

5 KEBAIKAN BIJIRIN PENUH

1

MELANCARKAN SISTEM PENCERNAAN DAN MENGELOAKKAN SEMBELIT



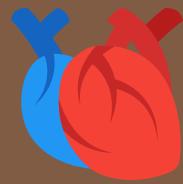
BARLI

OAT KELULI-POTONG

JAGUNG

2

MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG



5

MENINGKATKAN SENSITIVITI INSULIN PESAKIT DIABETES JENIS 2



GANDUM

OAT GULUNG

BERAS PERANG

BERAS PUTIH

3

MENGGALAKKAN PEMBIAKAN BAKTERIA BAIK DI DALAM USUS UNTUK MEMBANTU SISTEM PENGHADAMAN



4

MENGURANGKAN RISIKO PENAMBAHAN BERAT BADAN BERLEBIHAN

