



NATURE'S GEM™

HEALTH • LIFE • HAPPINESS



Makanan Alami
untuk Kesehatan
dan Nutrisi Prima
Tanpa Bahan Pengawet
dan Zat Pewarna

**PREMIUM
OMEGA3 GOLDEN**

**flaxseed
milled**

Apa itu **Flaxseed**?

Flaxseed merupakan sumber yang baik untuk Lemak Omega-3 nabati, serat, protein serta nutrisi-nutrisi lainnya. Komposisi nutrisinya berbeda dengan biji-bijian penghasil minyak seperti canola dan bunga matahari. Nama botani Flax adalah *Linum usitatissimum* dari famili Linaceae. Flax adalah tanaman yang memiliki banyak kegunaan dengan bunga berwarna biru. Biji bunga Flax berbentuk pipih dan lonjong dengan ujung runcing. Lebih besar sedikit dibanding biji wijen.

Flaxseed (biji bunga rami) terus menerus mendapat pengakuan sebagai suatu makanan fungsional. Makanan fungsional adalah makanan yang dapat meningkatkan kesehatan melebihi yang diharapkan dari kandungan nutrisi asalnya. Riset-riset baru semakin menegaskan peranan biji bunga Flax serta nutrisi pentingnya dalam mengendalikan pembengkakan jaringan tubuh serta mengurangi resiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes dan kanker.

National Cancer Institute di Amerika mengatakan bahwa Flaxseed bukan hanya makanan saja, tetapi seperti makanan yang diramu khusus berkhasiat seperti obat karena berkemampuan memerangi sel-sel kanker.

Flaxseed ada dua warna, yaitu berwarna coklat dan kuning emas. Perbedaan warna biji ditentukan oleh jumlah pigmen yang terkandung dalam kulit biji tersebut tetapi kandungan nutrisinya tidak berbeda.

Mengapa pilih **Flaxseed** merek Nature's Gem ?

Beberapa kali hasil uji menunjukkan bahwa biji bunga Flax merek Nature's Gem mengandung $\pm 20\%$ lebih banyak asam lemak Omega-3 dibandingkan biji Flax lainnya. Perlu diketahui bahwa kualitas biji bunga Flax (Flaxseed) dalam hal ukuran biji, kebersihan, kandungan minyak, kadar nutrisi dan rasa di mulut adalah berbeda dari produser ke produser. Tanah dan suhu udara di bagian utara diketahui menghasilkan biji bunga Flax yang lebih besar serta kadar nutrisi dan minyak juga lebih tinggi. Flaxseed Nature's Gem ditanam secara khusus di Kanada dengan kondisi tanah dan suhu udara yang menunjang sehingga biji bunga Flax Nature's Gem menghasilkan kandungan asam lemak Omega-3 $\pm 20\%$ lebih tinggi dari Flaxseed lainnya.



Biji Flax berwarna emas

Biji Flax berwarna coklat

Mengapa Anda perlu mengonsumsi **Flaxseed**?

Flaxseed (*Linum usitatissimum L.*) kerap dijuluki “wonder food” karena beberapa alasan: berbagai penelitian telah menunjukkan bagaimana komponen Flaxseed berpengaruh terhadap kesehatan seseorang, serta membantu menyembuhkan penyakit.

Flaxseed merupakan sumber asam lemak omega-3 yang baik, terutama *Alpha-linolenic Acid* (ALA)

Omega-3 merupakan asam lemak penting yang TIDAK diproduksi oleh tubuh kita, namun harus dikonsumsi setiap hari sebagai bagian dari pola makan sehat. Di dalam tubuh, ALA diubah menjadi EPA (*eicosapentaenoic acid*) dan DHA (*docosahexaenoic acid*). EPA dan DHA berperan penting dalam pengembangan otak, menjaga kesehatan jantung, mengobati artritis, dan menurunkan tekanan darah. Bagi para vegetarian, Flaxseed bermanfaat sebagai sumber nabati Omega-3.

FLAXSEED merupakan sumber makanan yang memiliki kandungan lignan terbanyak

Lignan merupakan salah satu *phytoestrogen* yang mengandung antioksidan yang melindungi tubuh. Penelitian telah menunjukkan bahwa :

- Kandungan lignan pada Flaxseed dapat mencegah dan membantu mengobati kanker payudara.
- Mengonsumsi Flaxseed dapat mengurangi keganasan kanker ovarium.
- Lignan *phytoestrogen* mencegah pertumbuhan sel kanker prostat, karenanya sangat disarankan untuk dikonsumsi para pria.
- *Phytoestrogen* membantu mencegah dan mengatasi diabetes.

FLAXSEED sangat kaya akan serat

Kebutuhan asupan serat yang dianjurkan adalah 21 - 25 g bagi wanita dan 30 - 38 g bagi pria setiap harinya. Flaxseed mengandung cukup banyak serat, baik serat yang larut air maupun serat yang tidak larut air (19 g per 1 sdm), sangat ideal untuk memenuhi kebutuhan asupan serat harian Anda. Mengonsumsi makanan kaya serat akan memperlambat datangnya rasa lapar, menurunkan kolesterol dan membantu pencernaan, mengurangi resiko konstipasi dan wasir.

Manfaat Lain

Meski dalam penelitian, Flaxseed dinilai memberikan manfaat bagi penderita maag, migrain, *attention deficit/hyperactivity disorder* (ADHD), glukoma, dan sebagainya.

Manfaat **Flaxseed** terhadap kesehatan

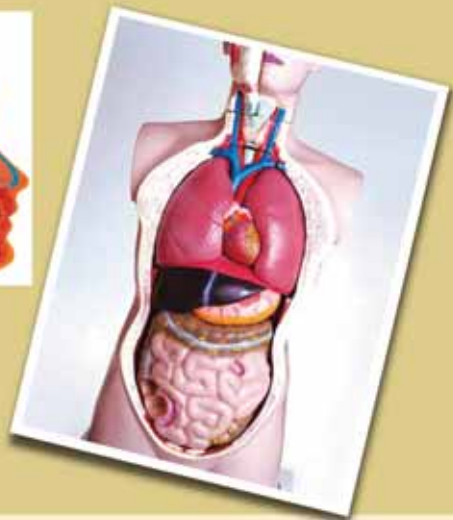
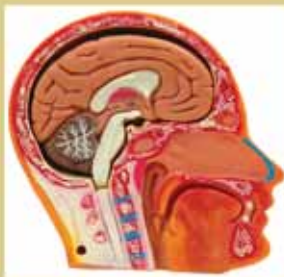
1. Meningkatkan kesehatan jantung. Flaxseed yang sangat kaya serat dan asam lemak Omega-3 dapat mencegah pembekuan darah di jantung dan juga dapat menurunkan kolesterol jahat (LDL).
2. Meningkatkan kesehatan fungsi otak. Lebih dari 20% otak kita terdiri dari zat lemak yang melakukan fungsi penting bagi tubuh. Selaput-selaput lemak yang membungkus sel-sel otak mengandung asam lemak yang berfungsi untuk menyampaikan dan menerima pesan-pesan dari seluruh organ tubuh. Asam lemak Omega-3 merupakan salah satu nutrisi yang sangat penting bagi otak kita agar dapat melakukan tugas sebagai operator tubuh lebih optimal.
3. Mengendalikan kadar gula darah. Flaxseed mengandung 3 komponen yang dapat mencegah diabetes yakni serat yang dibutuhkan sehari-hari, lignan dan asam lemak Omega-3. Hasil riset yang dilakukan di Kanada terhadap 6 orang yang sehat menunjukkan bahwa setelah memakan roti yang terbuat dari Flaxseed, kadar gula darah menurun 28% dibandingkan dengan memakan roti yang tidak mengandung Flaxseed.
4. Menurunkan tekanan darah. Kandungan asam lemak Omega-3 yang tinggi dalam Flaxseed melenturkan sistem pembuluh darah sehingga tekanan darah yang tinggi akan turun secara alami, namun tidak drastis. Sementara bagi orang yang tekanan darahnya sudah normal, Flaxseed tidak menurunkan tekanan darahnya.
5. Membantu melancarkan pembuangan kotoran dari tubuh. Bagi orang tua maupun orang muda yang banyak mengonsumsi obat-obatan cenderung sulit membuang air besar, dalam hal ini Flaxseed dapat membantu melancarkan pembuangan. Dalam sebuah riset yang dilakukan terhadap 10 orang muda yang sehat yang diberikan 2 buah *muffin* (kue) yang mengandung 50 gr Flaxseed, hasilnya menunjukkan pergerakan usus besar meningkat 30%. Percobaan tersebut dilakukan selama 4 minggu.
6. Membantu meringankan gejala menopause. Dari hasil riset terhadap 25 wanita yang mulai mengalami gejala-gejala menopause dan diberikan Flaxseed 40 gr setiap hari selama 2 bulan, terbukti bahwa Flaxseed dapat merupakan sebuah terapi untuk meringankan gejala menopause.
7. Dapat membantu mencegah osteoporosis. Menurut beberapa ahli riset Oklahoma State University, kandungan hormon *phytoestrogens* (lignan) dalam Flaxseed membawa efek yang positif untuk tulang bagi wanita yang telah menopause karena lignan tersebut meningkatkan zat antioksidan dalam tubuh. Menurut para ahli, radikal bebas dalam tulang dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang.

8. Meningkatkan kesehatan ginjal. Dari hasil percobaan klinis, Flaxseed dapat mengurangi peradangan dan meningkatkan fungsi ginjal bagi pasien yang mengalami penyakit SLE (*Systematic Lupus Erythematosus*). Dalam percobaan klinis, pasien diberikan Flaxseed 15 gr, 30 gr atau 45 gr setiap hari selama 4 minggu.
9. Meningkatkan kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus. Kandungan Lignan dan Omega-3 dalam Flaxseed berguna untuk meningkatkan kesehatan sel-sel tubuh termasuk zat-zat penting *eicosanoids* dan *cytokines* yang notabene berperan dalam mengendalikan kekebalan tubuh.
10. Membantu mencegah perkembangan sel-sel kanker. Flaxseed mengandung tiga unsur pokok yang berperan dalam pencegahan perkembangan sel-sel kanker. Tiga unsur pokok tersebut adalah lignan, asam lemak Omega-3 dan serat.
 - a. Hasil penelitian yang dipublikasikan pada San Antonio Breast Cancer Symposium pada bulan Desember 2000 menunjukkan bahwa wanita yang baru masuk menopause yang didiagnosis menderita kanker payudara diberikan asupan Flaxseed 25 gr per hari, hasil pemeriksaan menjelang operasi menunjukkan tumornya menciut lebih kecil, sama seperti hasil pemberian terapi Tamoxifen (baca *The Healing Power of Flax* oleh Dr. Herb Joiner-Bey, N.D.)
 - b. Para Ilmuwan dari Duke University Medical Center USA telah mengeluarkan hasil penelitian bahwa makanan yang mengandung Flaxseed cenderung mengecilkan ukuran dan keganasan tumor. Penelitian tersebut dilakukan terhadap tikus yang secara genetik mengidap kanker prostat.
<http://www.nutraceuticalsworld.com/articles/2004/06/menshealth.php>



Bagaimana Omega-3 bekerja dalam tubuh ?


- Dalam otak kita adalah neurons (sel-sel otak yang berfungsi menyampaikan dan menerima pesan-pesan ke/dari seluruh tubuh). Dinding atau membrane neurons terdiri dari lemak yang baik.
- Membrane neurons ini harus cukup lentur agar molekul-molekul yang vital dapat mengalir lancar sehingga neurons dapat menerima/menyampaikan pesan-pesan dalam tempo yang tepat.
- Banyak faktor-faktor termasuk usia, jenis makanan berkolesterol tinggi dan lemak jenuh dapat menyebabkan membrane neurons menjadi tidak lentur. Bila membrane neurons tidak cukup lentur, maka molekul-molekul vital tidak dapat mengalir dengan benar. Bila hal tersebut terjadi, maka dapat mengakibatkan tidak ada keseimbangan mood, kesulitan dalam belajar, daya ingat menurun, dan juga terjadi penurunan fungsi-fungsi lain dalam otak.
- Melengkapi makanan sehari-hari dengan Omega-3 dapat melenturkan membrane neurons sehingga molekul-molekul vital mengalir lancar dalam otak kita dan ini akan membawa manfaat peningkatan fungsi otak.
- Disamping itu, Omega-3 dapat membantu membersihkan darah dan membuat darah kita tidak kental. Dengan darah yang tidak kental sangat mendukung pengaliran oksigen yang lebih banyak ke otak. Otak memerlukan oksigen yang memadai untuk berfungsi optimal. Omega-3 juga membantu meningkatkan sirkulasi dalam jantung, membantu mengendalikan peradangan, dan meningkatkan kesehatan sel-sel tubuh.



Apa saja kandungan nutrisi dalam **Flaxseed**?

Kadar 2 Sendok (15 gr)

A. Asam Lemak Omega-3	3.994 mg
B. Lignan (Phytoestrogen)	55.500 iu
	Setara dengan 30 cangkir brokoli segar
C. Serat	2.721 mg
D. Protein	3.323 mg
Kalori	80 kal
Kandungan Vitamin	
• Vitamin C	0,075 mg
• Vitamin B1	0,080 mg
• Vitamin B2	0,035 mg
• Vitamin B3	0,50 mg
• Vitamin B5	0,080 mg
• Vitamin B6	0,090 mg
• Vitamin B7 (Biotin)	0,90 i.u.
• Vitamin B9 (Asam Folat)	16,8 i.u.
• Vitamin E	
> Alpha-tocopherol	1,05 i.u.
> Delta-tocopherol	1,50 i.u.
> Gamma-tocopherol	82,80 i.u.
Kandungan Mineral	
• Calcium	35,40 mg
• Tembaga	0,15 mg
• Besi	0,75 mg
• Magnesium	64,65 mg
• Mangan	0,45 mg
• Fosfor	93,30 mg
• Potasium	124,65 mg
• Sodium	4,05 mg
• Seng	0,60 mg



Fungsi Mineral dalam Tubuh

- **Kalsium** - Mineral ini penting bagi kesehatan gigi, tulang, saraf dan otot.
- **Tembaga** - Mineral ini berperan dalam pembentukan hemoglobin (sel-sel darah merah) dan menghantarkan hemoglobin dan oksigen ke seluruh tubuh.
- **Besi** - Mineral ini berperan dalam pembentukan sel-sel darah merah dan enzim-enzim dalam tubuh.
- **Magnesium** - Mineral ini terdapat dalam setiap sel tubuh manusia dan berperan untuk mencegah terjadinya pembekuan darah dalam pembuluh darah. Mineral ini juga membantu meningkatkan kesehatan saraf dan daya ingat.
- **Mangan** - Mineral ini membantu dalam pembentukan tulang rawan sehingga dapat membantu mengatasi masalah rematik (osteoarthritis).
- **Fosfor** - Mineral ini berfungsi untuk mengendalikan asam basa tubuh dan juga dapat memberikan warna kulit yang lebih terang. Fosfor bekerja bersama-sama dengan kalsium dalam membentuk tulang dan gigi.
- **Potasium** - Mineral ini bekerja sama dengan kalsium serta magnesium dalam menjaga kesehatan otot dan juga berperan untuk menjaga detakan jantung berjalan dalam tempo yang stabil.
- **Sodium** - Mineral ini berperan dalam menjaga keseimbangan darah dan cairan dalam tubuh.
- **Seng** - Mineral ini dapat ditemukan pada setiap sel dalam tubuh dan terkonsentrasi dalam sel darah merah dan sel darah putih. Seng membantu penyembuhan pada luka di tubuh dan juga membantu kesehatan retina.



Fungsi Vitamin dalam Tubuh

- **Vitamin B1** - Vitamin yang larut air dan diperlukan untuk memproses karbohidrat, lemak dan protein dari makanan yang masuk ke dalam tubuh kita. Sel saraf juga perlu nutrisi B1 agar dapat berfungsi normal.
- **Vitamin B2** - Membantu dalam metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang diperoleh dari makanan. B2 juga berperan untuk pertumbuhan dan reparasi persendian, kulit, rambut dan kuku. Vitamin B2 juga digunakan untuk mengobati sakit kepala, katarak, asam urat di persendian, dan penyakit kulit seperti jerawat.
- **Vitamin B3** - Membantu mengkonversi karbohidrat, lemak dan protein menjadi energi. Vitamin ini juga diperlukan untuk kesehatan kulit, saraf dan sistem pencernaan.
- **Vitamin B5** - Membantu mengkonversi karbohidrat, lemak dan protein menjadi energi. Juga turut meningkatkan penyerapan vitamin ke dalam tubuh serta berperan dalam memerangi infeksi dengan membentuk zat antibodi.
- **Vitamin B6** - Membantu mengendalikan keseimbangan hormon dalam tubuh wanita dan juga turut berperan dalam sistem imun dan pembentukan sel-sel baru. Seperti vitamin B lainnya, vitamin ini juga membantu dalam metabolisme protein, lemak dan karbohidrat.
- **Vitamin B7** - Membantu dalam penyerapan protein, asam folat, vitamin B5 dan vitamin B12. Biotin ini (Vitamin B7) juga dapat meningkatkan kesehatan rambut, menguatkan kuku dan rambut serta menurunkan kadar gula darah.
- **Vitamin B9** - Berperan dalam pembentukan sel darah merah, pembelahan dan pertumbuhan sel dan juga membantu metabolisme protein.
- **Vitamin E** - Berperan sebagai antioksidan yang berfungsi untuk memerangi radikal bebas. Radikal bebas membuat kita menjadi lemah, sakit dan tua.

Takaran Pemakaian

Dewasa/kondisi sehat dan normal	2 sendok makan/hari
Dewasa/bermasalah ringan	4 sendok makan/hari
Dewasa/untuk terapi	10 gram/15 kg berat badan per hari
Balita 2-5 tahun	1 sendok teh/hari
Anak 6-12 tahun	1 sendok makan/hari
Remaja	1,5 - 2 sendok makan/hari

Testimonial Mengenai **Flaxseed**

- Dr. Lilian Thompson dari University of Toronto menemukan bahwa kanker payudara dari pasiennya menciut lebih kecil dari waktu diagnosis ke waktu menjelang operasi, setelah pasien tersebut diberikan makanan Flaxseed 25 gr setiap hari. Menurut Dr. Lilian, bila dikonsumsi secara dini, maka risiko terkena kanker payudara bisa dihindari.
- Dr. Bob Arnot, seorang dokter terkenal di Amerika dan ahli kesehatan, mengatakan dalam bukunya *"The Breast Cancer Prevention Diet"* bahwa Flaxseed merupakan komponen penting yang dianjurkan pada menu makanan yang dikonsumsi oleh setiap wanita.
- Dr. Andrew Weil, Guru Pengobatan Alternative, yang sangat terkenal di Amerika, mengatakan dalam bukunya *"8 Weeks to Optimum Health"* merekomendasi para pembacanya untuk mengkonsumsi Flaxseed sehari sekali untuk kesehatan. Dalam hal asupan Omega-3 untuk tubuh kita, Dr. Andrew Weil lebih menganjurkan konsumsi Flaxseed daripada ikan karena ikan kemungkinan telah terkontaminasi racun yang tersebar di laut.
- Mayo Clinic di Amerika melakukan 6 minggu studi tentang Flaxseed dan *"hot flashes"* terhadap wanita yang pre-menopause. Para wanita tersebut menyadari bahwa frekuensi *"hot flashes"* menurun 50% dalam tempo 6 minggu, dan jumlah nilai *"hot*

flashes” menurun rata-rata 57%. Mereka melaporkan adanya perbaikan pada sakit persendian dan otot, mengigil, dan keringat dingin serta suasana hati. Para wanita yang turut dalam obyek studi mengkonsumsi 40 gr Flaxseed per hari selama 6 minggu.

- Berita Reuters tertanggal 3 Juni 2007 menginformasikan bahwa Flaxseed melemahkan pertumbuhan sel-sel kanker prostat sedangkan ginseng membantu mengurangi rasa lelah yang sering dialami oleh pasien kanker. Penelitian dilakukan di Duke University Medical Center di North Carolina terhadap 161 pria yang dijadwalkan menjalani operasi kanker prostat. Dosis yang diberikan adalah 30 gr Flaxseed selama 30 hari.



Apa perbedaan **Flaxseed Oil** dengan **Flaxseed**?

- Flaxseed Oil (minyak dari biji bunga Flax) adalah minyak hasil perasan dari biji bunga Flax. Untuk mengetahui berapa banyak Flaxseed Oil yang Anda peroleh dari konsumsi Flaxseed, Anda kalikan 40% jumlah Flaxseed yang dikonsumsi. Contoh: mengkonsumsi 15 gr Flaxseed akan memperoleh 6 gr Flaxseed Oil.

- Flaxseed Oil tidak mengandung protein, serat dan lignan (lignan adalah zat anti kanker yang terkandung dalam serat Flaxseed).
- Maka dapat disimpulkan bahwa manfaat yang diperoleh dari Flaxseed lebih tinggi dari Flaxseed Oil.

Apakah **Flaxseed** cocok untuk ibu hamil?

Flaxseed sangat cocok dikonsumsi ibu hamil karena kandungan Omega-3 yang tinggi dalam Flaxseed. Dr. Andrew Weil (Guru Alternative Medicine dari USA) mengatakan bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan Omega-3 untuk perkembangan otak janin dan beliau menganjurkan konsumsi sumber Omega-3 dari Flaxseed, ataupun ikan salmon, ikan sardine.



Apakah pasien kanker payudara boleh mengonsumsi **Flaxseed**?

Tentu saja lebih baik. Mengonsumsi Flaxseed meningkatkan peran tamoxifen (obat untuk terapi kanker payudara) dalam mencegah perkembangan sel-sel kanker payudara. Untuk informasi hasil riset, silahkan mengunjungi situs: <http://www.cancerrd.com/FAQs/FAQ77.htm>



Apakah kandungan lignan (*phytoestrogen*) yang tinggi dalam **Flaxseed** akan mempengaruhi libido pria?

Flaxseed dan kedelai merupakan dua makanan yang terkenal akan sumber *phytoestrogen* – Lignan pada Flaxseed dan Isoflavon pada kedelai. Meskipun banyak riset telah membuktikan manfaat *phytoestrogen* terhadap jantung dan sebagai anti-kanker pada pria, banyak pria masih menghindari untuk mengonsumsi karena beredar rumor bahwa mengonsumsi *phytoestrogen* dapat membangkitkan karakteristik kewanitaan, antara lain pertumbuhan payudara. Isoflavon pada kedelai juga banyak dikecam karena menimbulkan efek samping pada seksualitas pria. Seorang pria berusia 60 tahun diberitakan terkena *gynecomastia* (pembesaran pada payudara pria) setelah meminum hampir 3 liter susu kedelai setiap hari. Jumlah ini terbilang ekstrim dan melebihi konsumsi normal pada umumnya.

Selain itu, berita tersebut hanya satu-satunya laporan yang ada hingga hari ini. Satu kasus *gynecomastia* karena konsumsi produk kedelai ini terlalu dibesar-besarkan, tanpa dicantumkan informasi bahwa pria tersebut mengonsumsi produk kedelai dalam jumlah berlebih setiap harinya selama beberapa bulan. Dan hingga hari ini, tidak ada laporan hasil studi mengenai keterkaitan konsumsi Lignan dengan pertumbuhan payudara pria.

Bagaimana cara mengonsumsi **Flaxseed**?

Flaxseed dapat dikonsumsi secara mentah ataupun dimasak dengan makanan lainnya. Dengan bentuknya yang berupa serpihan halus, Flaxseed sangat mudah dikonsumsi dan tidak mengubah citarasa makanan ataupun minuman yang akan Anda konsumsi.

Cukup dengan membubuhkan 2 sendok makan serpihan Flaxseed ke dalam makanan atau minuman Anda sehari-hari, seperti pada bubur nasi, nasi, salad, sup, susu/susu kacang, jus buah, yogurt, sereal dan lainnya. Segera rasakan daya nutrisi yang dikandung Flaxseed bagi peningkatan kesehatan Anda.

Apakah **Flaxseed** cocok untuk menurunkan berat badan?

Ya, Flaxseed dapat membantu menurunkan berat badan. Flaxseed sangat kaya serat, dimana dalam 100 gr Flaxseed terkandung 28 gr serat. Serat membantu menurunkan berat badan dalam berbagai cara. Pertama, makanan yang tinggi serat mengandung kalori rendah. Kedua, makanan yang tinggi serat membuat kita tidak cepat merasa lapar karena penyerapan serat oleh tubuh kita lebih lambat. Serat dalam Flaxseed juga membantu menstabilkan kadar gula darah sehingga energi yang dihasilkan dari Flaxseed dapat bertahan lebih lama, dengan demikian dapat memperlambat datangnya rasa lapar.

Flaxseed atau Chiaseed?

Kami menerima pertanyaan-pertanyaan dari konsumen dan distributor tentang perbedaan dan persamaan antara Flaxseed dan Chiaseed. Agar tidak berulang-ulang menjawab pertanyaan yang sama, maka kami tampilkan tabel nutrisi Flaxseed dan Chiaseed sebagai referensi.

Flaxseed dan Chiaseed keduanya merupakan “*super food*” yang kini banyak dibicarakan oleh kalangan yang peduli kesehatan. Menu makanan dan gaya hidup masing-masing orang berbeda sehingga kadar nutrisi tambahan yang dibutuhkan oleh sistem tubuh seseorang akan berbeda pula dari orang lain. Maka pilihan pada Flaxseed atau Chiaseed tergantung pada kebutuhan nutrisi tubuh masing-masing orang.

Dalam tabel berikut menunjukkan berbagai manfaat Flaxseed dan perbandingannya dengan Chiaseed dalam takaran 100 gram :

	Flaxseed	Chiaseeds
Calories	534 kcal	486 kcal
Polyunsaturated fats (ALA/Omega-3)	22,8 g	17,8 g
Monounsaturated fats	7,5 g	2,3 g
Dietary Fiber	27,3 g	34,4 g
Lignan	300 mg ¹	Low, exact value debatable
Protein	18,2 g	16,5 g
Folate	87 µg	49 µg
Vitamin A	0 IU	54 IU
Vitamin B-1 (Thiamine)	1,6 mg	0,6 mg
Vitamin B-12	0 µg	0 µg
Vitamin E (alpha-tocopherol)	0,31 mg	0,50 mg
Potassium	813 mg	407 mg
Choline	78,7 mg	not detected
Copper	1,22 mg	0,924mg

¹Milder, I.E.J *et al.* Lignan contents of Dutch plant foods: a database including lariciresinol, pinoresinol, secoisolariciresinol, and matairesinol. British Journal of Nutrition.

Terlihat jelas di tabel bahwa Flaxseed lebih kaya dalam Folat – sebuah vitamin penting untuk membantu kesehatan sel darah merah dan juga memiliki Potassium dua kali lipat lebih banyak daripada Chiaseed. Kita lihat juga Choline, mikro nutrient penting yang terdapat dalam kuning telur yang diketahui bermanfaat untuk perkembangan otak dan kesehatan liver juga terdapat dalam Flaxseed tetapi tidak terdeteksi dalam Chiaseed. Kelebihan lain dari Flaxseed adalah memiliki tembaga yang lebih tinggi – sebuah mineral yang mendukung kesehatan kulit, rambut dan mata.

Apakah mengonsumsi **Flaxseed** membuat pengguna menjadi kenyang?

Setiap hari dianjurkan mengonsumsi 2 sendok makan saja untuk orang-orang yang tidak mengalami keluhan apapun. Memakan 2 sendok Flaxseed tidak akan membuat kenyang, tetapi membuat pengguna tidak cepat merasa lapar. Ini disebabkan oleh kandungan serat yang tinggi yang terdapat dalam Flaxseed. Sangat dianjurkan minum air 1¹/₂ gelas (atau sekitar 355 ml) setelah atau pada saat mengonsumsi Flaxseed agar Flaxseed dapat menyerap air yang cukup dan mengembang. Dengan demikian dapat membantu menunda rasa lapar dan mempertahankan energi kita sepanjang hari.

Apakah Nutrisi Omega-3 dalam **Flaxseed** akan berkurang bila diseduh dengan air panas?

Hasil studi menunjukkan bahwa nutrisi Omega-3 dalam Flaxseed tidak berkurang walaupun dimasak dalam temperatur oven 350°C selama 60 menit.

Apakah ada efek samping bila mengonsumsi **Flaxseed** dalam jangka panjang ?

Mengonsumsi Flaxseed secara rutin dalam jangka panjang tidak ada efek samping. Sebaliknya, mengonsumsi secara rutin memberikan kesehatan pada kondisi fisik kita. Dalam tabel nutrisi tidak terdapat suatu zat nutrisi yang berbahaya bagi tubuh manusia, semua zat nutrisi yang terkandung dalam Flaxseed sangat dibutuhkan oleh tubuh kita setiap hari.



Apakah **Flaxseed** masih aman dikonsumsi bila dibeli sebulan sebelum “Sale Date or Best Before” yang tertera di kemasan **Flaxseed**?

Terhitung sejak tanggal “Sale Date atau Best Before”, Flaxseed masih aman dikonsumsi setelah 3 bulan dari tanggal yang tercantum pada kemasan apabila disimpan dalam *freezer* sejak dibeli. Flaxseed tidak akan menjadi beku walaupun berada dalam *freezer*.

Berapa lama akan ada rasa perubahan ataupun manfaat yang diperoleh dari konsumsi **Flaxseed**?

Setiap orang memiliki response tubuh yang berbeda. Sebagian orang hanya memerlukan 1 bulan sudah bisa merasakan perubahan terhadap keluhan yang ada, sedangkan bagi yang lainnya memerlukan 2 atau 3 bulan. Bagi yang tidak ada keluhan apa pun sebelum konsumsi Flaxseed, setelah mengkonsumsi Flaxseed 1 atau 2 bulan akan dirasakan stamina tubuh lebih baik. Bila dikonsumsi secara rutin beberapa bulan ataupun setahun, warna kulit akan kelihatan menjadi lebih cerah (tidak kusam).



Apakah **Flaxseed** bermanfaat bagi kulit yang berjerawat?

Flaxseed bermanfaat untuk menyembuhkan noda-noda pada kulit dan juga memiliki zat-zat anti inflamasi sehingga berguna bagi kulit yang mengalami inflamasi atau kulit yang bermasalah seperti jerawat, psoriasis, dan ekzema. Banyak kulit bermasalah di masa kini disebabkan oleh kekurangan asupan asam lemak Omega-3 dalam makanan sehari-hari sebagai salah satu faktor penyebab.

Flaxseed bermanfaat bagi kulit yang berjerawat karena asam lemak Omega-3 turut membantu mencegah penggumpalan lemak pada pori-pori kulit dan juga menurunkan produksi sebum pada pori-pori kulit.

Apa manfaat **Flaxseed** sebagai bahan membuat roti, kue bolu ataupun mie?

Hasil riset North Dakota State University (USA) menunjukkan bahwa Flaxseed dapat menunda terjadinya penjamuran pada makanan dan meningkatkan umur makanan. Dengan menggunakan 15% Flaxseed akan menghasilkan efek yang sama dengan 0,2% asam propianat untuk menunda penjamuran pada produk mie, maka Flaxseed dapat merupakan pengganti bahan pengawet (*chemical antimicrobial agents*) yang biasanya digunakan untuk pembuatan produk makanan. Contoh : Coffee bread yang terbuat dari 20% Flaxseed dapat menunda penjamuran hingga 12 hari.

Bagaimana cara menyimpan **Flaxseed** setelah kemasan dibuka?

Sangat dianjurkan untuk menyimpan Flaxseed ke dalam toples kedap udara dan menyimpannya ke dalam kulkas segera setelah Anda membuka kemasan Flaxseed. Hal ini juga berlaku untuk penyimpanan Flaxseed yang masih dalam kemasan guna menjaga nilai nutrisinya yang dikandung Flaxseed tidak berkurang dan tahan lama.



Jadi, tunggu apa lagi?

Segera jadikan

Flaxseed

komponen ideal pada tiap

santapan Anda

dan rasakan manfaat alaminya

bagi kesehatan optimal Anda.

Tips untuk menurunkan berat badan :

1. Tidak meminum kalori-kalori

Minuman yang manis dari gula buatan seperti soft drinks, jus, teh dan kopi dapat memuaskan dahaga tetapi memberikan banyak kalori serta mengandung nutrisi yang sangat rendah. Kelebihan kalori akan menjadi lemak dalam tubuh.

2. Memperbanyak makan sayuran

Sayur-sayuran yang berwarna gelap atau berwarna terang mengandung vitamin-vitamin dan mineral-mineral yang dibutuhkan tubuh mengandung kalori yang sangat rendah serta juga mengandung serat yang cukup tinggi. Sehingga kesemua ini dapat membantu menurunkan berat badan.

3. Sarapan pagi

Hasil studi memberitahukan bahwa orang-orang yang memakan sarapan pagi secara teratur lebih mudah menurunkan berat badan daripada orang-orang yang tidak sarapan pagi. Sarapan pagi tidak perlu yang banyak tetapi yang bergizi, berserat serta rendah lemak jenuh. Buah-buahan (bukan jus) dianjurkan untuk dikonsumsi setengah jam sebelum sarapan pagi. Oat dan cereal sangat membantu menurunkan berat badan. Hasil penurunan berat badan akan lebih cepat bila ditambah dengan Flaxseed.

4. Makan malam

Kurangi makanan yang berlemak dan berkarbohidrat tinggi pada malam hari (*dinner*) dan makanlah dengan porsi yang lebih sedikit dibandingkan dengan makan siang.

5. Olah raga

Bagi orang-orang yang lebih banyak duduk di kantor, dianjurkan setiap hari melakukan olah raga minimum 10 menit.



Resep Lezat dan Sehat ala Flaxseed



Bubur Nasi Flaxseed

Unsur-unsur :

1 cangkir beras

¼ cangkir Flaxseed

Daging ikan (diiris menjadi filet dan diasinkan dengan garam/merica)

8-9 cangkir air kaldu ayam

Daun bawang diiris halus

Jahe diiris halus

Garam dan merica

Minyak wijen

Cara membuat :

1. 8-9 cangkir air kaldu ayam dimasak hingga mendidih.
2. Kemudian tuangkan 1 cangkir beras. Setelah 10 menit tambahkan Flaxseed dengan perlahan dan sedikit demi sedikit sambil mengaduk hingga tidak ada gumpalan Flaxseed. Kemudian tuangkan jahe yang telah diiris halus.
3. Setelah nasi lembut dan mulai mengental, tuangkan ikan filet dan berikan garam, merica dan minyak wijen ke dalam bubur ikan tersebut.
4. 3-5 menit kemudian bubur ikan sudah siap dihidangkan.
5. Tambahkan daun bawang sesuai selera masing-masing.

Nasi Flaxseed

Unsur-unsur:

- 1 cangkir beras
- $\frac{1}{4}$ cangkir Flaxseed
- $\frac{1}{4}$ sendok teh garam
- 1 $\frac{1}{4}$ cangkir air

Cara membuat :

1. Beras dicuci dan ditiris, dan ditaruh dalam Rice Cooker.
2. Tambahkan Flaxseed dan diaduk rata dengan benar.
3. Tambahkan air, garam sesuai selera dan masak seperti biasa.



Susu Flaxseed

1. Bubuk Susu 2-3 sendok makan.
2. Tambahkan air panas secukupnya, kira-kira 150 cc dan diaduk rata menjadi susu.
3. Kemudian tambahkan 2 sendok Flaxseed dan aduk rata.
4. Sesuai selera, bisa ditambahkan air secukupnya agar tidak terlalu kental.
5. Siap untuk diminum.

Dianjurkan minum air 1 gelas setelah minum susu Flaxseed agar energi dapat dipertahankan sepanjang hari



Untuk informasi lebih lanjut, silahkan mengunjungi
situs kami di www.premium-flax.com atau
email ke flaxseed@egp.co.id

