



Tajuk : Sayuran 2 : khasiat makanan dan ubatan
Pengarang : Ong Hean Chooi
Penerbitan : Kuala Lumpur : Utusan Publication &
Distributors, 2011
Deskripsi: xvii, 189 p. : ill. (some col.) ; 22 cm
ISBN: 9789676124265

Biodata Penulis



Ong Hean Chooi dilahirkan pada 29 Julai 1949 di Taiping, Perak

Akademik

- Ijazah Sarjana Muda Sains (biologi) , UM
- Ijazah Sarjana Muda Sains (Ekologi),UM
- Ijazah Sarjana Sains (Ekologi Tumbuhan),UM
- Ijazah Doktor Falsafah (Ekologi, Penggunaan Sumber dan Etnobiologi Orang Asli Kaum Temuan), UM

Pencapaian

- Felo Penyelidik Kanan Universiti Malaya
- Penyelaras Program Sains Program Sains Biokesihatan, Universiti Malaya
- Penasihat produk dalam penghasilan pelbagai produk berasaskan herba
- Penghormatan dan pembiayaan dalam pembentangan kertaskerja berkaitan dengan herba di Kore Selatan



TERAPI ALAM

- Judul ini merupakan lanjutan daripada buku Sayuran yang terdahulu. Sebanyak 56 lagi jenis sayur yang bermanfaat bagi kesihatan dan kehidupan diketengahkan menerusi buku kedua ini.
- Selain mengetengahkan khasiat makanan dan ubatan, buku ini turut menampilkan nama vernacular dan botani, kaedah penanaman, kandungan serta jenis penyakit dan perosak.
- Gambar foto yang berwarna-warni disediakan agar para pembaca mudah mengenali setiap jenis sayur.

SAYURAN 2 : KHASIAT MAKANAN & UBATAN

➤ ASPARAGUS

- Menurunkan tekanan darah
- Menyihatkan system pencernaan
- Membantu menurunkan berat badan
- Mencegah stres



CAPSICUM

- Mengurangkan tahap kolestrol
- Merangsang peredaran darah
- Baik untuk penglihatan
- Mencantikkan kulit wajah
- Mencegah kekurangan zat besi



BROKOLI

- Berkhasiat dalam melawan kanser
- Merendahkan paras kolestrol jahat
- Baik untuk kesihatan kulit
- Baik untuk system penghadaman
- Baik untuk kesihatan tulang
- Membantu mengawal paras gula dalam darah
- Meningkatkan fungsi otak



DAUN KETUMBAR

- Menurunkan risiiko penyakit jantung
- Menurunkan gula dalam darah
- Mengurangkan migrain
- Mengurangkan risiko kanser



SAYURAN 2 : KHASIAT MAKANAN & UBATAN

KADUK

- Membantu penghadaman
- Merawat demam
- Pembuang kahak (membantu menghalang lendir dan salur pernafasan)
- Rawatan sakit gigi, asma dan radang selaput dada



LOKIO

- Meredakan sakit perut dengan meminum jus daun yang dikisar.
- Merawat cacar
- Rawatan untuk menghalang cacing dalam perut



KAILAN

- Mengurangkan risiko kanser
- Mengurangkan kolestrol
- Sangat baik untuk ibu mengandung dalam penghasilan susu ibi kerana kaya dengan asid folik
- Membantu menjaga kesihatan otak seperti Alzheimer



BEBUAS

- Menyembuhkan masalah pening kepala
- Menambah pengeluaran susu ibu
- Menambah dan merawat badan berangin
- Mengatasi masalah kecacingan



The image features a dark green, blurred background with several branches of bright green, pinnate leaves in the upper half. The leaves are composed of many small, oval-shaped leaflets. In the lower half, the text "TERIMA KASIH" is written in a bold, white, sans-serif font.

TERIMA KASIH