

## VG81 adalah Pilihan Terbaik Anda

Anda mendapatkan manfaat serat bukan sahaja senang tetapi sedap dan enak juga dengan hanya 2 sudu setiap hari!

7 Siri. 6 Nutrien. 80% Alkali



### VG81 disyorkan khas untuk golongan :

- yang dari semua peringkat umur
- yang mengalami masalah sembelit
- yang ingin mengekalkan berat badan
- yang menjaga kesihatan badan
- yang suka pilih-pilih makanan terutamanya sayur-sayuran berdaun hijau
- yang sering makan di luar

### Cara penyediaan :



- Tambah satu sudu dengan 350ml air, goncang dan minum.
- Gantikan air dengan susu atau soya organik untuk rasa yang lebih enak. (Notis: Tidak digalakkan menggunakan air panas semasa penyediaan)

### Kualiti produk VG81 dijamin dengan :

- Pensijilan GMP
- Pensijilan HACCP
- Pensijilan Halal



GMP 21012014 CB 01



HACCP 11022008 CB 02



\*Peringatan: Kandungan ini hanya untuk rujukan sahaja dan tidak bertujuan untuk mendiagnosis, merawat, mengubati atau mencegah sebarang penyakit atau keadaan kesihatan. Oleh kerana perbezaan dalam keadaan badan dan tabiat makan, kesan penggunaan sebenar berbeza bagi setiap individu. Imej yang ditunjukkan bersitat rujukan sahaja.

AM LIFE INTERNATIONAL SDN BHD (821294-T) AJL 931798

No.F-7-21, IOI Boulevard, Jalan Kenari 5, Bandar Puchong Jaya, 47170 Puchong, Selangor, Malaysia.

Tel: 603-8070 7616 Fax: 603-8070 4616

AmLife®  
life, redefined

# VG81

Hidangan untuk Seisi Keluarga dengan Pemakanan yang Seimbang



# Baiknya Nutrisi, Menggalakkan Detoksifikasi



Kajian-kajian perubatan mengenai saluran gastrousus di Jepun menunjukkan bahawa walaupun mempunyai pergerakan usus yang normal, tetapi masih terdapat kira-kira 6 hingga 10 paun tinja terperangkap dalam sistem pencernaan anda.

Menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kanser kolorektal merupakan penyebab kematian kanser kedua di seluruh dunia.

## Tinja yang Kering dan Keras adalah Punca Penyakit

“Tanpa membuang air besar sehari adalah lebih berbahaya berbanding dengan merokok 3 bungkus”. Ketoksikan tinja yang kering dan keras adalah membahayakan, ianya kerana toksin akan diserap semula ke dalam badan dan mengakibatkan:

- Kolitis
- Ulser kolon
- Diverticulitis kolon
- Kanser kolon
- Kanser rektum

## Berilah Masa Badan Anda Detoks

Membersihkan dan detoks badan anda secara berkala boleh membantu organ dalaman anda berfungsi dengan baik dan sihat. Maka, usus yang sihat bermula dengan pengambilan serat yang mencukupi!



# Mengapa Anda Memerlukan Serat?



## 1) Anda membuang air besar dengan lebih lancar

Tinja yang kering dan keras menolak ke arah dinding usus besar, merosakkan lapisan mukosa usus, mengakibatkan usus tidak berfungsi dengan normal dan seterusnya memperlambatkan pergerakan peristalsis usus. Tinja yang kering dan keras membuat anda susah untuk membuang air besar. Manakala, serat dapat membantu kerja usus bergerak dengan lebih lancar. <sup>(1)</sup>

## 2) Anda akan kurus

Makanan kaya serat memberi rasa kenyang berterusan untuk masa yang lebih lama berbanding dengan makanan rendah serat. Berdasarkan kajian 2009, individu dengan pengambilan tinggi serat didapati berat badannya menurun lebih 1kg berbanding dengan individu dengan pengambilan rendah serat dalam masa lapan minggu. Selain itu, penurunan berat badan dengan diet tinggi serat dan diet kawalan adalah 4.9% dan 2.9% masing-masing berbanding dengan berat badan asalnya dalam masa lapan minggu. <sup>(2)</sup>



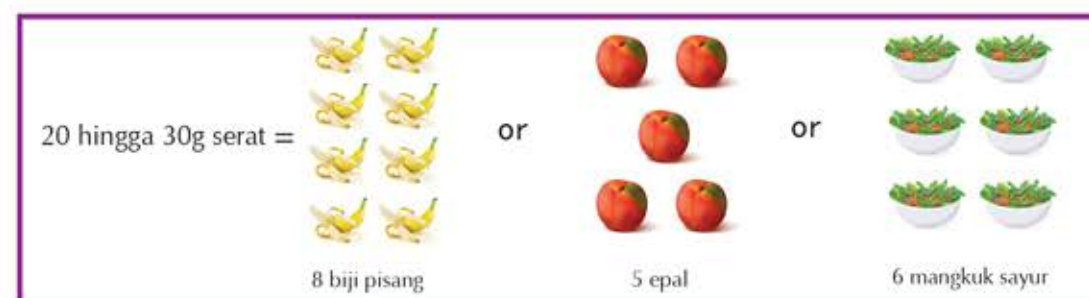
## 3) Menurunkan risiko kanser

Fungsi serat seumpama berus yang kuat, ianya penting untuk membersihkan saluran usus kita, menggalakkan pergerakan usus yang sihat dan menurunkan aktiviti karsinogenik. Berdasarkan kajian 2015, serat larut air dan serat tidak larut air memainkan peranan penting bagi membantu mengurangkan risiko kanser. <sup>(3)</sup>



## Berapakah Serat yang Patut Saya Ambil?

Menurut RNI Malaysia (2005), saranan pengambilan serat adalah sebanyak 20 hingga 30 gram setiap hari untuk golongan dari semua peringkat umur.



Selain pengambilan serat dari makanan, suplemen serat juga boleh membantu anda mencapai saranan pengambilan serat yang disyorkan setiap hari.

## Rujukan :

- 1) Yang J, Wang HP, Zhou L, Xu CF. Effect of dietary fiber on constipation: a meta analysis. World J Gastroenterol. 2012;18(48):7376-7383. doi: 10.3748/wjg.v18.i48.7376 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3544045/>
- 2) Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. Nutr Rev. 2009 Apr;67(4):188-205. doi: 10.1111/j.1753-4887.2009.00189.x. PMID: 19335713 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335713/>
- 3) Song Y, Liu M, Yang FG, Cui LH, Lu XY, Chen C. Dietary fibre and the risk of colorectal cancer: a case-control study. Asian Pac J Cancer Prev. 2015;16(9): 3747-52. doi: 10.7314/apjcp.2015.16.9.3747. PMID: 25987032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25987032/>