

SIHAT

Kolagen kaki ayam tegangkan kulit

Info

Apakah kolagen?
→ Protein di dalam tubuh

Fungsi kolagen?
→ Mengukuhkan struktur seluruh tubuh.

Terdapat pada:

- Tulang
- Otot
- Kulit
- Tendon



THE JOURNEY WITH Caliph Combo Pack

HADIAH UTAMA MENANGI PROTON IRIZ!

20 X TIKET UNRAH

4 KALI GANJARAN
Sempena Ulangtahun Kedua 'Caliph Kids Supplement'

RM 130
RM 75

Caliph Kids Supplement

RAFFELINNA

TALIAN BEBAS TOL
1800-88-1459

www.caliphkidsexpert.com

TESCO

DAPATKAN DI SEMUA CAWANGK TESCO, FARMASI FARMASI TERPILIR, TOKO JAMU DAN PENGEJAR - PENGEJAR DISELURUH MALAYSIA

→ Sumber selamat, murah berbanding pil makanan tambahan

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Usah membazir wang membeli makanan tambahan mengandungi kolagen bagi mendapatkan kulit tegang kerana khasiatnya boleh diperolehi daripada sumber makanan semula jadi.

Kaki ayam sebagai contoh mungkin kurang menarik dimakan tetapi mengandungi paling tinggi kandungan kolagen selain kulit kaki ketam.

Bagaimanapun, kulit kaki ketam tidak boleh dimakan kerana keras berbanding kaki ayam yang boleh dibuat sup atau kerabu seperti yang terkenal di Thailand.

Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr Razinah Mohd Sharif, berkata kolagen dalam bentuk makanan tambahan dan pil hanya mendatangkan mudarat kepada kesihatan jika diambil atau

dimakan sembarangan.

Elak suntikan

Kolagen daripada sumber makanan kata beliau, adalah lebih baik dan selamat berbanding dalam bentuk lain selain mudah didapati dan murah.

"Jadikan makanan sebagai 'pakar kecantikan' kita, bukannya makanan tambahan mahupun suntikan," katanya.

Penyelidikan sekumpulan pakar Jabatan Sains Haiwan Kebangsaan, Universiti Chung-Hsing di Taiwan, mendapati kaki ayam mengandungi banyak kolagen.

Kajian itu juga membuktikan kaki ayam adalah sumber alternatif untuk kolagen, selain lembu dan ikan marin.

Kaki ayam terdiri daripada tulang, kulit dan tidak ada otot yang penuh dengan protein, kalsium, kolagen dan rawan yang mudah diserap oleh badan.

Rumpai laut kaya anti oksidan

Selain kaki ayam, sumber makanan lain yang kaya dengan kolagen adalah rumpai laut yang banyak terdapat di Sabah.

Selain kolagen, sumber makanan tambahan baik untuk kulit adalah yang mengandungi glutathione yang bertindak sebagai anti oksidan dan detox semula jadi.



Jadikan makanan sebagai 'pakar kecantikan' kita, bukannya makanan tambahan mahupun suntikan"

Dr Razinah Mohd Sharif,
Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia