



Siri **Ubatan
Herba**

Tanaman Makanan Ubatan Di Sekeliling Anda



Siti Fuziah Yusof





*Tanaman
Makanan Ubatan
Di Sekeliling Anda*

Penulis: Siti Fuziah Yusof
Editor: Ilyani Syiham Muhammad



KANDUNGAN

Kata Pengantar	iii
Dedikasi	iv
Prakata	v
Senarai simbol	xi
Pendahuluan	13
Manusia Dan Tanaman Makanan Ubatan	15
Bahan Kandungan Tumbuhan	17
<i>Abelmoshus esculentus</i> (L.) Moench.	37
<i>Aleurites moluccana</i> L. Willd.	39
<i>Allium ascalonicum</i> L.	42
<i>Allium sativum</i> L.	45
<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	47
<i>Amaranthus hybridus</i> L.	50
<i>Amomum cardamomum</i> Willd.	52
<i>Anacardium occidentale</i> L.	55
<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.	57
<i>Andropogon citratus</i> DC.	60
<i>Annona muricata</i> L.	62
<i>Annona squamosa</i> L.	65
<i>Apium graveolens</i> L.	67
<i>Artocarpus altilis</i> (Parkinson) Fosb.	70
<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lamk.	72
<i>Areca catechu</i> L.	75
<i>Averrhoa bilimbi</i> L.	77

Tanaman Makanan Ubatan Di Sekeliling Anda

Menanam tanaman makan seperti sayur-sayuran di sekeliling rumah adalah mudah, praktikal dan dapat menjimatkan perbelanjaan harian kita. Ia bukan sahaja boleh dijadikan sebagai makanan malah tanaman ini juga boleh dijadikan sebagai tanaman hiasan untuk persekitaran rumah kita.

Terdapat pelbagai jenis tanaman makanan yang boleh ditanam bersesuaian dengan cuaca negara kita. Selain daripada menjadi bahan makanan atau campuran dalam masakan, tanaman ini juga boleh dijadikan sebagai ubat atau ramuan dalam perubatan. Penggunaannya sebagai ubat atau bahan dalam perubatan adalah lebih murah dan selamat. Namun begitu, ramai di antara kita yang masih belum mengetahui berkenaan apa yang mereka makan dan gunakan setiap hari mempunyai khasiat tertentu untuk kesihatan tubuh badan.

Sebelum ini pengetahuan berkenaan penggunaan tumbuhan makanan sebagai ubat hanyalah diwariskan secara lisan iaitu dari mulut ke mulut yang juga dikenali sebagai petua. Kini petua dan pengetahuan tentang kegunaan serta khasiat yang terdapat dalam tumbuhan makanan telah himpunkan dalam buku ini.

Semenanjung RM37.00

Sabah & Sarawak RM39.00



**AR-RISALAH
PRODUCT SDN BHD**



ISBN 983-2672-88-0
ISBN 978-983-2672-88-3



9 789832 672883

Laman Web: www.hidayah.com.my, E-mail: risalah@streamyx.com