

# OKSALAT & BUAH PINGGANG

## APA ITU OKSALAT?

- Oksalat ialah asid organik yang dihasilkan oleh badan dan juga didapati dalam sayuran hijau dan kekacang.



## KAITAN OKSALAT DAN BATU KARANG

- Oksalat adalah bahan yang tidak diperlukan dalam badan.
- Kandungan oksalat yang tinggi dan kekurangan cecair dalam badan boleh menghasilkan kristal pepejal kecil.
- Bilangan kristal yang semakin banyak akan melekat satu sama lain membentuk batu karang yang dikenali sebagai Oksalat Kalsium.

## SIAPA YANG BERISIKO?



Individu yang kekurangan air dalam badan



Obesiti atau kegemukan



Penyakit berkaitan pencernaan



Diet tinggi oksalat

## MAKANAN TINGGI OKSALAT



Bayam



Daging proses



Coklat



Terung



Labu



Kekacang

## MAKANAN RENDAH OKSALAT



Kopi



Susu rendah lemak



Pisang



Betik



Lada



Brokoli