

SABTU 17 JANUARI 2009

Oleh FATIAH MOHAMED
fatiah.mohamed@kosmo.com.my



Makan betik boleh awet muda

KUALA LUMPUR - Seseorang yang ingin kelihatan muda rupanya tidak perlu membelanjakan wang yang banyak untuk membeli pelbagai jenis kosmetik, sebaliknya memadai dengan hanya memakan betik.

Menariknya, betik yang dimakan bukan setakat berupaya memenuhi keperluan nutrisi harian sesiapa yang memakannya tetapi juga mampu mengekalkan seseorang itu awet muda.

Kenyataan itu disokong oleh pensyarah dari Jabatan Sains Makanan, Universiti Putra Malaysia

(UPM), Prof. Madya Dr. Azizah Abdul Hamid yang menyatakan kandungan komponen aktif dalam buah-buahan seperti betik mampu mengurangkan tindak balas pengoksidaan.

"Tindak balas pengoksidaan mampu menjadikan kulit seseorang berkedut selain mengundang tompok-tompok hitam tetapi dengan adanya komponen aktif iaitu sebatian fenolik, ia akan bertindak sebagai antipengoksidaan yang melambatkan proses penuaan," katanya selepas seminar bertajuk *Optimization of Nutraceutical Processing Using Parameter*

Estimation di UPM semalam.

Menurut Azizah, selain berguna sebagai agen antipenuaan, betik juga berperanan untuk menghalang kanser seperti kanser prostat, penyakit berkaitan jantung dan penyakit alzheimer.

Selain betik, buah-buahan lain yang turut memberikan kelebihan yang sama kepada manusia ialah jambu batu isi merah, buah naga isi merah, ubi keledek serta kelompok herba seperti pegaga dan mengkudu.