cara ia disediakan.

"Ramai yang tidak gemar sayuran kerana tidak sedap. Tetapi jika tahu cara memasaknya, ia lebih sedap daripada makanan bergoreng.

"Begitu juga menyediakan hidangan dengan bahan organik. Disebabkan ia tiada bahan kimia, antibiotik, vaksinasi dan pewarna, rasanya lebih enak berbanding yang biasa.

"Sudahlah ia enak, segar dan dijamin tahap kebersihannya," kata Terry.

Makanan organik kaya serat, tetapi rendah gula dan lemak. Ia membantu mengurangkan risiko kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung berpunca daripada pemakanan serta gaya hidup kurang sihat.

Hasil tanaman dan produk yang disahkan organik juga tidak mengandungi racun perosak, perisa tiruan, pewarna dan pengawet.

Disebabkan itulah makanan organik berupaya membantu mengurangkan pendedahan kepada bahan kimia yang mengancam kesihatan.

"Bagaimanapun, ramai yang keliru dengan makanan organik dan semula jadi. Sebenarnya ada perbezaan antara dua sumber itu.



LEE amalkan minum banyak air terutama jenis tapisan Tae Cho yang menyeimbangkan tahap pH tubuh.



BMS Organics bertunjangan falsafah kesejahteraan holistik tubuh, minda dan jiwa menerusi pemakanan serta gaya hidup organik.

"Organik merujuk kepada sumber yang dihasilkan, dikumpul, dikilang dan dikendalikan menggunakan teknik organik serta mendapat pengiktirafan seperti USDA (Jabatan Pertanian Amerika Syarikat) di bawah Akta Produk Makanan Organik.

"Sumber makanan semula jadi (natural) pula merujuk kepada makanan yang tidak diubah secara kimia atau disintesis dalam apa jua bentuk.

"Ia boleh diperolehi daripada tumbuh-tumbuhan dan haiwan. Oleh itu, satu kumpulan makanan semula jadi tidak semestinya organik dan sebaliknya," ujarnya.

Biar apa pun pilihan atau kegemaran seseorang itu, gaya hidup sihat dan kesedaran mengenai kesihatan diri perlu ada kerana setiap apa yang dilakukan akan memberi impak pada tubuh untuk jangka masa panjang.

Tambah Lee, kesedaran menjaga kesihatan diri dengan mengamalkan pengambilan suplemen dan minum banyak air secara tidak langsung membantu ke arah kesejahteraan hidup.

"Dengan gaya hidup serba pantas, pemakanan sihat kadangkala tidak mencukupi untuk menampung keperluan tubuh.

"Saya sendiri mempunyai senarai pemakanan dan tabiat diet seimbang setiap hari. Tetapi pada masa sama saya amalkan pengambilan suplemen atau makanan tambahan untuk kecerdasan ektra.

"Amalan membersihkan sistem dalaman dengan menggunakan produk semula jadi dan diuji klinikal seperti Soy Lac membantu kelancaran sistem usus saya.

"Saya juga amalkan banyak minum air terutama jenis tapisan seperti Tae Cho yang membantu menyeimbangkan tahap pH tubuh.

"Minum air dalam kuantiti yang disyorkan setiap hari amat penting dalam memastikan sistem dalaman tubuh dapat berfungsi dengan baik," katanya.