




Rasa Tersekat?



**Gerakkan dengan Serat.**

**Menghuraikan Perkara Asas**

Serat adalah makronutrien. Makronutrien (makro bermakna besar) adalah kategori makanan yang harus dimakan oleh seseorang dalam jumlah yang agak banyak.

-  **Karbohidrat**
-  **Protein**
-  **Lemak**



Manakala, mikronutrien adalah kategori makanan yang diperlukan oleh badan dalam jumlah yang lebih kecil misalnya

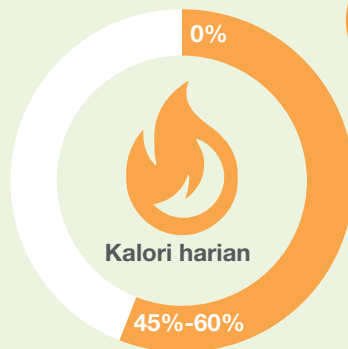
- Vitamin** 
- Mineral**   
(cth. kalsium, zat besi & zink)

Tetapi, bagaimanakah serat dikelaskan sebagai makronutrien? Ini kerana ia dikategorikan sebagai makanan karbohidrat, khususnya di bawah kategori karbohidrat kompleks.

**Karbohidrat**

Karbohidrat membentuk **antara 45% dan 60% kalori harian anda kerana ia merupakan penyumbang tenaga utama** untuk badan anda.

Terdapat **3 jenis karbohidrat utama:**



**1**  
  
**Gula**

Bentuk karbohidrat yang paling ringkas dan terbentuk secara semula jadi dalam sesetengah makanan, termasuk buah-buahan, sayur-sayuran, susu dan hasil susu. Jenis gula termasuk gula buah (fruktosa), gula (sukrosa) dan gula susu (laktosa).

**2**  
  
**Kanji**

Karbohidrat kompleks, bermakna ia diperbuat daripada banyak unit gula yang terikat bersama. Kanji terbentuk secara semula jadi dalam sayur-sayuran, bijirin, kacang kering yang dimasak dan kacang pis.

**3**  
  
**Serat**

**Juga karbohidrat kompleks. Ia terbentuk secara semula jadi dalam buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh, kacang kering yang dimasak dan kacang pis.**



## Serat

# Katakan Ya kepada Karbo ini

## SERAT

Karbohidrat yang tidak terurai menjadi gula apabila dimakan. Sebaliknya, ia hanya melalui saluran pencernaan anda. Terdapat dua jenis serat – serat larut dan tak larut

### Serat larut

- bahan seperti gel
- menyerap air dalam usus anda dan melembutkan najis untuk pencernaan yang lebih baik
- mencegah sembelit dan cirit-birit
- menurunkan tahap kolesterol
- mengawal tekanan darah
- mengawal gula darah dan membantu menambah baik tahap gula darah
- masalah berat badan? Ia membuatkan anda kenyang dan mencegah pengambilan makanan ringan

### Sumber Makanan

brokoli, lobak merah, barli, epal, pir, beri dan pisang

### Serat tak larut

- menambah pelawas kepada pencernaan bagi mencegah sembelit
- membantu mengekalkan pembuangan air besar yang kerap
- memastikan anda kenyang lebih lama

### Sumber Makanan

makanan bijirin penuh, nasi perang, kacang, biji-bijian dan sayur-sayuran berdaun gelap



### Pengambilan Serat yang Disyorkan (Setiap hari)

Orang dewasa secara purata harus mengambil antara **20g** dan **30g** serat untuk kesihatan optimum (dengan memberi penekanan kepada serat larut antara **7g** dan **13g**).



## Fakta Kesihatan

Garis Panduan Diet Malaysia mengesyorkan **orang dewasa** mengambil

**3**



hidangan sayur-sayuran



**2**

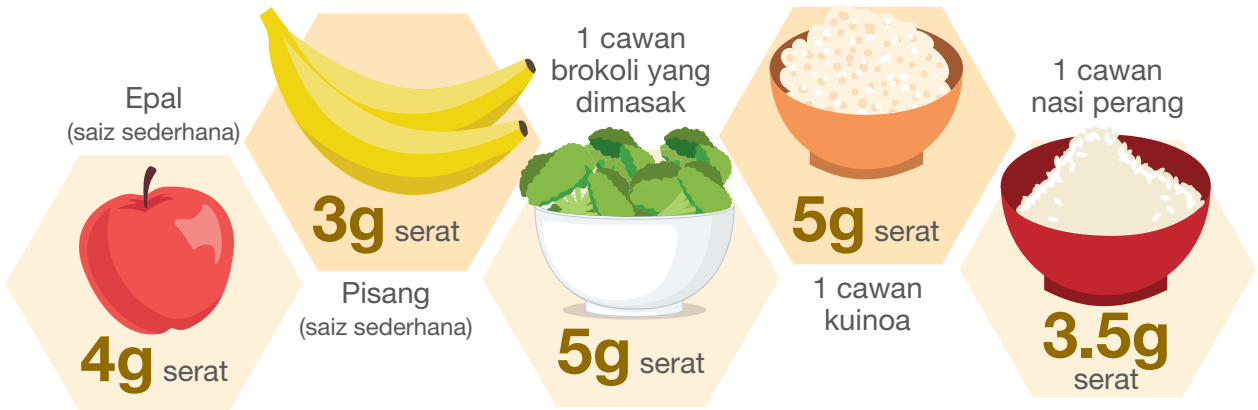


hidangan buah-buahan setiap hari



# Adakah Anda Mendapat Serat yang Mencukupi?

Dalam sehari, mungkinkah anda memakan

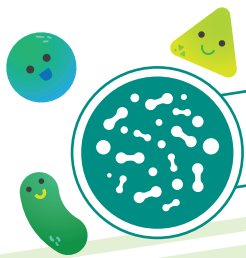


Jika anda memakan semua di atas, anda akan mendapat 20.5g serat

Adakah pengambilan serat anda mencukupi? Ada soalan tentang bagaimana hendak meningkatkan pengambilan anda?



Sebelum kami menjawabnya, mari kita pelajari cara probiotik & prebiotik membantu dalam pengambilan serat anda.



## Probiotik & Prebiotik Ketahuilah Tujuannya

### Mengapakah usus anda memerlukannya?

- Makanan yang anda makan mungkin tidak mencukupi!
- Tambahkan probiotik ke dalam usus anda bagi membantu memperkayakan ekosistem mikrob usus dan tidak meninggalkan sebarang ruang untuk bakteria jahat hidup.
- Prebiotik juga diperlukan untuk menyokong pertumbuhan bakteria berfaedah dalam usus.
- **Kesemua 3 jenis serat larut** dalam Nutrilite Mixed Fiber Powder adalah **prebiotik**.

Probiotik

Tiada ruang untuk bakteria jahat hidup

### TAHUKAH ANDA?

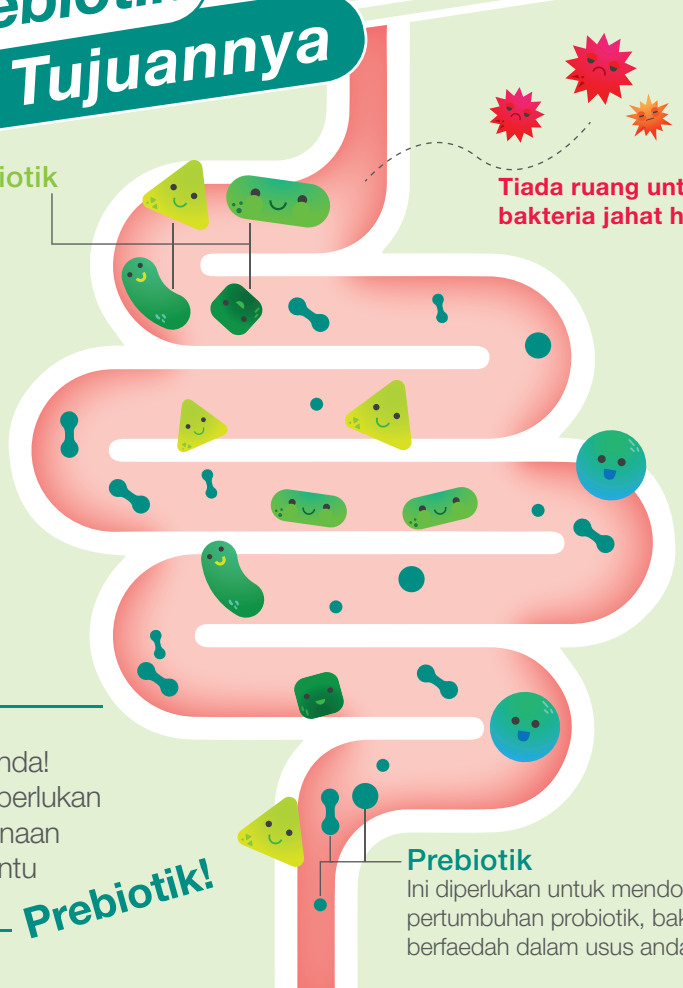
**70%**

keimunan anda terletak di usus anda! Kedua-dua serat dan probiotik diperlukan untuk memastikan sistem pencernaan anda sihat. Apakah yang membantu probiotik berfungsi dengan baik?

**Prebiotik!**

Prebiotik

Ini diperlukan untuk mendorong pertumbuhan probiotik, bakteria berfaedah dalam usus anda.



## Anda Perlukan **SERAT** Jika Anda

Makan berlebihan dan mempunyai kurang kawalan ke atas bahagian makanan



Mengatasi masalah berat badan

Sering sembelit



Mengalami tekanan darah dan tahap gula darah yang tidak teratur

Mengalami pembuangan air besar yang tidak teratur



Mengalami tahap kolesterol dan trigliserida yang tinggi



## Nutrilite™ Mixed Fiber Powder

Tiga  
**Campuran serat larut 4.5g**  
yang terdiri daripada:

Ekstrak akar cikori (inulin)



Maltodekstrin tahan cerna



Gam guar separa terhidrolisis



**3** bahan ini juga adalah **prebiotik**, yang berfungsi untuk meningkatkan tahap bakteria sihat dalam usus. Prebiotik adalah makanan untuk probiotik yang membantu pencernaan.

**Formula tanpa rasa** yang juga tidak berpasir. Serbuk ini mudah larut dalam sebarang makanan atau minuman.



## Gandingkannya dengan suplemen Nutrilite atau BodyKey.

Untuk manfaat kesihatan tambahan, campurkan serat dengan mana-mana yang berikut: Minuman Protein Soya, Minuman Kocak Pengganti Sajian, PhytoPOWDER, Mixed Probiotic with Chicory Root Extract atau ambilnya sebagai tambahan dengan Mixed Fibre Chewable Tablet anda yang sedia ada.



## Apakah Perbezaannya?



### Mixed Fibre Chewable Tablet

### Iwn

### Mixed Fiber Powder

Serat diet larut + tak larut

Serat diet larut

#### Serat tak larut (750mg):

Tebu, oat, ceri aserola, gandum, soya, lemon, kaktus, bran, barli, kacang pis, epal dan lobak merah.

#### Serat larut (200mg):

Gam akasia

#### FOS (750mg):

Prebiotik seperti tebu dan bit gula.

#### Serat larut (4.5g)

1.5g bagi setiap:

- Ekstrak akar cikori (inulin)
- Maltodekstrin tahan cerna
- Gam guar separa terhidrolisis

1.7g setiap tablet

4.5g setiap pek batang

3 kali sehari dengan sajian

#### 1 pek batang, setiap hari

**Pek batang yang sangat mudah** membolehkan orang dewasa memasukkan serat ke dalam sajian harian mereka. Ambil 1-2 pek batang, setiap hari.

Boleh kunyah

Tambah ke dalam air, jus, PhytoPOWDER, Minuman Kocak Pengganti Sajian atau dalam sajian. Ambil Fiber Powder dengan Mixed Probiotic with Chicory Root Extract bagi membantu menyeimbangkan mikrobiota usus.

Sesuai untuk kanak-kanak berumur  
**5 tahun ke atas**

Sesuai untuk kanak-kanak berumur  
**12 tahun ke atas**

**RM1.80/tablet**  
**RM5.40 – 3 tablet**

**RM5/pek batang (4.5g)**

**AP: RM108.00**

Ambil 3 tablet setiap hari (5.1g serat),  
1 botol bekalan akan tahan selama 20 hari  
DUA (2) botol diperlukan setiap bulan = RM 108.00 x 2 =  
**RM216.00 setiap bulan**

**AP: RM150.00**

Ambil 1 pek batang setiap hari (4.5g serat),  
1 kotak bekalan akan tahan selama 30 hari.

**Anda jimat RM66.00!**

**Hanya RM5 sehari**  
untuk 1 pek batang,  
Bekalan 30 hari: RM150



Pilih serat yang sesuai dengan gaya hidup anda.

## Tiada lagi rasa tidak lawas. Kekal lancar dengan serat.

Untuk maklumat lanjut dan video tentang serat, sila layari: [amway.my](http://amway.my) > Pengetahuan > Sumber Produk > Pemakanan & Kesejahteraan

#### Rujukan

- <https://www.healthline.com/health/soluble-vs-insoluble-fiber#benefits>
- <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/micros-vs-macos>
- <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/basics/exploring-nutrients.html?start=1>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705#:~:text=The%20Dietary%20Guidelines%20for%20Americans,grams%20of%20carbohydrates%20a%20day.>
- <https://www.diabetes.co.uk/nutrition/simple-carbs-vs-complex-carbs.html>
- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/carbohydrates>
- <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-your-guide-to-eating-healthy-carbs>
- <https://www.ucsfhealth.org/education/increasing-fiber-intake#:~:text=Although%20there%20is%20no%20dietary,day%20E2%80%94%20coming%20from%20soluble%20fiber>

**Penafian:** Dokumen ini belum dinilai oleh Kementerian Kesihatan. Produk ini bukan untuk mendiagnosis, merawat, menyembuh atau mencegah sebarang penyakit.