

20 KANDUNGAN & KHASIAT DI DALAM MOEDER



1.Susu kambing

Kandungan yang terdapat dalam susu kambing ialah seperti protein, vitamin B2, kalsium, inositol, vitamin C, zat besi, vitamin A, karbohidrat, vitamin D, sodium, asid folik, vitamin B12, dan potassium. Selain itu, susu kambing juga dapat membantu mengurangkan risiko demam kuning pada bayi kerana ianya mempunyai sifat pengaktif antibodi yang boleh merangsang penghasilan sel-sel darah merah. Malahan menurut satu kajian Universiti Granada, susu kambing lebih mudah dicerna dan sesuai untuk mereka yang alah dengan susu lembu yang mana molekul susu kambing lebih halus dan hanya mengambil masa 20 minit sahaja untuk dicerna berbanding susu lembu yang memerlukan masa dua jam.

2.Ekstrak Tomato

Tomato juga mengandungi lycopene, yang mana membantu untuk mencerahkan kulit. Juga tomato mengandungi vitamin A yang baik untuk mengatasi masalah rabun malam. Malahan ia membantu menghasilkan rambut bayi yang lebat dan sihat juga kulit bayi yg licin dan gebu.

3.Habbatussauda

Membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan stamina. Ianya juga dapat mengurangkan risiko mendapat tekanan darah tinggi atau rendah ketika hamil. Malahan ia dapat mengatasi depresi , gejala “cramp” dan kelelahan pada akhir trimester.

4.Madu

Menguatkan sistem penghadaman dan daya tahan terhadap keracunan makanan. Memudahkan pergerakan usus semasa membuang air dimana mengelakkan sembelit bagi ibu hamil. Juga membantu menguatkan pernafasan dan mengurangkan asma atau lelah. Madu adalah makanan tenaga semula jadi yang sesuai untuk ibu mengandung.

5.Ekstrak Anggur

Anggur adalah sumber zat besi, fosfor, kalsium, asam organik, karoten, lesitin, vitamin C, dan vitamin B1 yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Selama masa kehamilan, permintaan darah jauh lebih tinggi, oleh sebab itu perlu mengkonsumsi makanan dengan sumber zat besi yang baik seperti anggur.

6. Lutein

Berfungsi untuk melindungi fungsi penglihatan dan memperkuat retina. Juga ia akan memberi kesan mengaktifkan produksi kilang susu ibu.

7.Bird nest

Melembabkan kulit ibu hamil , mengurangkan kesan “stretch mark”. Juga ia dapat menguatkan paru-paru bayi. Juga ia dapat menyegarkan mata dan memperbaiki aliran darah dan membantu mengurangkan masalah “cramp”.

8.Seaweed

Kandungan serat 'seaweed' tinggi dan rendah kalori. Oleh itu, serat padanya (seaweed) akan memudahkan proses buang air besar bagi ibu mengandung yang sering mengalami sembelit. Lemak yang terkandung dalam 'seaweed' tersusun dari asid lemak esensial omega 3 dan omega 6 yang sangat diperlukan untuk pembentukan rangkaian pada janin, terutamanya untuk pembentukan otak, saraf, plasma darah, dan organ pembiakan.

9. Buah tin

Mengurangkan risiko darah tinggi ketika mengandung , juga dapat mencegah osteoporosis. Kandungan kalsium serta kalium buah tin dapat mencegah penipisan tulang sekaligus dapat meningkatkan kepadatan pada tulang. Kandungan kalsium yang terdapat pada buah tin adalah lebih tinggi dari jumlah kalsium yang terdapat pada susu.

10. Kurma

Buah kurma sememangnya berkhasiat untuk ibu mengandung.Ia kaya dengan vitamin B6,asid folik,kalium,zat besi dan magnesium. Magnesium susah untuk diperoleh dalam bentuk semula jadi sedangkan ia penting untuk ibu-ibu mengandung kerana ia berfungsi memantapkan jantung

dan sistem peredaran darah. Justeru pengambilan buah kurma yang kaya dengan pelbagai khasiat termasuk magnesium semula jadi amat bermanfaat untuk ibu-ibu mengandung. Kajian sains menunjukkan, semasa sedang dalam proses melahirkan anak (labour), kadar gula dalam darah akan menurun dan keadaan ini mendatangkan kelesuan kepada si ibu. Pada masa itu si ibu memerlukan, antaranya karbohidrat bagi mengembalikan tenaga di samping kalium (potasium).

11. Gam arab /Manna

Membantu mengawal kandungan gula dalam darah dan dapat memperbaiki sistem imun ibu mengandung dari merasa letih2 badan juga rasa mual . Ia juga membantu serapabn mineral seperti zink , sodium dan calcium yang diperlukan oleh para ibu hamil.

12. Bilberry

Mengandungi zat aktif yang disebut anti oksida dan membantu mengatasi masalah rabun mata.

13. Aloe vera

Memperbaharui sel kulit melembapkan sel kulit. Menjadikan kulit bersih dan bersinar. Ia juga dapat mematikan pigmen hitam yang sering di alami ibu hamil dan melicinkan kulit. Untuk bayi alam kandungan , ia merangsang pertumbuhan folikel2 rambut yang lebat dan bersinar.

14. Lobak merah

Mencerahkan penglihatan mata disamping menguatkan imuniti, memperbaiki pencernaan dan menormalkan metabolisme untuk mengatasi masalah mual di kalangan ibu hamil.

15. Brokoli

Mengandungi beberapa zat gizi seperti vitamin A, B, C , K dan mineral seperti kalsium juga zat besi untuk menyokong semasa proses kehamilan berlangsung.

16. Omega 3

Omega-3 sangat penting untuk mempertahankan keseimbangan produksi suatu zat seperti hormon yang disebut prostaglandin. Prostaglandin membantu mengatur banyak fungsi fisiologis yang penting termasuk tekanan darah, pembekuan darah, transmisi saraf, respon inflamasi dan alergi, fungsi ginjal dan saluran pencernaan, dan produksi hormon lainnya. Omega-3 juga digunakan untuk mengubati dan mencegah gangguan mood ketika hamil.

17. Betik

Betik kaya dengan vitamin dan nutrisi yang diperlukan ibu hamil terutamanya dalam melancarkan proses penghadaman. Vitamin C dan Vitamin E dalam buah betik memberikan sumber serat dan asid folic yang baik untuk ibu mengandung. Oleh itu, ibu mengandung digalakkan mengambil buah betik sebagai sumber serat ketika hamil.

18. Stevia

Stevia merupakan 100% ekstrak pemanis semula jadi daripada spesies tumbuhan herba stevia Rebaudiana. Selain berfungsi sebagai pemanis, khasiat yang lain pada daun ini ialah sebagai ubat bagi menurunkan kadar gula dalam darah, melawaskan kencing, menurunkan tekanan darah, membunuh bakteria, membunuh kulat, membunuh virus, mengurangkan keradangan, dan mampu menurunkan berat badan.

19. Vanilla

Sebagai perisa dan dapat membantu mengurangkan rasa loya pada ibu hamil.

20. Non diary creamer

Mengurangkan rasa loya dan rendah kalori.

Maklumat lanjut sila layari <http://www.millennialgen.biz>

Untuk "**promosi terhad**" [click butang di bawah](#) **



** hanya untuk '*mobile devices*' sahaja