

Ikan patin



Keistimewaan Ikan Patin

- Daging yang lembut
- Mudah ditemui hampir setiap pasar tradisional mahupun moden menjual jenis ikan patin ini.
- Rendah kolestrol
- Kandungan gizi yang tinggi, protein dan lemak .Kedua jenis zat ini sangatlah berguna untuk mencegah lemak dan penyumbatan pada pembuluh darah, mempercepat pertumbuhan otot, dan mencegah pelbagai penyakit.

Manfaat ikan patin

- Mencegah penyakit kardiovaskular
- Mengurangkan kandungan kolesterol
- Mencegah jantung tersumbat
- Meningkatkan perkembangan bayi dalam kandungan
- Membantu pembentukan otot
- Menjaga kesihatan tulang

Lengkapkan peta pokok di bawah dengan maklumat ikan patin.

Daging yang lembut	Mudah ditemui	Menjaga kesihatan tulang
Mencegah penyakit kardiovaskular Menjaga kesihatan tulang	Meningkatkan perkembangan bayi Kandungan gizi dan protein	Rendah kolestrol Membantu pembentukan otot

