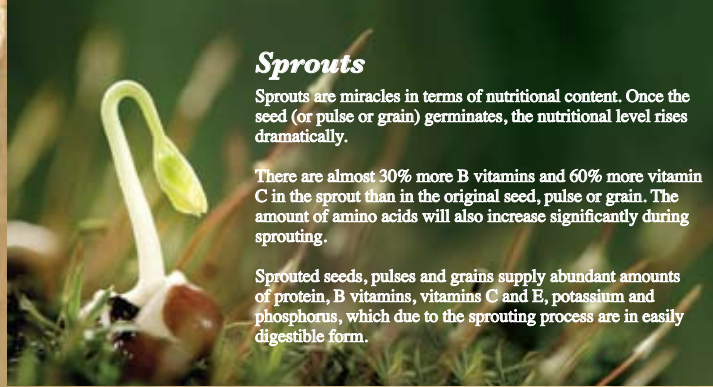




*Nutritional Treasures*



### Sprouts

Sprouts are miracles in terms of nutritional content. Once the seed (or pulse or grain) germinates, the nutritional level rises dramatically.

There are almost 30% more B vitamins and 60% more vitamin C in the sprout than in the original seed, pulse or grain. The amount of amino acids will also increase significantly during sprouting.

Sprouted seeds, pulses and grains supply abundant amounts of protein, B vitamins, vitamins C and E, potassium and phosphorus, which due to the sprouting process are in easily digestible form.



### Walnut

An excellent source for omega-3 essential fatty acids and also various antioxidant compounds, such as *ellagic acid*. Walnut is rich in manganese, copper and tryptophan.



### Prune

Apart from being fun and sweet, prunes are full of nutritional goodness. They are full of vitamin A and C, dietary fibre, potassium and copper. Prunes are known to help in the absorption of iron into the body.



### Fig

Figs are a good source of potassium, calcium, manganese and dietary fibre.



### Almond

A nut concentrated with protein, almond is also a fantastic avenue for manganese and copper. It is rich in vitamin B2 (Riboflavin) which plays an important role in our body's energy production. Almond is bursting with antioxidants.



### Oats

Oats are probably the most nutritious of all grains. It is a good source of dietary fibres and beta-glucan. Contains vitamin B5, folate, iron and magnesium. High in fibre, oats are an effective laxative.



### Quinoa

The supergrain status hails from its rich nutritional value. It is a rare source of complete protein by having all 8 essential amino acids. Quinoa boasts of an excellent source of calcium, potassium, zinc, iron, magnesium and B vitamins.



### Millet

Millet is an easily digestible grain. It contains more iron than other grains and is a good source of zinc, calcium, manganese and B vitamins.



### Barley

Barley is another rare source of complete protein by having up to 8 essential amino acids, is a grain full and exploding with nutrients. Among the goodness are fibre, beta-glucan, vitamin B3 and B1, selenium, iron, magnesium, zinc, phosphorus and copper. In addition, barley contains antioxidants in abundance that slows down the rate of oxidative damage by free radicals. Free radicals are side products formed when our body cells use oxygen. Barley also has a kind of natural plant based chemicals called phytochemicals, that may be beneficial in reducing the risk for certain diseases. However, more research is needed to confirm these results.



### Rye

Apart from fibre, rye contains vitamin E, some B vitamins, protein, calcium, iron, phosphorus and potassium.



### Lentil

Lentils and peas share an impressive range of nutrients including iron, selenium, folate, manganese, zinc, phosphorus and some B vitamins. It's rich in protein and low in fat.



### Flax Seeds

Flax seeds are high in unsaturated fatty acids. It boasts an abundant source of alpha linolenic acid, which happens to be a precursor in forming the famous omega 3-fatty acid. Contains soluble fibre.



### Sunflower Seeds

Excellent source of vitamin E and selenium. Sunflower seeds contain B vitamins and are good source of magnesium.



### Sesame Seeds

Sesame seeds are one of the best sources of vitamin E and essential fatty acids as well as vitamins B1, B2, B3, B5, B6, B15, Biotin and Choline. It is also a fair source of vitamin A. Sesame seeds also contain a veritable treasure trove of amino acids and essential minerals especially calcium and iron and is 20% complete protein, being richer in protein than milk, soya beans, sunflower seeds and most nuts.



### Black Sesame Seeds

Black sesame seeds have as much as 60% more calcium than the white version. This comes from the fact that black sesame seeds are not hulled whereas white sesame seeds are hulled.



### Chia Seeds

As a wholegrain food, chia seeds contain high amount of fibre, omega-3, protein, vitamins, minerals and antioxidants. Chia seeds are also rich in calcium, phosphorus, iron, magnesium and manganese. It contains as high as 8 essential amino acids, which happens to be rare for a vegetarian source of protein.

## ADVENTIST - LOYO BAKERY SDN. BHD.

11-11A, Jalan PJU 3/42, Sunway Damansara Technology Park, 47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia. Tel: 03-7885 8422

## ADVENTIST BAKERY

Penang Adventist Hospital, 465 Jalan Burma, 10350 Penang, Malaysia. Tel: 04-222 7502





A Sprout of Health

Khazanah Pemakanan



### Percambahan

Percambahan merupakan suatu proses semulajadi yang menakjubkan dari segi kandungan khasiat. Apabila benih (kekacang atau bijirin) mula bercambah, kandungan khasiatnya meningkat dengan mendadak.

Didapati bahawa tahap vitamin-vitamin B dan C bertambah sebanyak 30% dan 60% masing-masing jika dibandingkan dengan benih dalam keadaan asal. Selain daripada itu, kandungan asid amino turut meningkat.

Benih, kekacang dan bijirin yang telah melalui proses percambahan dapat membekalkan sumber protein, vitamin B, C, E serta kalium dan fosforus yang tinggi kerana ianya lebih mudah dicerna.



### Walnut

Kacang ini amat kaya dengan asid lemak omega-3 dan juga pelbagai unsur antioksidan seperti *ellagic acid*. Juga merupakan sumber yang baik untuk memperoleh mangan, zat kuprum dan triptofan.



### Prun

Buah yang enak ini penuh dengan khasiat. Ia kaya dengan vitamin A dan C, serat pemakanan, kalium dan kuprum. Buah prun dapat membantu badan menyerap zat besi dengan baik.



### Buah Ara

Ia merupakan sumber kalium, kalsium, mangan dan serat pemakanan yang baik.



### Badam

Merupakan sejenis kacang yang kaya dengan zat kuprum, protein, mangan serta antioksidan. Ia juga mempunyai kandungan vitamin B2 (Riboflavin) yang tinggi. Vitamin ini memainkan peranan yang penting dalam membantu membekalkan sumber tenaga.



### Oat

Oat dipercayai merupakan bijirin yang paling berkhasiat. Ia juga merupakan sumber serat pemakanan serta beta-glukan yang baik, di samping mengandungi vitamin B5, asid folik, zat besi dan magnesium. Kandungan seratnya yang tinggi juga membantu dalam proses penyahtinjaan.



### Kuinoa

Disebabkan khasiatnya yang tidak ternilai, kuinoa digelar sebagai bijirin yang amat luar biasa. Jarang dijumpai bijirin yang merupakan sumber protein lengkap di mana terdapatnya kesemua 8 asid amino wajib. Ia juga mengandungi kalsium, kalium, zink, zat besi, magnesium dan vitamin-vitamin B.



### Milet

Bijirin ini bukan sahaja senang dicerna, malah kandungan zat besinya juga amat tinggi jika dibandingkan dengan bijirin-bijirin yang lain. Ia juga merupakan sumber yang baik dalam memperoleh zat kalsium, zink, mangan dan vitamin-vitamin B.



### Barli

Bijirin penuh berkhasiat ini adalah satu lagi sumber protein lengkap yang mengandungi kesemua 8 asid amino wajib. Ia mengandungi serat, beta-glukan, vitamin B1 dan B3, selenium, zat besi, magnesium, zink, fosforus dan kuprum. Antioksidan yang dapat melambatkan kesan pengoksidaan yang diakibatkan oleh radikal bebas juga banyak terdapat dalam barli. Radikal bebas adalah produk sampingan yang terhasil apabila sel-sel badan kita menggunakan oksigen. Fitokimia yang merupakan sebatian kimia semulajadi dalam tumbuh-tumbuhan juga terdapat pada barli, dan ia dipercayai berupaya mengurangkan risiko penyakit tertentu. Namun, lebih banyak kajian perlu dijalankan untuk mengenalpasti kesahihannya.



### Rai

Ianya kaya dengan serat, vitamin E, beberapa jenis vitamin B, protein, kalsium, zat besi, fosforus dan kalium.



### Kacang Lentil

Kacang lentil seperti kacang pis, mempunyai kandungan khasiat yang mengagumkan. Ianya mengandungi selenium, asid folik, mangan, zink, fosforus, beberapa jenis vitamin B dan zat besi. Selain itu, ianya juga kaya dengan protein dan rendah lemak.



### Biji Rami / Flaks

Mengandungi asid lemak tak tepu yang tinggi. Ianya juga kaya dengan asid alfa-linolenik yang menjadi asas kepada pembentukan asid lemak omega-3, di samping mempunyai serat mudah larut.



### Biji Bunga Matahari

Amat kaya dengan vitamin-vitamin B, vitamin E, selenium serta merupakan sumber magnesium yang unggul.



### Biji Bijan

Merupakan salah satu sumber yang unggul dalam membekalkan vitamin A, E, asid-asid lemak wajib serta vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B15. Biotin dan Kolina. Biji bijan juga penuh dengan khasiat seperti asid amino, serta garam galian seperti kalsium dan zat besi. Ianya juga mengandungi 20% protein lengkap. Jika dibandingkan dengan susu, kacang soya, biji bunga matahari serta kebanyakan kekacang, biji bijan sebenarnya lebih berprotein.



### Bijan Hitam

Bijan hitam mengandungi 60% lebih banyak kalsium daripada bijan putih. Hal ini demikian kerana, sekam bijan hitam tidak dikupas.



### Benih Chia

Benih chia yang merupakan salah satu bijirin penuh, mengandungi banyak serat, omega-3, protein, vitamin, mineral dan antioksidan. Selain itu, benih chia juga kaya dengan kalsium, fosforus, zat besi, magnesium dan mangan. Ianya juga mengandungi 8 asid amino wajib, sesuatu yang jarang diperolehi daripada protein yang berasaskan sayur-sayuran.

## ADVENTIST - LOYO BAKERY SDN. BHD.

11-11A, Jalan PJU 3/42, Sunway Damansara Technology Park, 47810 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia. Tel: 03-7885 8422

## ADVENTIST BAKERY

Penang Adventist Hospital, 465 Jalan Burma, 10350 Pulau Pinang, Malaysia. Tel: 04-222 7502