

Headline	Makanan sihat sebagai ubat		
MediaTitle	Harian Ekspres (KK)		
Date	08 Sep 2023	Color	Full Color
Section	Tempatan	Circulation	25,055
Page No	7	Readership	75,165
Language	Malay	ArticleSize	315 cm²
Journalist	N/A	AdValue	RM 1,673
Frequency	Daily (EM)	PR Value	RM 5,019



Makanan sihat sebagai ubat

BUKU ini ditulis oleh Lim Hin Fui. Beliau merupakan seorang pegawai penyelidik kanan di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM). Beliau telah menerima pendidikan lanjutan dari universiti-universiti tempatan, iaitu ijazah sarjana muda (UKM), ijazah sarjana (USM) dan ijazah falsafah kedoktoran (UM) dan mengkhusus dalam bidang antropologi sosial.

Antara buku penerbitan beliau ialah tentang kampung - kampung baru di Malaysia (1994, 2002, 2005), tentang orang asli yang bertajuk *Orang Asli, Forest And Development* (1997) dan mengenai penghasilan dan perniagaan minyak safrole (digunakan untuk pembuatan pil ekstasi) di rantau Asia Timur dan Asia Tenggara (2007). Hasil penerbitan buku kesihatan beliau kini ialah *Eating for Good Health* (2007) dan *Xuan Zhao Jin Kang* (2007).

Buku kesihatan ini diterbitkan dalam Bahasa Melayu bertujuan memberi maklumat tambahan kepada pembaca Bahasa Melayu supaya semua orang dapat hidup dengan sihat dan sejahtera.

Rakyat Malaysia terdiri daripada pelbagai kaum dan latar belakang yang berbeza dan setiap kaum pasti mempunyai budaya pemakanan tersendiri. Namun begitu, setiap kita mempunyai satu matlamat yang sama iaitu inginkan kesihatan yang baik dalam kehidupan seharian kita.

Kesihatan rakyat Malaysia pada masa ini semakin terancam dengan pelbagai penyakit kronik disebabkan cara pemakanan yang tidak sihat. Keutamaan pada masa ini ialah makanan sedap, makanan segera dan bermacam jenis cara masakan tanpa memikirkan kesannya untuk kesihatan.

Disebabkan makanan sedap inilah

juga telah mengundang pelbagai penyakit yang boleh membawa kepada kematian seperti kanser, penyakit jantung, strok, darah tinggi, kencing manis dan banyak lagi penyakit yang berkaitan dengan pemakanan yang tidak sihat.

Jika inginkan kesihatan yang baik untuk diri sendiri atau keluarga anda, adalah disarankan membaca buku ini kerana buku ini ditulis oleh seorang yang mengamalkan pemakanan sihat dan juga merupakan seorang ahli Sains Sosial.

Beliau telah menukar cara pemakanan keluarganya yang selama ini tidak mementingkan makanan untuk kesihatan kepada makanan sihat.

Penulis telah berbuat demikian untuk menyelamatkan bapa mentuanya yang menghidap kanser prostat dengan mengamalkan pemakanan sihat dimana



Tajuk: *Makanan sihat sebagai ubat*
Penulis: Lim Hin Fui
Penerbit: Kuala Lumpur: Samarata Enterprise, 2008.
Tebal: 206 Muka Surat
Pengulas: Feterin Binti Masindon
 Perpustakaan Negeri Sabah, Cawangan Matunggong.

telah terbukti bapa mentuanya sembuh, manakala penulis, isteri dan anak-anaknya juga jarang sakit serta tidak

lagi bergantung kepada ubat-ubatan.

Pelbagai panduan telah dikongsi dalam buku ini antaranya adalah dengan memilih makanan yang baik untuk kesihatan, kurangkan makan makanan yang tinggi kolesterol seperti telur, makanan laut, daging merah, barangan tenusu penuh lemak dan menghindarkan minum air manis.

Buku bertajuk *Makanan sihat sebagai ubat* ini sesuai dibaca oleh semua lapisan masyarakat yang mementingkan pemakanan sihat kerana banyak informasi terkandung di dalam buku ini.

Buku ini ada di dalam koleksi Perpustakaan Negeri Sabah, Cawangan Matunggong. Jika anda berminat untuk mengetahui buku ini dengan lebih lanjut sila hubungi kakitangan yang bertugas di Perpustakaan Negeri Sabah yang terdekat atau layari laman sesawang www.sslsabah.gov.my atau hubungi talian 088-231623, 214828, 256192 untuk mengetahui ketersediaan buku ini.