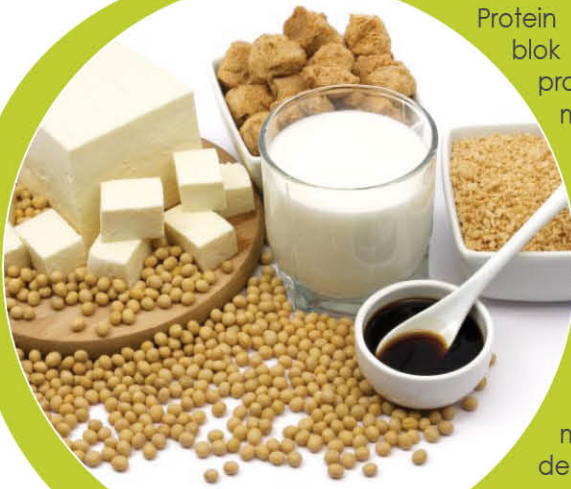


SOY PROTEIN

Membekalkan Tenaga yang Berkekalan



Protein terdiri daripada amino asid yang merupakan blok dalam penghasilan setiap sel. Badan kita menggunakan protein untuk membina dan membaiki tisu. Ia juga penting dalam menghasilkan otot, kulit, tisu, tulang, sendi, rambut, darah dan pelbagai organ penting yang lain. Kepentingan protein juga dikaitkan dalam penghasilan enzim, hormone, haemoglobin dan antibodi. Walaupun protein digunakan untuk pertumbuhan, penyelenggaraan dan pembaikan, ia juga digunakan dalam penghasilan glukos untuk keperluan tenaga apabila badan memerlukan.

Protein haiwan merupakan sumber 'biologi lengkap' jika dibandingkan dengan protein sayur, majoriti rakyat Malaysia menggunakan protein haiwan sebagai sumber utama. Bagaimanapun, protein haiwan mengandungi lemak dan kolesterol yang tinggi, dan ia berkait dengan risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi dan jantung.¹

PENGGANTI TERBAIK UNTUK PROTEIN HAIWAN: PROTEIN SOYA

Kesimpulan daripada penemuan saintifik, penyelidik menyarankan pemilihan makanan kepada makanan berasaskan tumbuhan.² Kacang soya merupakan satu-satunya tumbuhan yang mengandungi kesemua 9 jenis amino asid perlu dan telah digunakan sejak dahulu lagi sebagai pengganti protein haiwan dalam pemakanan harian. Selain merupakan sumber protein terbaik yang mengandungi vitamin B dan mineral, protein soya memberikan pelbagai manfaat kesihatan yang tidak boleh didapati daripada sumber protein haiwan.

Kebaikan Protein Soya:



Kulit, otot, rambut dan kuku yang lebih sihat.



Meningkatkan tenaga, prestasi dan ketahanan badan



Melancarkan peredaran darah.^{3,4,5}



Meningkatkan kesihatan tulang.^{9,7,8}



Mengekalkan kesihatan payudara dan prostat.^{9,10,11}



Mengawal kestabilan hormon, melancarkan tempoh peralihan menopause.^{12,13}

Rujukan:

1. Harvard School of Public Health. The Nutrition Source: Protein. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>
2. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans Committee Report. 2010.
3. Anderson, JW, Johnstone, BM, Cook-Newell, ME. Meta-Analysis of the effects of soy protein intake on serum lipids. New England Journal of Medicine 1995; 333:276-282.
4. Kanazawa, T, Osanai, T et al. Protective effects of soy protein on the peroxidizability of lipoproteins in cerebrovascular diseases. Journal of Nutrition 1995; 125:639S-646S.
5. Nestel, PJ, Yamashita, T, Sasahara, T et al. Soy isoflavones improve systemic arterial compliance but not plasma lipids in menopausal and perimenopausal women. Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology 1997; 17:3392-3398.
6. Abelow, BJ, Holford, TR, Insogna, KL. Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: hypothesis. Calciferous Tissue International. 1992; 50:14-18.
7. Breslau NA et al. Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolism. Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism 1988; 66:140-146.
8. Highlights of the Third International Symposium on the Role of Soy in Preventing and Treating Chronic Disease - 1999. The Soy Connection, Vol. 8, #2, Spring 2000.
9. Jacobsen BK et al. Does high soy milk intake reduce prostate cancer incidence? The Adventist Health Study (United States). Cancer Causes and Control 1998; 9:553-557.
10. Shu XO et al. Adolescent soy food intake and other dietary habits and breast cancer risk. Proceedings of the American Association for Cancer Research 2000; 41:(abs 602) 94.
11. Wei, H et al. Inhibition of tumor promoter-induced hydrogen peroxide formation in vitro and in vivo by genistein. Nutrition and Cancer 1993; 20:1-12.
12. Look, M. Menopause in cultural context. Experimental Gerontology. 1994; 29(3-4):307-317.
13. Knight, DC, Eden, JA. A review of the clinical effects of phytoestrogens. Obstetrics and Gynecology. 1996; 87:897-904.

Shaklee Products (Malaysia) Sdn Bhd (AJL 93747) Company No. 301287-T

Home Office: Level 9, The Pinnacle, Persiaran Lagoon, Bandar Sunway, 47500 Subang Jaya, Selangor. Tel: 03-5622 3188

www.shaklee.com.my | [www.fb.com/shakleeproductsmalaysia](https://www.facebook.com/shakleeproductsmalaysia)

Selangor | Penang | Ipoh | Johor Bahru | Kuala Lumpur | Kota Bharu | Kota Kinabalu