

Makan Sihat,
Bergerak Aktif,

Cegah Obesiti



Diterbitkan oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my



Persatuan Dietitian Malaysia
www.dietitians.org.my



Persatuan Kajian Obesiti
Malaysia
www.maso.org.my

Promosi **Pemakanan Sihat** Ke Seluruh Negara

• Kejayaan NMM (2002-2013)

Sejak pelancarannya pada tahun 2002, Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia, NMM) disambut pada setiap bulan April untuk memberi kesedaran tentang tabiat makan sihat kepada masyarakat. Pada tahun ini, NMM merayakan tahun ke 11 dan memfokus kepada pencegahan penyakit tidak berjangkit dengan tema "Makan Sihat, Bergerak Aktif: Cegah Obesiti."

Kempen kami di seluruh negara bertujuan untuk meningkatkan kesedaran terhadap pemakanan sihat dan kehidupan aktif sebagai asas kesihatan dan kesejahteraan keluarga. Kami juga berhasrat untuk menyemaikan tabiat makan sihat dan menggalakkan aktiviti fizikal dari kecil, supaya dapat membaiki status pemakanan keluarga di Malaysia.

Karnival Keluarga

- Menganjurkan 7 karnival besar yang meriah



Pameran Bergerak ke Sekolah Rendah & Tadika

- Mengunjungi 164 buah sekolah dan memberi penerangan tentang pemakanan sihat dan kehidupan aktif
- Mengunjungi 175 buah tadika dan menjalankan aktiviti pemakanan yang interaktif



Penerbitan untuk Orang Ramai

- Menerbitkan 6 buah buku panduan pemakanan yang praktikal, 3 buku resipi dan 1 buku mini



Bahan Pendidikan untuk Murid Sekolah & Prasekolah

- Menerbitkan buku komik dan buku aktiviti untuk murid sekolah rendah
- Menerbitkan DVD dan lembaran kerja untuk murid prasekolah



Rencana Akbar Berunsur Pendidikan

- Menerbitkan lebih 80 rencana dalam akhbar-akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Malaysia & Bahasa Cina



Promosi Media Massa

- Menyalurkan mesej kesihatan menerusi radio, televisyen & laman web

Sila layari laman web Bulan Pemakanan Malaysia untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang bahan pendidikan yang diterbitkan daripada program Bulan Pemakanan Malaysia. Kami juga mengalu-alukan maklum balas/pertanyaan. Sila hubungi kami menerusi:

Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia

Tel: (03) 5632 3301/5637 3526 E-mel: enquiry@nutritionmonthmalaysia.org.my

Laman web: www.nutritionmonthmalaysia.org.my

Nutrition Month Malaysia

Makan Secara Sihat, Aktifkan Diri dan Cegah Obesiti!

Masalah obesiti di Malaysia semakin membimbangkan. Menurut kajian yang dijalankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 2010, Malaysia merupakan negara yang mempunyai paling ramai penduduk yang gemuk di Asia Tenggara dan berada di tempat ke-enam di seluruh Asia. Sesetengah rakyat Malaysia tahu betapa seriusnya penyakit ini, namun masih ramai yang tidak menyedari akan bahayanya.

Hasil Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan, atau NHMS pada tahun 1996-2011 mendapati bahawa kadar obesiti telah meningkat kepada hampir tiga setengah kali ganda, daripada 4.4% pada tahun 1996 kepada 15.1% pada tahun 2011. Manakala prevalens lebih berat badan pula meningkat kepada 29.4% pada tahun 2011, menjadikan kira-kira 50% atau satu daripada dua orang dewasa di Malaysia adalah sama ada lebih berat badan atau obes.

Justeru itu, NMM dengan tema “Makan Sihat, Bergerak Aktif: Cegah Obesiti” menumpukan kepada langkah pencegahan obesiti yang merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak berjangkit (*Non-Communicable Diseases, NCD*). Promosi pemakanan sihat dan gaya hidup aktif harus bermula dalam keluarga kerana ini merupakan kunci kepada pengekalan berat badan yang sihat dan pencegahan penyakit berkaitan pemakanan.

Tidak ada jalan pintas untuk menjadi sihat. Semua orang, sama ada muda atau tua, harus mengamalkan tabiat makan secara sihat dan gaya hidup yang aktif setiap hari. Jika anda seorang ibu atau bapa, mainkan peranan anda untuk menanam tabiat gaya hidup sihat dalam kalangan anak-anak anda sejak kecil.



Buku panduan ini menyingkap faktor risiko obesiti dan juga prinsip pencapaian berat badan yang sihat. Anda juga boleh mempelajari cara memperbaiki diet dan gaya hidup anda beserta cara memasak makanan yang lazat dan berkhasiat. Terokai juga topik mengenai kepentingan aktiviti fizikal dalam gaya hidup sihat. Bagi individu yang mempunyai lebih berat badan dan obes, terdapat juga topik mengenai penurunan berat badan yang disediakan khas, untuk membimbing anda menurunkan berat badan dengan selamat.

Kami berharap agar buku panduan ini dapat memberi inspirasi kepada anda untuk memulakan gaya hidup sihat dengan makan secara sihat dan aktif selalu bersama keluarga tersayang.

Dr Tee E Siong,
Pengerusi
Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM

**Jawatankuasa Pemandu
Kebangsaan Bulan
Pemakanan Malaysia**



PENERUSI
Dr Tee E Siong

AHLI-AHLI:

Persatuan Pemakanan Malaysia:



Prof Madya
Dr Zaitun Yassin



Dr Mahenderan
Appukutty

Persatuan Dietitian Malaysia:



Prof Winnie Chee



Mr Ng Kar Foo

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia:



Prof Dr Norimah
A Karim



Dr Zawiah Hashim

Pernyataan

Buku ini tidak sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor anda atau pakar profesional kesihatan. Segala kemosyikilan hendaklah dirujuk kepada doktor anda.

Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang berbangkit daripada penggunaan buku ini. NSM, MDA, dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang iklan yang disiarkan.

Kandungan buku ini adalah hak cipta sepenuhnya program Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia, NMM). Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bermula daripada pihak Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2014.

Sekretariat

VERSAEOMM (263773-W)

12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza, Bandar Sunway,

46150 Petaling Jaya

Tel: 03-5632 3301 Fax: 03-5638 9909

Email: versahealth@versa-group.com

Kandungan

Memahami Obesiti

- 8** Obesiti Bahayakan Kesihatan
- 10** Capai Berat Badan yang Sihat Sepanjang Hayat
- 12** Aktiviti Fizikal yang Diperlukan untuk Membakar Kalori daripada Makanan

Makan Secara Sihat

- 15** 3 Prinsip untuk Makan Secara Sihat: B-M-V
- 16** Seimbang dan Pelbagai dengan Kuasa 5
- 18** Pastikan Saiz Hidangan Sederhana
- 20** Terapkan B-M-V dalam Amalan Harian
- 24** Ketahui Label Makanan
- 26** Makan Secara Sihat di Mana Sahaja Anda Berada!
- 28** Sediakan Hidangan Sihat

Bergerak Aktif

- 34** Cergaskan Diri untuk Kesihatan Anda!
- 35** Gunakan Piramid Aktiviti Fizikal untuk Jadi Aktif

Pemantauan Berat Badan

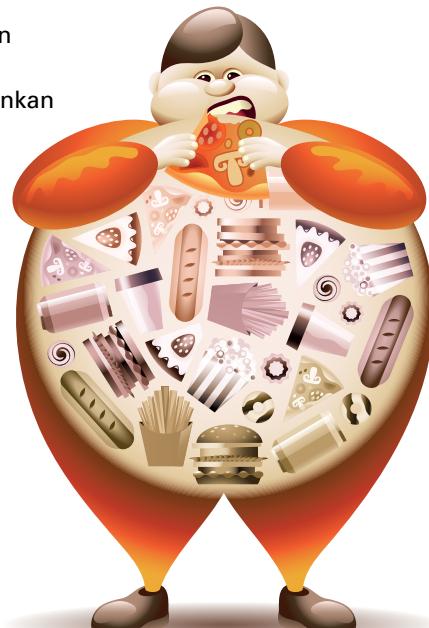
- 40** Menilai Status Berat Badan Anda

Soal Jawab

- 43** Tanya Pakar Mengenai Pengurusan Berat Badan

Penurunan Berat Badan

- 48** Menurunkan Berat Badan dengan Selamat
- 50** Diet Sihat untuk Menurunkan Berat Badan
- 52** Tingkatkan Aktiviti Fizikal
- 54** Soal Jawab: Panduan Penurunan Berat Badan



Penghargaan

Bulan Pemakanan Malaysia, NMM diurus dan dilaksanakan oleh badan-badan profesional dengan sokongan sektor swasta. Inisiatif ini mencerminkan semangat kerjasama yang penting bagi memudahkan orang ramai mendapat maklumat pemakanan untuk menjaga kesihatan diri dan keluarga.

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada organisasi berikut di atas sumbangan yang diberikan bagi menjayakan pelaksanaan aktiviti NMM bagi tahun 2014.

Penaja Bersama



Dengan Sokongan



Rakan Media



Kami juga merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada media massa Malaysia di atas bantuan menyebarkan maklumat mengenai pemakanan sihat ke seluruh negara.

Gardenia

Kami telah mengembara ke pelusuk dunia
untuk mencari bijirin yang paling berkhasiat.

**TIADA
PENGAWET
TIRUAN,
SINTETIK
ATAU BUKAN
SEMULAJADI**

Khas untuk mereka yang inginkan
penambahan khasiat bijirin.

Bagi mereka yang inginkan
roti tinggi serat yang bertekstur halus.



Bran & WheatGerm

Ini adalah roti yang ringan, mengandungi Bran dan WheatGerm yang kurang serat berbanding dengan roti bijirin Fibremeal lain. Khas bagi mereka yang ingin memperkenalkan khasiat bijirin ke dalam diet sehariannya mereka.

Nilai GI: 66

Tenaga: 247 kcal
Protein: 10.2g
Karbohidrat: 44.1g
Serabut Diet: 3.0g

* (100g)

Honey Wholemeal High Fibremeal

Dibakar dengan gandingan sempurna antara 60% mil penuh dan 40% tepung putih, roti yang halus tekturnya ini adalah yang terbaik daripada kedua-dua jenis, kompromi yang sempurna ke arah gaya hidup yang lebih sihat.

Nilai GI: 64

Tenaga: 246 kcal
Protein: 12.3g
Karbohidrat: 39.1g
Serabut Diet: 7.0g

* (100g)

Koleksi Gardenia Fibremeal memberi kepelbagaian yang tidak terkata kepada pengguna.

Bagi mereka yang menggemarkan 100% Gandum Penuh.



100% WholeGrain

Bijirin penuh, dengan keseluruhannya, tanpa kehilangan nutrisinya, dikisar dan dibakar dengan resipi istimewa kami yang menghasilkan roti berkhasiat yang berserat tinggi, rendah lemak dan rendah GI, tetapi masih ringan dan sangat menyelerakan.

Nilai GI: 55

Tenaga: 237 kcal

Protein: 14.5g

Karbohidrat: 35.7g

Serabut Diet: 8.1g

* (100g)

Bagi mereka yang mengutamakan kebaikan khasiat & antioksidan.



100% WholeGrain with Canadian Purple Wheat

Roti ini adalah versi yang dipertingkatkan daripada 100% WholeGrain. Ditambah dengan tepung yang dikisar daripada gandum ungu Kanada yang kaya dan mempunyai antioksidan semula jadi yang tinggi untuk rasa yang lebih baik, khasiat dan nilai - nilai pemakanan yang tinggi.

Nilai GI: 46

Tenaga: 235 kcal

Protein: 14.4g

Karbohidrat: 33.5g

Serabut Diet: 8.4g

* (100g)

Bagi mereka yang suka menikmati roti artisan yang baik.



Sommerset Cottage Multi Grain & Seeds

Keistimewaan roti ini adalah kehebatan rasanya. Dari keraknya yang tebal hingga ke gabungan 12 biji – bijiran yang premium, ia menjanjikan kenikmatan yang luar biasa ditambah pula dengan kebaikan rendah G.I. dan kandungan serat yang tinggi.

Nilai GI: 52

Tenaga: 332 kcal

Protein: 12.3g

Karbohidrat: 41.4g

Serabut Diet: 7.3g

* (100g)

Obesiti Bahayakan Kesihatan

Lebih berat badan atau obes bermakna mempunyai berat badan yang lebih daripada berat yang dianggap sihat mengikut ketinggian. Keadaan ini disebabkan oleh pengumpulan lemak secara berlebihan di dalam badan anda. Obesiti adalah satu keadaan yang boleh mengancam nyawa dengan memberi kesan negatif kepada semua aspek kesihatan dalam jangka masa panjang.



Akibat Lebih Berat Badan atau Obes

Lebih berat badan (dan tinggi lemak) akan memberi kesan kepada beberapa organ dalaman dan bahagian badan anda, seterusnya menyebabkan pelbagai jenis penyakit seperti gambar rajah di bawah:



Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index, BMI*) adalah indeks bagi berat-untuk-tinggi yang digunakan untuk mengkategorikan lebur badan dan obesiti dalam kalangan orang dewasa. Orang dewasa dengan BMI antara 25 dan 29.9 dikelaskan lebih berat badan manakala BMI 30 atau lebih adalah obes.

*rujuk muka surat 40 untuk mengira BMI anda

Punca Utama Obesiti

Lebih berat badan atau obes tidak berlaku dalam sekilip mata. Amalan gaya hidup yang tidak sihat dalam suatu tempoh masa yang berterusan akan membawa kepada ketidakseimbangan tenaga. Masalah ini berlaku apabila seseorang mempunyai tabiat makan yang tidak sihat dan kurang melakukan aktiviti fizikal. Pengambilan tenaga daripada makanan secara berlebihan dan kerap tidak menggunakan tenaga tersebut melalui aktiviti fizikal akan menyebabkan lebihan tenaga itu tidak digunakan, seterusnya disimpan sebagai lemak.

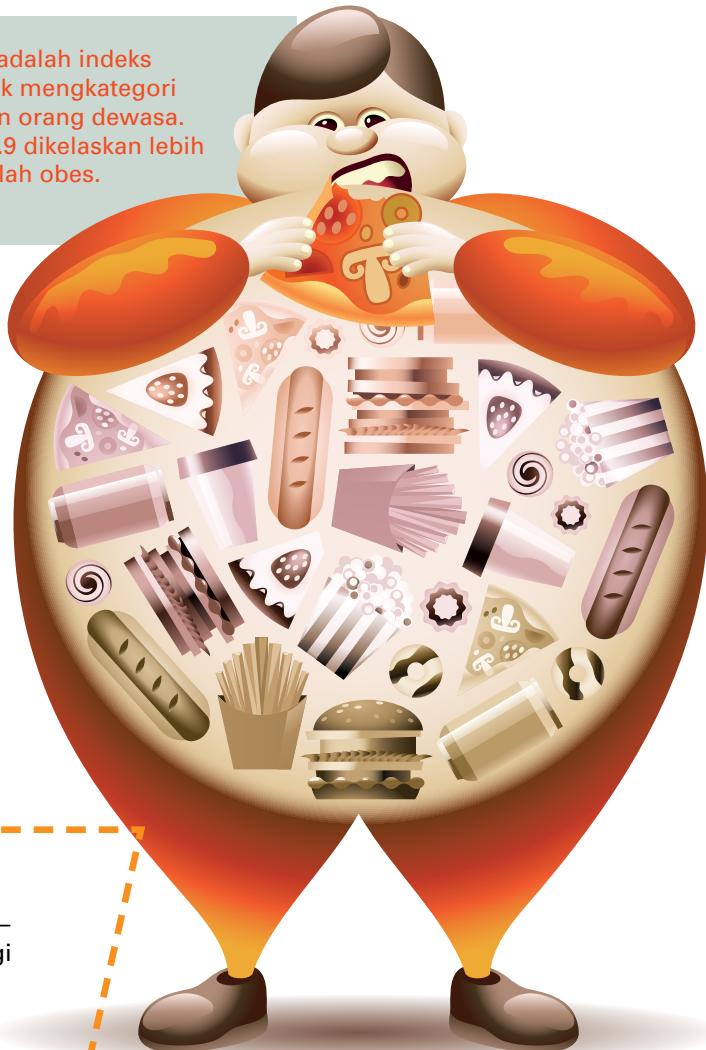
Kesilapan yang menyebabkan ketidakseimbangan tenaga:

- 1** Memilih makanan yang padat tenaga – kandungan lemak dan gula yang tinggi
- 2** Sering mengambil makanan dengan banyak dan kerap makan ikut nafsu/makanan ringan
- 3** Mengamal gaya hidup yang tidak aktif – tidak melibatkan diri dalam sebarang bentuk aktiviti fizikal dan senaman, kurang berjalan dan lebih kerap duduk di hadapan komputer atau TV

Obesiti Semasa Kanak-kanak: Apa setiap ibu bapa perlu tahu

Montel tidak semestinya comel kerana anak anda cenderung untuk lebih berat badan atau obes apabila dewasa. Ini akan membawa kepada peningkatan risiko di masa hadapan seperti kesukaran untuk bernafas, risiko tulang patah, tekanan darah tinggi, rintangan insulin dan kesan psikologi (kurang keyakinan diri).

Langkah pertama untuk mengetahui jika anak anda berisiko untuk menjadi lebih berat badan atau obes adalah dengan mengukur BMI anak anda. Sila ke muka surat 40 untuk mengetahui caranya.



Cegah Kegemukan Mulai Hari ini!

Berat badan yang sihat adalah penting bagi semua peringkat umur. Selain kelihatan sihat dan berasa selesa, berat badan yang sihat dapat mencegah daripada penyakit kronik yang berkaitan dengan pemakanan (contoh: diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan kanser). Oleh itu, capai dankekalkan berat badan sihat dengan pemakanan yang sihat dan mengamalkan gaya hidup yang lebih aktif. Walaupun anda sudah lebih berat badan atau obes, masih belum terlambat untuk melakukan sesuatu. Buat perubahan sekarang, untuk diri sendiri dan keluarga anda! (Rujuk bahagian Penurunan Berat Badan)

Capai Berat Badan yang Sihat Sepanjang Hayat

Pilihan makanan dan aktiviti fizikal yang anda lakukan setiap hari memainkan peranan penting dalam membantu mengekalkan berat badan yang sihat. Tenaga yang anda gunakan melalui aktiviti harian perlu menyamai tenaga yang anda ambil dalam bentuk kalori. Jika penggunaan dan pengambilan tenaga sama, maka anda berada dalam "keseimbangan tenaga".



Mencapai KESEIMBANGAN

Untuk mengekalkan berat badan yang sihat, anda perlu memahami prinsip keseimbangan tenaga. Ini bermakna anda perlu mengekalkan keseimbangan tenaga yang diperolehi daripada makanan dan tenaga yang digunakan melalui aktiviti fizikal.



3

perkara perlu diingati!

- 1 Anda memerlukan tenaga untuk mengekalkan proses penting dalam badan (contoh: pernafasan) dan untuk melakukan aktiviti harian yang asas (contoh: tidur, mandi, berjalan atau aktiviti harian yang lain).
- 2 Tenaga yang diperlukan adalah daripada makanan yang anda makan.
- 3 Kilokalori (kcal) adalah unit ukuran untuk tenaga. Contoh: 1 pinggan mi goreng mamak = 660 kcal





KETIDAKSEIMBANGAN Tenaga



Jika pengambilan makanan harian anda sentiasa terlalu sedikit dan anda sangat aktif secara fizikal, anda akan kehilangan berat badan. Kekurangan berat badan boleh menjaskan kesihatan secara keseluruhan dengan menyebabkan masalah seperti atrofi otot (kehilangan jisim otot), imuniti yang lemah, kurang daya tumpuan dan kegagalan fungsi organ.

Jika pengambilan makanan harian anda kerap melebihi aktiviti fizikal yang anda lakukan, anda akan mengalami pertambahan berat dan menyebabkan lebih berat badan dan obesiti. Keadaan ini akan menyebabkan peningkatan risiko masalah kesihatan yang teruk, contohnya penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, penyakit jantung dan kanser.

Memahami prinsip asas ini merupakan langkah pertama ke arah mengekalkan berat badan yang sihat. Seterusnya, anda perlu memantau pengambilan makanan dengan makan secara sihat berpaduan piramid makanan Malaysia.

Berapa Banyak Tenaga Yang Anda Perlukan?

Jantina, umur, ketinggian, berat, saiz badan, tahap aktiviti fizikal dan kadar metabolisme asas merupakan beberapa faktor yang menentukan jumlah tenaga yang anda perlukan dalam sehari. Sebagai contoh, jika anda lebih aktif secara fizikal, lebih banyak tenaga (kalori) yang diperlukan setiap hari.

Anda boleh rujuk Jadual di bawah untuk mengetahui keperluan tenaga harian berdasarkan kategori berikut:

Kategori	Keperluan tenaga per hari (dalam kalori)
• Wanita yang sedentari/tidak aktif • Warga tua	1500 kcal
• Kebanyakan kanak-kanak • Remaja perempuan • Wanita yang sederhana aktif • Lelaki yang sedentari/tidak aktif	2000 kcal
• Remaja lelaki • Lelaki yang aktif • Wanita yang sangat aktif • Lelaki & wanita yang kurang berat badan	2500 kcal
• Wanita mengandung	Tambahan 400 kcal setiap hari dari trimester ke-2 dan seterusnya
• Wanita yang menyusu badan	Tambahan 500 kcal setiap hari

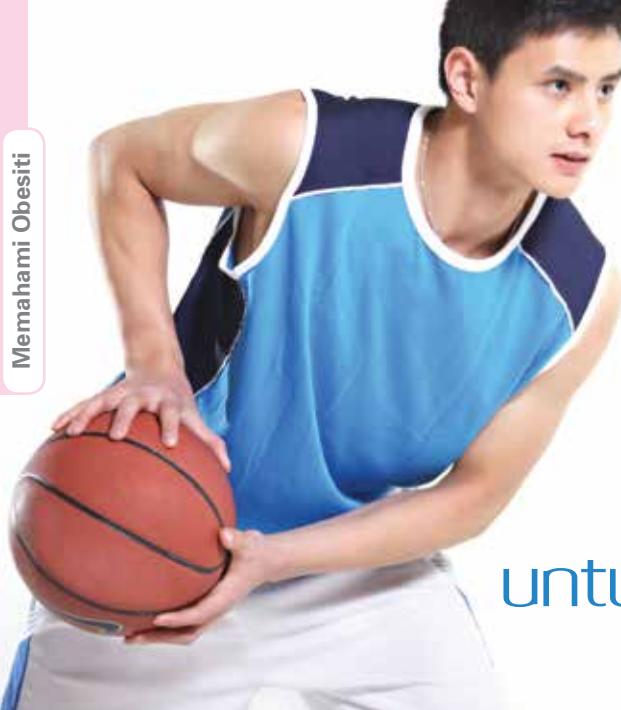
Keperluan tenaga harian bagi kanak-kanak:

- Bayi (0-1 tahun): ~ 550 – 640 kcal (0-6 bulan – susu badan sahaja)
- Kanak-kanak (1-3 tahun): ~ 900 kcal
- Pra-sekolah (4-6 tahun): ~ 1300 kcal
- Sekolah rendah (7-9 tahun): ~ 1700 kcal
- Awal remaja (10-12 tahun): ~ 2000 kcal

4

Kunci Utama untuk Mengekalkan Berat Badan Yang Sihat

- 1 Amal prinsip Seimbang, Sederhana dan Pelbagai daripada Piramid Makanan Malaysia
- 2 Buat pilihan makanan yang lebih sihat
- 3 Jadi lebih aktif
- 4 Sentiasa pantau berat badan anda untuk mengekalkannya dalam julat yang sihat



Aktiviti Fizikal yang Diperlukan untuk Membakar Kalori daripada Makanan

Salah satu cara untuk seimbangkan pengambilan dan penggunaan tenaga adalah dengan memberi perhatian terhadap kalori dalam makanan. Jadual di bawah memberi beberapa contoh kalori makanan yang biasa dimakan dan aktiviti fizikal yang diperlukan untuk menggunakan tenaga ini.

Makanan	Kandungan kalori dalam 1 sajian	Jangka Masa Aktiviti Fizikal Yang Diperlukan Untuk Membakar Jumlah Kalori Dalam 1 Sajian Makanan
1 pinggan nasi lemak dengan ayam goreng	640 kcal	Berjoging selama 1 jam 45 minit
1 pinggan kueh-teow goreng	320 kcal	Bерmain badminton selama 1 jam
1 keping roti canai	300 kcal	Berjalan pantas selama 1 jam 15 minit
1 ketul ayam goreng	260 kcal	Menari selama 45 minit
1 mangkuk mee kari	530 kcal	Berenang selama 1 jam 15 minit
1 biji burger ayam	440 kcal	Berjoging selama 1 jam 15 minit
1 gelas teh tarik	140 kcal	Berjalan pantas selama 35 minit
1 tin minuman berkarbonat	140 kcal	Menyapu lantai selama 1 jam
3 keping pisang goreng	390 kcal	Berbasisikal selama 2 jam
2 ketul karipap	260 kcal	Berjalan pantas selama 1 jam 20 minit

Panduan untuk seimbangkan tenaga dalam kehidupan harian

- Sentiasa ingat had kalori anda apabila membuat keputusan mengenai apa yang perlu dimakan dan diminum
- Catat apa yang anda makan dalam diari makanan untuk mengelakkan terlebih makan secara tidak sedar
- Lakukan aktiviti yang mudah seperti berjalan di kawasan perumahan anda selepas makan
- Selepas makan makanan berat, berjalan kaki atau gunakan tangga sebanyak mana yang anda boleh
- Fikir dua kali sebelum anda memesan pencuci mulut yang manis
- Jika anda makan makanan yang berklori tinggi (contoh: ayam goreng) semasa makan tengah hari, pilih makanan yang lebih rendah kalori untuk makan malam (contoh: ikan kukus)



Manis seperti gula. Saya sukakannya!

Manjakan deria rasa anda dengan pemanis Pal Sweet® baru yang manis seperti gula. Kemanisannya yang memikat rasa boleh dinikmati dalam semua jenis minuman pada bila-bila masa. Kandungan kalorinya adalah rendah berbanding gula. Jadi, nikmati saat-saat manis hidup ini dengan sepas-puasnya!



Eat Well, Live Well.

love wholegrains love ecoBrown

- ✓ 100% bijirin penuh
- ✓ Segar dari ladang
- ✓ Indeks GI yang lebih rendah
- ✓ Tanpa Gluten
- ✓ Tanpa Cholesterol



100% Beras Perang Asli
1kg, 2kg & 5kg



Beras Perang Campuran
BERAS PERANG, MERAH, HITAM
1kg, 2kg & 5kg



Serbuk Beras Perang
TULEN
500g



Bihun Beras Perang
Premiere
300g



Bubur Bijirin Beras Perang
TANPA GULA
35g x 12 pek



Minuman Bijirin Beras Perang
ASLI
30g x 16 pek



Minuman Bijirin Beras Perang
PERISA KOKO
30g x 16 pek

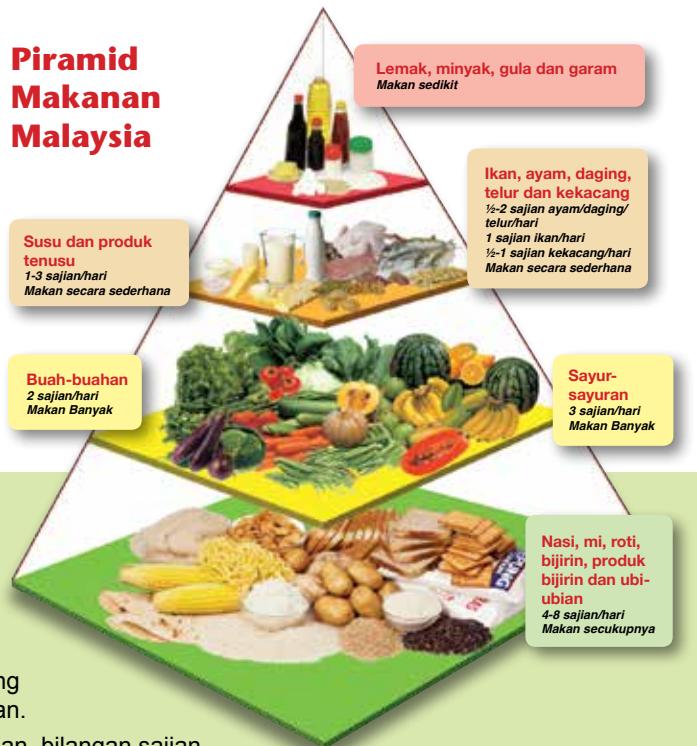


3 Prinsip Untuk Makan Secara Sihat:

B-M-V (Balance-Moderation-Variety)

Kunci utama untuk mengekalkan berat badan yang sihat adalah makan secara sihat. Amalkan diet yang sihat agar anda mendapat gabungan nutrien penting dan tenaga dengan sempurna untuk melakukan aktiviti harian.

Gunakan Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan untuk mendapatkan pemakanan yang sihat, iaitu dengan makan hidangan seimbang yang terdiri daripada pelbagai jenis makanan dalam kuantiti sederhana.



Berikut adalah beberapa perkara yang anda perlu tahu mengenai piramid makanan:

- Mempunyai empat aras yang mewakili pelbagai jenis kumpulan makanan.
- Menunjukkan bilangan sajian makanan yang anda perlu makan daripada setiap kumpulan.
- Dari aras bawah ke puncak piramid makanan, bilangan sajian daripada setiap kumpulan makanan menjadi lebih kecil.
- Makanan di aras paling bawah (dasar) piramid harus dimakan secukupnya setiap hari, manakala makanan di aras paling atas (puncak) piramid harus dimakan sedikit.
- Terdapat julat sajian untuk setiap kumpulan makanan dalam piramid. Bagi individu yang tidak aktif secara fizikal, pilih bilangan sajian yang paling kecil, terutama untuk kumpulan makanan di aras bawah.
- Piramid makanan membolehkan anda mengamalkan 3 prinsip utama makan secara sihat:

B

1. Seimbang (Balance)

Makan hidangan yang seimbang dengan mengambil gabungan makanan daripada semua kumpulan makanan di setiap aras piramid.

M

2. Sederhana (Moderation)

Makan dalam jumlah yang betul dengan memerhatikan bilangan sajian yang disarankan untuk setiap kumpulan makanan. Ini akan membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat dan mengoptimumkan proses metabolisme badan.

V

3. Pelbagai (Variety)

Ambil pelbagai jenis makanan dari setiap aras/kumpulan makanan setiap hari, agar mendapat semua nutrien yang diperlukan oleh badan. Tiada satu jenis makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh badan kita.

Seimbang dan Pel

Keseimbangan dan kepelbagaian diet adalah asas untuk mendapatkan kesemua nutrien penting yang diperlukan badan.



**Kumpulan 1:
Bijirin dan produk berdasarkan bijirin**

Kebaikan:

- ☛ Sumber tenaga, vitamin B, mineral dan serat yang baik
- ☛ Produk bijirin penuh tinggi kandungan serat, vitamin dan mineral

Sumber: Beras, gandum, oat, barli dan produk bijirin seperti mi, roti, biskut dan bijirin sarapan pagi

Setiap kumpulan makanan dalam Piramid Makanan mempunyai perbezaan dari segi fungsi dan kebaikan. Anda boleh mencapai keseimbangan diet dengan mengambil lima kumpulan makanan ketika waktu makan utama me g anda perlukan, pilih pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan. Ia memberi kepelbagaian dan meningkatkan peluang anda mendapat pelbagai jenis nutrien dan komponen makanan yang lain.

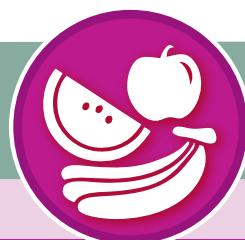


**Kumpulan 2:
Sayur-sayuran**

Kebaikan:

- ☛ Sumber serat, fitokimia, vitamin dan mineral yang baik
- ☛ Membantu meningkatkan sistem imun, menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang normal serta organ-organ untuk berfungsi dengan baik

Sumber: Sayuran berdaun hijau (kangkung, bayam), sayuran berakar (lobak merah, lobak putih), sayuran berbuah (tomato, terung), sayuran cruciferous (kubis, brokoli), sayuran kekacang (kacang buncis, kacang panjang)



**Kumpulan 3:
Buah-buahan**

Kebaikan:

- ☛ Sumber serat, fitokimia, vitamin dan mineral yang baik
- ☛ Membantu meningkatkan sistem imun, menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang normal, dan organ-organ untuk berfungsi dengan baik

Sumber: Jambu batu, betik, pisang, tembakai, ciku, epal, pir, oren



**Minyak, garam,
gula, makan sedikit**

- Minyak, garam dan gula terletak di puncak piramid. Bahan-bahan ini tidak dianggap sebagai satu kumpulan makanan dan mesti diambil dalam jumlah yang sedikit.
- Elakkan makan makanan yang disediakan dengan menggunakan banyak minyak (seperti makanan digoreng, lemak daging), garam (seperti telur dan sayur masin, pelbagai sos) dan gula (minuman manis, kuih-muih)

bagai dengan Kuasa 5



Kumpulan 4: Ikan, daging, ayam, telur, dan kekacang

Kebaikan:

- Membekalkan protein kualiti tinggi
- Penting untuk pertumbuhan dan pemulihan badan
- Protein juga diperlukan untuk menghasilkan enzim dan hormon, membaiki dan membentuk sel-sel darah, dan menguatkan sistem imun

Sumber: Ikan, ayam, itik, daging lembu, kambing, daging khinzir, telur, tauhu, pelbagai jenis kekacang



Kumpulan 5: Susu dan produk tenusu

Kebaikan:

- Kaya dengan kalsium, protein, vitamin dan mineral
- Kalsium diperlukan untuk membina tulang dan gigi serta mengekalkan jisim tulang
- Kalsium penting untuk kanak-kanak kerana jisim tulang mereka masih dibina

Sumber: Susu, yogurt, keju, ais krim

Nota: Perlu diingat bahawa susu pekat manis tidak dianggap sebagai produk hasil tenusu kerana ia mengandungi kandungan gula yang tinggi dan nilai nutrien yang rendah.

- Penggunaan minyak dan gula yang terlalu banyak boleh menyebabkan pengambilan tenaga berlebihan, sekaligus membawa kepada lebih berat badan dan obesiti.
- Penggunaan garam yang terlalu banyak boleh meningkatkan risiko penyakit seperti tekanan darah tinggi.

Panduan untuk mencapai keseimbangan dan kepelbagaian:

- ✓ Pilih hidangan harian daripada semua kumpulan makanan. Jangan abaikan mana-mana kumpulan makanan walaupun anda ingin mengurangkan berat badan.
- ✓ Pilih jenis makanan yang berbeza untuk hidangan harian anda. Sebagai contoh, pilih ikan untuk makan tengahari dan ayam untuk makan malam; atau bayam untuk makan tengahari dan kacang panjang untuk makan malam.

Kebaikan Serat

- Menjaga kesihatan usus dan melawas pembuangan air besar
- Membantu menurunkan tahap kolesterol dan glukosa darah
- Sumber serat yang baik: Kekacang (contoh: kacang merah/hijau, kacang dal, kacang kuda), bijirin penuh dan produk bijirin penuh, sayur-sayuran dan buah-buahan



Pastikan Saiz Hidangan Sederhana



Salah satu prinsip untuk mengekalkan berat badan yang sihat adalah makan secara sederhana. Kawal saiz hidangan anda dengan mengambil bilangan sajian yang betul untuk mengelakkan daripada terlebih makan. Satu sajian adalah ukuran makanan dan minuman yang dicadangkan bagi anda makan setiap hari dan diukur menggunakan ukuran isi rumah seperti cawan, pinggan, mangkuk, sudu besar dan sudu teh.

Makan mengikut bilangan sajian untuk setiap kumpulan yang disarankan dalam piramid makanan

Adakah anda tahu bilangan sajian makanan yang anda perlu makan setiap hari berdasarkan piramid makanan?

Jadual di bawah menunjukkan bilangan sajian anda perlu makan setiap hari berdasarkan keperluan tenaga (kalori) anda.

Kumpulan makanan	Tenaga yang diperlukan		
	1500 kcal/hari*	2000 kcal/hari*	2500 kcal/hari*
Bijirin & produk bijirin	4 sajian	6 sajian	8 sajian
Sayur-sayuran	3 sajian	3 sajian	3 sajian
Buah-buahan	2 sajian	2 sajian	2 sajian
Daging, ayam, ikan dan kekacang			
Daging / Ayam	½ sajian	1 sajian	2 sajian
Ikan	1 sajian	1 sajian	1 sajian
Kekacang	½ sajian	1 sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu	1 sajian	2 sajian	3 sajian

*Sila rujuk muka surat 11 di bawah tajuk Capai Berat Badan yang Sihat Sepanjang Hayat untuk mengetahui kategori anda

Saiz hidangan untuk kanak-kanak

Kanak-kanak memerlukan jumlah tenaga dan nutrien yang mencukupi daripada sumber yang sihat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimum. Terlalu banyak atau terlalu sedikit kalori boleh menyebabkan masalah seperti obesiti semasa kanak-kanak, terbantut dan kurang berat badan sehingga boleh membawa kepada masalah yang lebih teruk apabila mereka besar kelak. Jadual di sebelah boleh membantu anda untuk membuat anggaran jumlah kalori dan bilangan sajian makanan yang anak anda perlukan sepanjang hari.

Kumpulan makanan		Tenaga yang diperlukan		
		1300 kcal/hari (4-6 tahun)	1600 kcal/hari (7-9 tahun)	2000 kcal/hari (10-12 tahun)
Bijirin & produk bijirin		3 sajian	5 sajian	6 sajian
Sayur-sayuran		2 sajian	3 sajian	3 sajian
Buah-buahan		2 sajian	2 sajian	2 sajian
Daging, ayam, ikan dan kekacang				
Daging / Ayam		½ sajian	1 sajian	1 sajian
Ikan		1 sajian	1 sajian	1 sajian
Kekacang		½ sajian	1 sajian	1 sajian
Susu dan produk tenusu		2 sajian	2 sajian	2 sajian

Contoh 1 sajian berdasarkan Piramid Makanan

Rujuk jadual di bawah bagi memahami apa yang dimaksudkan dengan 1 sajian daripada pelbagai jenis makanan

Kumpulan 1: Bijirin & produk bijirin	Kumpulan 2: Sayur-sayuran	Kumpulan 3: Buah-buahan	Kumpulan 4: Daging/ikan/ayam/ kekacang	Kumpulan 5: Susu & produk tenusu
1 cawan nasi putih 1½ cawan bihun yang direndam 6 keping biskut 2 keping roti 2 cawan bubur 1 cawan mee/ kueyteow basah	½ cawan sayuran berdaun hijau masak (contoh: Sawi, kangkung) ½ cawan sayuran berbuah yang dimasak (contoh: tomato) 1 cawan ulam- ulaman	1 biji epal/ lai/ oren / pisang berangan, (sederhana) 1 potong betik/ tembikai 4 biji buah prun 3 ulas durian 8 biji anggur	1 ketul paha ayam 1 ekor sederhana ikan kembung 2 sudu besar daging lembu nipis 2 biji telur 2 ekor sotong (sederhana) 1 cawan dhal/ kacang kuda 1½ gelas minuman susu kacang soya	1 keping keju 1 gelas susu 1 cawan yogurt 4 sudu kecil susu tepung

Nota: Rujuk contoh dalam topik "Terapkan B.M.V dalam Amalan Harian" di muka surat 20 untuk mengetahui bagaimana cara menterjemah saiz sajian ke dalam makanan harian.

Panduan Mengawal Saiz Hidangan Makanan

- Elak daripada menggunakan pinggan yang besar agar anda tidak cenderung untuk meletak banyak makanan di atasnya.
- Bayangkan pinggan anda mempunyai empat bahagian. Isikan separuh pinggan dengan sayur-sayuran, setiap suku bahagian lagi dengan nasi dan daging atau produk kekacang dalam jumlah yang sama.
- Jika boleh, makan sayur-sayuran terlebih dahulu sebagai makanan yang tinggi serat agar dapat membuatkan anda berasa kenyang dengan lebih cepat dan menghalang anda daripada makan berlebihan.
- Amalkan waktu makan secara tetap. Meninggalkan waktu makan boleh membuatkan anda cenderung untuk makan banyak pada waktu makan berikutnya.
- Elak daripada pergi ke restoran yang menyediakan makanan secara bufet atau membuat tawaran "makan sebanyak yang anda boleh" jika anda cenderung untuk makan banyak.

Makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan

Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit tidak akan memberi sebarang kebaikan kepada anda. Sentiasa ambil pendekatan sederhana – tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Ingat untuk makan mengikut saiz hidangan yang bersesuaian sejak usia muda bagi mencegah obesiti.

Terapkan B-M-V

(Balance-Moderation-Variety)

dalam Amalan Harian

Kini anda telah memahami piramid makanan dan kunci kepada pemakanan sihat melalui konsep seimbang (*balance*), sederhana (*moderation*) dan pelbagai (*variety*) – BMV. Ini adalah masanya untuk anda menerapkan pengetahuan kepada amalan harian. Gunakan gambar rajah di bawah sebagai panduan untuk menganggarkan berapa banyak anda perlu makan pada setiap waktu makan.

Gambarajah di bawah menunjukkan contoh bilangan sajian yang sesuai mengikut saranan bagi setiap kumpulan makanan:

Sarapan Pagi



Minum pagi



Makan tengahari



Minum petang



Makan malam



Nota:
Setiap hidangan menunjukkan contoh 1 sajian bagi setiap makanan

Sekiranya anda menjumlahkan sajian makanan di atas, anda akan mendapat bahawa jumlah sajian yang diambil dalam sehari (anggaran 2,000 kcal) adalah seperti berikut:

Kumpulan 1 (Bijirin dan produk bijirin):	5 sajian
Kumpulan 2 (Sayur-sayuran):	3 sajian
Kumpulan 3 (Buah-buahan):	2 sajian
Kumpulan 4 (Ikan / Ayam / Daging / Telur)	2 sajian
Kumpulan 4 (Kekacang):	1 sajian
Kumpulan 5 (Susu dan produk tenusu):	2 sajian

Rancang Makanan Anda

Anda kini mempunyai gambaran tentang bilangan sajian yang disarankan dan boleh dimanfaatkan dalam menu harian anda. Rancang hidangan makanan bagi anda sekeluarga lebih awal (setiap hari atau setiap minggu) untuk memastikan anda dapat mengawal apa dan berapa banyak yang anda makan setiap hari. Dengan cara ini, anda akan dapat mengekalkan pengambilan tenaga harian seperti yang disarankan.

Merancang hidangan makanan juga menarik kerana:

- Memastikan keseimbangan, kesederhanaan dan kepelbagaiannya dalam setiap hidangan
- Membolehkan anda menukar hidangan untuk mengelakkan kebosanan
- Menjimatkan masa, wang dan mengelakkan pembaziran

Berikut adalah beberapa contoh rancangan hidangan makanan untuk 2 hari berdasarkan diet 2000 kalori:



Hidangan Makanan	Contoh: Menu Hari Biasa	Contoh: Menu Hujung Minggu
Sarapan Pagi <i>Tetapkan kalori untuk ~ 600kcal</i>	1 cawan bijirin penuh sarapan pagi 1 biji pisang 1 gelas susu	2 keping roti mil penuh 1 biji telur dadar 1 biji epal 1 gelas susu
Minum Pagi <i>Tetapkan kalori untuk ~ 150kcal</i>	4 biji kecil apam kukus Air kosong	3 keping biskut kraker 1 cawan yogurt
Makan Tengahari <i>Tetapkan kalori untuk ~ 600kcal</i>	1 cawan nasi beras perang 1 ketul ayam yang dikukus ½ cawan kangkung goreng ringkas ½ biji jambu batu Air kosong	1½ cawan spaghetti ½ cawan lobak dan brokoli ½ cawan bebola daging 1 biji mangga (kecil) Air kosong
Minum Petang <i>Tetapkan kalori untuk ~ 150kcal</i>	3 keping popiah basah 1 gelas susu	1 cawan kacang kuda yang direbus Air kosong
Makan Malam <i>Tetapkan kalori untuk ~ 600kcal</i>	1 cawan mi sup ½ cawan sawi, direbus 2 sudu besar kepingan daging tanpa lemak Air kosong	½ cawan kentang lecek 1 biji roti bun 1 ketul ayam panggang tanpa lemak 1 senduk kecil coleslaw rendah lemak Air kosong

Mudah dan Praktikal!

Jika anda sukar untuk mengikuti rancangan menu makanan seperti di atas, anda hanya perlu lebih berhati-hati dengan apa yang anda makan setiap hari dengan sentiasa mengimbangi pengambilan makanan anda, contohnya:

- Jika anda tidak mempunyai pilihan sayur-sayuran ketika makan tengah hari di kafe, tambahkan pengambilan sayur-sayuran pada waktu makan malam apabila anda berada di rumah.
- Jika anda telah mengambil lebih bilangan sajian semasa menghadiri buffet rumah terbuka pada waktu makan tengahari, kurangkan pengambilan makanan pada waktu makan malam. Apa yang penting adalah jumlah makanan yang diambil sepanjang hari.

Pengimbangan mudah seperti ini memastikan anda makan mengikut keperluan tenaga anda.





© Nestlé S.A. 2014. Nestlé is a registered trademark of Nestlé S.A.



Dapatkan 20% lebih kebaikan dan lebih nilai dengan NESTLÉ dari 1 Mac hingga 15 April 2014!

Ketahui lebih lagi di www.nestle.com.my/PromosiLebih



Saya janji **Sihat** bersama kelvarga

NESTLÉ akan terus menyumbang kepada aktiviti yang mempromosikan nilai positif Pemakanan, Kesihatan dan Kesejahteraan dengan janji yang anda berikan. Layari www.nestle.com.my/PromosiLebih untuk janji sihat.

IMBAS UNTUK JANJI

Pastikan sajian anda mengandungi khasiat yang diperlukan!

Waktu ideal bersarapan adalah 1-2 jam selepas bangun untuk minda lebih cerdas!



Sajian seimbang memberikan tenaga mencukupi pada waktu tengah hari!

1/2 buah-buahan + sayuran



1/4 karbohidrat

1/4 protein

Eratkan hubungan keluarga dengan makan malam bersama dan pastikan sekurang-kurangnya 4 jam sebelum waktu tidur!



Pastikan snek tidak melebihi 100kcal/hidangan seperti yogurt dan buah-buahan!



Berdasarkan 2,000 kcal diet orang dewasa

Ketahui Label Makanan



Ketika membeli produk makanan di pasar raya, kita sering terlepas pandang untuk membaca label makanan pada bungkusan. Membaca label makanan sebenarnya memainkan peranan penting dalam pengekalan berat badan kerana ia membantu kita membuat pilihan makanan yang lebih sihat. Dengan membaca maklumat yang terdapat pada label makanan, anda boleh mengetahui kandungan tenaga dan beberapa nutrien dalam produk serta maklumat lain seperti tuntutan kandungan nutrien.

Dengan mengetahui maklumat ini, ia dapat membantu anda membuat pilihan dengan lebih baik dengan mengelakkan lemak, garam, gula dan tenaga (kalori) yang tidak perlu.

Berikut merupakan empat perkara yang perlu diperhatikan apabila membaca label makanan:

1 Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

PMP adalah jadual yang terdapat pada label bungkusan makanan. PMP menyenaraikan jumlah tenaga dan beberapa nutrien yang terkandung dalam makanan tersebut. PMP membantu anda untuk menguruskan jumlah tenaga yang diambil dalam sehari. PMP juga membolehkan anda membandingkan kandungan nutrien antara jenama-jenama yang berlainan untuk produk yang sama dan mengetahui jenama mana mengandungi nutrien yang lebih tinggi atau lebih rendah.

Contoh:

Maklumat Pemakanan (Bijirin Jenama A)		
Saiz Sajian: 45g • Sajian setiap bungkusan: 4		
Nutrien	Setiap 100 g	Setiap sajian (45g)
Tenaga (kcal)	411	185
Karbohidrat (g)	85	38.3
Gula (g)	18.5	8.3
Protein (g)	11	5.0
Lemak (g)	3	1.4

Maklumat Pemakanan (Bijirin Jenama B)		
Saiz Sajian: 45g • Sajian setiap bungkusan: 4		
Nutrien	Setiap 100 g	Setiap sajian (45g)
Tenaga (kcal)	334	150
Karbohidrat (g)	69	31.1
Gula (g)	11.3	5.1
Protein (g)	10.1	4.5
Lemak (g)	1.9	0.9

KETERANGAN:



Senarai Nutrien

Kebanyakan makanan yang dibungkus menyenaraikan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak. Kandungan vitamin dan mineral juga turut disenaraikan.



Jumlah Nutrien

Merujuk kepada nutrien yang terkandung dalam setiap 100g (jika pepejal) atau setiap 100ml (jika cecair) makanan atau minuman.



Jumlah Nutrien dalam Setiap Sajian

Menunjukkan jumlah nutrien dan tenaga yang anda perolehi dalam setiap sajian. Sekiranya anda mengambil 2 sajian, tenaga dan nutrien ini juga akan menjadi dua kali ganda.



2

Ikon Tenaga

Ikon tenaga di hadapan bungkusan menyatakan jumlah tenaga (kalori) dalam satu hidangan makanan tersebut dan peratusan tenaga yang dibekalkan berdasarkan keperluan tenaga harian, 2000 kcal.

4

Senarai Ramuan

Bahan dalam produk makanan biasanya disenaraikan mengikut turutan kuantiti bahan yang paling banyak sehingga yang paling sedikit. Gunakan senarai ini untuk mengetahui bahan utama yang terdapat dalam produk makanan ketika membuat pilihan. Apabila gula atau lemak disenaraikan paling awal, ini menunjukkan makanan tersebut mengandungi bahan itu dalam jumlah yang tinggi.

Dalam beberapa produk, perkataan 'gula' dan 'lemak' mungkin tidak disenaraikan dalam ramuan. Anda mungkin ingat makanan tersebut tidak mengandungi gula atau lemak. Berikut adalah nama-nama gantian yang anda harus perhatikan bagi mengenal pasti bentuk gula dan lemak yang ada dalam produk makanan tersebut:

- Gula – madu, gula mentah, gula konfeksi, gula perang, pemanis jagung, sirap jagung, sirap pekat, ekstrak malt, jus buah-buahan pekat, fruktosa, dekstrosa, maltosa dan sukrosa.
- Lemak – lemak koko, kelapa, minyak kelapa, santan, pepejal telur dan kuning telur, lemak sayuran atau minyak terhidrogen, lemak khinzir, minyak kelapa sawit dan minyak isirong sawit, minyak sayur-sayuran, lelemak sayur-sayuran dan lelemak haiwan, lemak haiwan, lemak bukan tenuus, dan pepejal susu penuh.

Bandingkan Jenama A dan Jenama B:

Kandungan	Jenama A	Jenama B
Protein	Tinggi	Rendah
Gula dan Lemak	Tinggi	Rendah
Kalori	Tinggi	Rendah

KESIMPULAN:

Jika anda mencari produk yang rendah gula, lemak dan kalori, pilih Jenama B

3

Tuntutan Kandungan Nutrien

Sesetengah produk makanan mengandungi tuntutan yang menonjolkan tahap nutrien (contoh: tenaga, lemak, gula) dalam produk makanan tersebut. Produk makanan yang dilabel sebagai 'rendah lemak' mempunyai tahap lemak yang diiktiraf oleh pihak berkusa kesihatan sebagai rendah. Walau bagaimanapun, perlu diingatkan bahawa produk makanan tersebut tidak bermakna ia adalah rendah kalori. Begitu juga produk yang ditutur sebagai 'bebas kolesterol' mungkin tidak mempunyai kolesterol tetapi masih tinggi kandungan lemaknya. Produk dengan tuntutan 'tinggi vitamin C' juga mungkin mengandungi kandungan gula yang tinggi.

Oleh itu, anda harus mengetahui makna tuntutan seperti ini dan menggunakan mengikut kesesuaian. Tuntutan seperti di atas tidak semestinya bermaksud produk tersebut adalah pilihan yang lebih sihat. Justeru, jangan membuat keputusan berdasarkan tuntutan itu sahaja. Sebaliknya, pertimbangkan kandungan tenaga dan nutrien-nutrien lain yang disenaraikan dalam PMP sebelum membeli makanan tersebut.

PENTING! Panduan membandingkan jenama yang berlainan bagi produk yang sama

- Saiz sajian tidak boleh digunakan untuk perbandingan kerana mungkin terdapat perbezaan daripada satu jenama dan jenama yang lain. Sentiasa buat perbandingan berdasarkan kandungan setiap 100g atau setiap 100ml.
- Jangan membuat keputusan untuk membeli jenama tertentu berdasarkan satu nutrien sahaja. Pertimbangkan nutrien lain yang disenaraikan dalam PMP dan maklumat nutrien lain yang terdapat pada bungkusan.

Makan Secara Sihat di Mana Sahaja Anda Berada!

Memandangkan terdapat pelbagai jenis masakan di Malaysia, kita sering melakukan kesilapan ketika membuat pilihan. Walau bagaimanapun, dalam mengekalkan berat badan yang sihat dan merancang sajian, prinsip seimbang, sederhana dan pelbagai harus diikuti walau di mana sahaja anda berada - sama ada di rumah, di sekolah, di restoran mewah atau restoran bufet. Berikut adalah beberapa panduan bagi membantu anda mengamalkan tabiat makan secara sihat pada bila-bila masa, di mana sahaja untuk mengekalkan berat badan dan pinggang yang langsing.



Panduan Umum

- ✓ Pilih makanan yang menggunakan minyak / santan, garam dan gula yang sedikit
- ✓ Pilih makanan yang dimasak menggunakan kaedah memasak yang sihat seperti rendidih, memanggang, merebus, mengukus, atau goreng ringkas
- ✓ Pilih saiz hidangan yang sesuai
- ✓ Minta lebih sayur-sayuran dan buah-buahan
- ✓ Lebihkan makanan bijirin penuh contoh: nasi beras perang, roti mil penuh atau bijirin
- ✓ Pilih kedai makan atau restoran yang menawarkan pilihan makanan yang sihat dan mempunyai persekitaran yang bersih
- ✓ Makan bersama keluarga bagi memupuk tabiat makan yang sihat pada kanak-kanak
- ✓ Elak makan semasa menonton TV kerana akan menyebabkan anda makan berlebihan

Makanan Ringan

- ✓ Sentiasa makan buah-buahan segar, salad, kekacang dan biji-bijian
- ✓ Pilih makanan ringan yang disediakan dengan cara yang sihat bagi mengelakkan makanan yang padat tenaga dan kandungan nutrien yang rendah
- ✓ Pilih sos salad yang rendah lemak atau gantikan dengan cuka, atau jus limau
- ✓ Kurangkan pengambilan pencuci mulut yang manis dan bergoreng seperti kuih koci, keledek goreng, sagu, ais kacang, cendol, bubur cha-cha dan ladoo

Minuman

- ✓ Sentiasa minum air kosong bagi menghilangkan dahaga
- ✓ Kurangkan pengambilan minuman yang manis atau minuman beralkohol
- ✓ Pilih 100% jus buah-buahan segar dan bukan minuman berkarbonat atau kordial
- ✓ Pilih susu rendah lemak dan bukan susu pekat/krimer manis dalam banchuan kopi atau teh.
- ✓ Bawa botol air ke mana sahaja anda pergi bagi mengelakkan dehidrasi

Di Restoran

- ✓ Jika saiz makanan terlalu besar, jangan paksa diri anda untuk menghabiskan makanan itu sekiranya anda telah kenyang. Kongsi dengan rakan-rakan atau ahli keluarga atau bungkus lebihan makanan tersebut untuk dimakan kemudian
- ✓ Minta kuah dan sos dihidangkan secara berasingan
- ✓ Ketika di restoran bufet, ambil sedikit makanan sahaja daripada setiap kumpulan makanan untuk menikmati pelbagai makanan tanpa terlebih makan
- ✓ Pilih kuah/sos daripada buah-buahan atau sayur-sayuran dan elakkan kuah/sos manis dan berkrim
- ✓ Pilih alternatif makanan yang lebih sihat seperti jadual di sebelah:

Jenis Makanan	Pilihan Makanan Yang Perlu Diambil Selalu	Pilihan Makanan Yang Perlu Dikurangkan
Makanan tempatan	Paprik, nasi putih	Paprik, nasi goreng
	Asam laksa	Mi kari
	Ikan, dipanggang	Ikan, digoreng
	Pisang, segar	Pisang, digoreng
	Pau kukus kacang merah	Kuih seri muka
	Tosai dengan kuah kacang dhal	Roti canai dengan kuah kacang dhal
	Nasi putih dengan lauk & sayur	Nasi briyani (dimasak dengan minyak sapi)
	Putu mayam dengan sedikit kelapa parut	Vadai
	Ayam, tandoori / dipanggang	Ayam, digoreng
	Nasi ayam dengan ayam kukus	Nasi ayam dengan ayam goreng
	Kuey teow, sup	Kuey teow, digoreng
	Wantan, sup	Wantan, digoreng
	Yong tau fu, dikukus	Yong tau fu, digoreng
	Popia, basah	Popia, digoreng
Makanan barat	Ikan panggang dengan kentang bakar	Ikan dengan kentang goreng
	Burger daging lembu tanpa lemak yang dipanggang dan kentang bakar	Burger daging lembu dengan kentang goreng
	Spaghetti marinara (berasaskan sos tomato)	Spagetti karbonara (berasaskan sos krim)
	Bun sardin	Donut

Berhati-hati dengan kandungan kalori dalam makanan!

Jenis Makanan	Saiz Hidangan	Kalori (kcal)
Hidangan Utama		
Set Makanan Barat Segera (2 ketul ayam goreng, 1 biji bun, 1 cedok kentang putar, 2 ketul kentang wedges, 1 gelas minuman berkabonat)	1 set	1250
Mi goreng mamak	1 pinggan	660
Nasi Briyani dengan ayam dan dalca	1 set	630
Nasi ayam (Nasi, ayam dan salad)	1 pinggan	565
Mi rebus	1 mangkuk	555
Nasi lemak (dengan sambal cili kering, ½ biji telur (rebus), ikan bilis goreng dan kacang tanah goreng)	1 set	480
Burger daging dengan kentang goreng dan minuman berkarbonat	1 set	960
Makanan Ringan		
Kek keju	1 keping	320
Idli dengan kuah kacang dhal dan chutney kelapa	1 set	240
Karipap	1 keping	140
Minuman		
Mocha Frapuchino	1 cawan (Grande)	400
Teh susu Bubble dengan bebola sago	1 cawan (besar)	340
Teh tarik/kopi tarik	1 gelas	300

Nota: Pengambilan kalori yang disarankan bagi seorang yang sihat dan sederhana aktif adalah 2000 kcal sehari, dan ia harus diagihkan antara hidangan harian termasuk sarapan, makan tengah hari, makan malam dan makanan ringan. Jika kandungan kalori dalam satu sajian makanan tertentu lebih daripada yang disarankan untuk setiap hidangan (> 600 kcal untuk 3 hidangan utama dan >150 untuk makanan ringan), maka hidangan tersebut dianggap sebagai hidangan berkalori tinggi.

Sediakan Hidangan Sihat

Kerap makan di luar boleh menjadikan pengambilan makanan tidak sihat kerana pada amnya makanan yang dijual di gerai penjaja dan restoran boleh mengandungi lemak, minyak, garam dan gula yang tinggi. Oleh itu, anda digalakkan untuk masak dan makan di rumah bersama keluarga anda. Cara ini membolehkan anda menggunakan bahan-bahan dan kaedah memasak yang lebih sihat. Berikut adalah beberapa panduan untuk membantu anda menyediakan hidangan makanan dengan lebih sihat.

1 Sediakan hidangan yang sihat dengan menggunakan kaedah berikut:

- **Mengukus** akan mengekalkan kandungan nutrien dan rasa makanan
- **Menggoreng ringkas** menggunakan minyak yang sedikit dalam kuali yang tidak melekat akan memasak makanan yang bersaiz kecil dengan lebih cepat
- **Memanggang** dalam haba yang tinggi membolehkan lemak keluar daripada daging
- **Membakar** menggunakan ketuhar gelombang mikro dengan menggunakan minyak yang sedikit dapat membantu mengekalkan rasa dan aroma
- **Merebus** adalah cara yang paling baik untuk melembutkan daging tanpa menggunakan minyak
- **Merendidih** dengan menggunakan periuk haba perlahan adalah cara yang mudah dan cepat untuk memasak pelbagai jenis makanan



2

Mengguna bahan-bahan yang lebih sihat

- Elak guna santan sebaliknya gunakan susu rendah lemak
- Ganti mayonis dengan yogurt, sos salad rendah lemak atau mayonis rendah lemak
- Pilih roti bijirin penuh berbanding roti putih
- Pilih beras perang berbanding beras putih
- Guna herba dan rempah berbanding sos atau garam
- Guna buah-buahan segar berbanding gula

3

Panduan untuk menyediakan hidangan yang lebih sihat

- Buang lemak dan kulit daripada daging/ayam
- Buang kepala udang kerana mengandungi tinggi kolesterol
- Basuh sayur-sayuran dan buah-buahan sebelum dipotong
- Guna sayur-sayuran yang berlainan warna dalam sajian anda untuk kepelbagaiannya dan lebih fitonutrien
- Masak ikan, ayam dan daging dengan sempurna bagi membunuh mikroorganisma

Jika anda jarang masak dan ingin menyediakan hidangan yang sihat bagi keluarga anda, berikut adalah 2 resepi hidangan lengkap untuk anda cuba:





Ikan Kukus ala Portugis

(Hidangan untuk 5 orang)

Bahan-bahan

600 g (5 ekor sederhana) ikan kembung, dibersihkan
60 g (5 biji) bendi, dihiris menyerong
4 keping balutan aluminium berukuran 20 cm x 20 cm
1 helai daun pisang lebar
18 g ($\frac{1}{2}$ biji) limau nipis, diperah jusnya
30 g (4 biji) cili merah
80 g (8 biji) bawang merah
20 g (4 ulas) bawang putih
60 g (2 batang) serai
5 g (1 sudu teh) belacan
10 g (1 sudu makan) serbuk cili
45 g (4 biji) buah keras
2 keping daun limau purut
250 ml (1 cawan) air
45 ml (3 sudu makan) minyak
Garam dan gula secukup rasa

dikisar

Tip Pemakanan

- Disarankan untuk makan 1 hidangan ikan setiap hari. Pilih ikan berminyak seperti sardin, siakap, cencaru, bawal hitam dan tenggiri kerana ia mengandungi asid lemak tak tepu (asid lemak omega-3).

Cara Memasak

- Salaikan daun pisang di atas api kecil hingga sedikit lembut. Potong daun pisang menjadi beberapa kepingan secukup untuk membalut ikan. Ketepikan.
- Panaskan minyak dan tumis bahan yang telah dikisar di atas api sederhana sehingga wangi dan sedikit garing. Masukkan jus limau nipis, daun limau purut, gula dan garam secukup rasa. Tumis sehingga sebat. Tambah sedikit air jika perlu.
- Renihkan selama 2 minit dan masak hingga sambal sedikit pekat. Masukkan bendi dan gaul sebentar. Padamkan api.
- Lapikkan daun pisang di atas foil aluminium. Susun 2-3 ekor ikan di atas daun pisang tersebut.
- Tuangkan sambal ke atas ikan dengan rata. Tutup ikan dengan kepingan aluminium dan lipatkan sekellingnya kemas sehingga tiada udara dapat keluar. Ulangi langkah yang sama untuk ikan yang lain.
- Letakkan balutan ikan dalam aluminium di atas kuali leper dengan api sederhana. Masak secara *en papillotte* selama lebih kurang 10 minit.
- Hidangkan bersama nasi panas.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 158 kcal	Karbohidrat 0.6 g
Protein 17.9 g	Lemak 9.3 g

Nasi Tomato Daging

(Hidangan untuk 4 orang)

Bahan-bahan

183 g (1 cawan) beras
50 g (2 biji) tomato, dipotong dadu
200 g ($\frac{1}{4}$ cawan) daging, dibuang lemak dan dihiris halus
30 ml (2 sudu makan) puri tomato
250 ml (1 cawan) sos tomato
30 g ($\frac{1}{2}$ biji sederhana) lada bengala hijau, dihiris
250 ml (1 cawan) air
30 ml (2 sudu makan) minyak sayuran
10 g (2 ulas) bawang putih, ditumbuk
10 g ($\frac{1}{2}$ cm) halia, dititik
10 g (1 biji) bawang kecil, dihiris
Garam, gula dan lada sulah secukup rasa

Cara Memasak

- Masak nasi dengan puri tomato, $\frac{1}{2}$ cawan sos tomato dan air di dalam periuk nasi elektrik.
- Di dalam kuali berasingan, tumis bawang putih, halia dan bawang. Masukkan potongan tomato dan baki sos tomato.
- Masukkan hirisian daging ke dalam kuali dan masak sehingga lembut. Masukkan garam dan lada sulah secukup rasa. Tambah air jika perlu.
- Alihkan kuali daripada api dan letakkan ke tepi.
- Masukkan nasi ke dalam acuan jelai bulat. Buat lubang di tengah nasi dan masukkan lauk daging tomato yang sudah dimasak.
- Telangkupkan acuan jelai berisi nasi dan lauk daging tomato ke atas pinggan dan hidangkan.

Cadangan

- Daging boleh juga digantikan dengan ayam.

Kandungan Nutrien Setiap Satu Hidangan

Kalori 389 kcal	Karbohidrat 49.9 g
Protein 14.9 g	Lemak 14.4 g



Resipi diambil daripada buku masakan Pilihan Pakar Pemakanan Jilid 1 & 2. Untuk maklumat lanjut mengenai buku resipi, sila layari www.nutriweb.org.my

Share the Goodness of Healthy Digestion



Malaysia's first and No.1 cultured milk drink, VITAGEN is jam-packed with billions of good bacteria. Known as Lactobacillus acidophilus and Lactobacillus casei, these good bacteria cultures help fight bad bacteria to promote a healthier digestion. VITAGEN is also good for stimulating a stronger immune system by helping the body defend itself against toxins, harmful bacteria and allergen.

VITAGEN Regular

A trusted cultured milk drink loved by all Malaysians, VITAGEN Regular, infused with billions of good bacteria, comes in a variety of delicious flavours made with real juice from apples, grapes, oranges and LB (natural).

VITAGEN Less Sugar

This delightful cultured milk drink offers the same nutritional benefits to improve digestion and stimulate a stronger immune system – minus the sweetness!

VITAGEN Collagen Less Sugar

It's a revolutionary formula that is infused with 500mg of marine collagen peptides (of fish origin) and Vitamin C, which helps to re-synthesise collagen for a more radiant, younger looking skin. This revolutionary formula also contains prebiotic fibre, which supports the growth of good bacteria in the intestines for a stronger digestion and a healthier immune system.

*Lactobacillus cultures
(good bacteria)*



Vitagen®



Share the Goodness of Healthy Digestion

Lactobacillus cultures
(good bacteria)

Vitagen®
healthy
digestion
Programme



Vitagen® The True Cultured Milk Drink

www.vitagen.com.my

360° Mental Development for Your Child's Exceptional Learning



#1 BRAND
Children Nutrition Milk Formula
IN THE WORLD*



The brain is the command center of your child's Intellectual, Motor, Emotional and Communication skills.

Enfagrow A+ with 360° MIND PLUS provides 75mg DHA** to help support your child's well-rounded development in these key areas.

* Market share calculation is based in part on data reported by The Nielsen Company through its Nielsen Global Track and Global Transportation Services for Annual Period Ending June 2013.
** In 3 servings per day

CALIFORNIA RAISINS

THE WISE CHOICE FOR GOOD NUTRITION

One serving of raisins (1/4 cup or 40 grams) - about a handful - provides important antioxidants, fibre and potassium.

Naturally fat and cholesterol free, raisins provide a convenient and delicious way to add more fruit to the diet.

Not only are California Raisins a simply delicious snack, they also make a fantastic addition to all of our favourite recipes. Raisins are a delicious, convenient and affordable addition to recipes, snacks and meals - they bring out flavour while boosting nutrition.



Raisin Administrative Committee

c/o 48 Toh Guan Road East, #02-00, International Plaza, Singapore 608586

Tel: 65-6515 6113 Fax: 65-6515 6272 E-mail: caraisins@iiumktg.com.sg Website: www.raisins.org

Cergaskan Diri untuk Kesihatan Anda!

Untuk mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat, anda perlu seimbangkan pengambilan makanan anda dengan melakukan aktiviti fizikal secara kerap. Lebih banyak kalori yang anda makan, lebih banyak aktiviti fizikal yang anda perlu lakukan untuk membakar kalori. Selain daripada mengawal berat badan, aktif secara fizikal juga boleh memberi banyak faedah kepada tubuh anda!

Jantung yang kuat mengurangkan sakit jantung

Aktiviti-aktiviti jenis aerobik dapat membantu menguatkan otot jantung kerana jantung perlu mengepam lebih banyak darah ke seluruh badan. Kerap melakukan senaman juga dapat membantu meningkatkan kolesterol HDL yang baik, sekali gus mengurangkan risiko sakit jantung.

Mengurangkan risiko tekanan darah tinggi dan strok

Senaman intensiti sederhana (contoh: berjalan, berenang) dapat membantu mengawal tekanan darah seterusnya mengurangkan risiko tekanan darah tinggi dan strok.

Mengurangkan risiko diabetes

Dapat membantu meningkatkan penyerapan glukosa daripada darah ke sel-sel dan otot, yang kemudiannya menstabilkan tahap glukosa dalam darah dan mengurangkan risiko diabetes.

Meningkatkan mood, mengurangkan tekanan

Aktiviti fizikal akan merangsang pengeluaran hormon rasa-baik, endorfin yang memberi anda kesan positif terhadap mood dan sekali gus dapat mengurangkan tahap tekanan.

Tulang yang kuat mencegah osteoporosis

Kerap melakukan senaman galas-berat (*weight lifting*) dapat meningkatkan jisim dan ketumpatan tulang, seterusnya mengurangkan risiko osteoporosis. Latihan galas berat mempunyai kesan ke atas tulang dan tarikan otot yang dapat membantu membina lebih banyak sel-sel tulang dan menjadikan tulang lebih kuat.

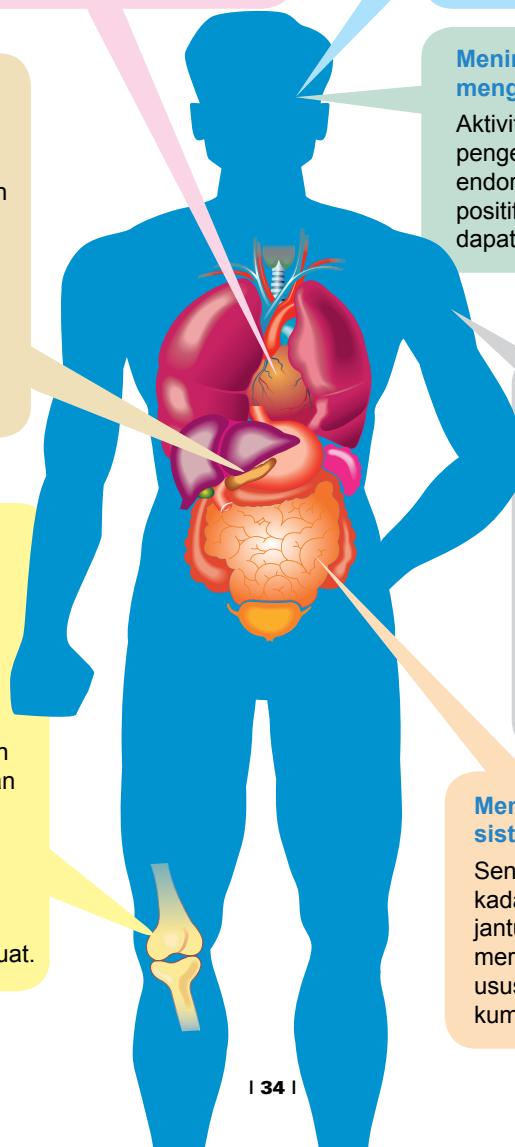
Badan dan sendi yang kuat

Aktiviti fizikal yang melibatkan latihan kekuatan dapat meningkat dan menguatkan jisim otot, seterusnya mengurangkan risiko kecederaan dan memperbaiki tugas harian.

Otot dan sendi yang lebih kuat juga membantu mencegah anda daripada jatuh dan cedera.

Meningkatkan kesihatan sistem penghadaman

Senaman aerobik mempercepatkan kadar pernafasan dan denyut jantung anda yang dapat membantu merangsang pengecutan otot usus dan membantu pergerakan kumuhan najis dengan lebih cepat.



Gunakan Piramid Aktiviti Fizikal untuk Jadi Aktif

Menjadi aktif secara fizikal sangat bermanfaat kepada semua orang pada setiap peringkat umur. "Tidak cukup masa" tidak seharusnya dijadikan alasan. Lakukan senaman walaupun hanya 10 minit dalam sehari. Jadikan aktiviti fizikal sebahagian daripada kehidupan harian anda. Gunakan piramid aktiviti fizikal di bawah sebagai panduan untuk membantu anda memulakan gaya hidup aktif.

Aktiviti Fizikal Yang Disarankan Bagi Populasi Umum



Tenaga Yang Diguna Berdasarkan Aktiviti Fizikal

Mengetahui jenis-jenis aktiviti fizikal dan jumlah tenaga yang digunakan untuk setiap aktiviti penting untuk semua. Kalori yang dibakar semasa melakukan sebarang jenis aktiviti fizikal dipengaruhi oleh berat badan anda dan juga intensiti senaman. Seseorang yang lebih berat akan menggunakan lebih banyak kalori berbanding dengan mereka yang lebih ringan. Lebih banyak aktiviti fizikal intensiti tinggi yang anda lakukan, lebih banyak kalori yang akan dibakar.

1

Lakukan setiap hari! Bila-bila masa, di mana sahaja



Contoh

Kalori (kcal) yang dibakar setiap jam

Panduan

Di pejabat/pusat beli-belah: Gunakan tangga, berbanding lif	354	Apa jua jenis aktiviti yang dilakukan dapat membakar lebih banyak kalori daripada hanya duduk! Bayangkan jika anda melakukan aktiviti itu selama satu jam! Gabungkan lebih banyak aktiviti fizikal seperti senaman dalam kehidupan seharian.
Di rumah: Bermain dengan anak-anak	165	
Membersihkan rumah, menyapu lantai	148	
Berkebun	236	

2

Lakukan 5-6 kali seminggu: Senaman Kardiorespiratori (menguatkan jantung dan paru-paru)



Contoh

Kalori (kcal) yang dibakar setiap jam

Panduan

Intensiti sederhana i. Bermain badminton ii. Berjalan pantas iii. Senamrobik iv. Aktiviti di gimnasium	266 224 384 325	1. Apabila kecergasan bertambah baik,cuba tingkatkan tahap intensiti dan masa yang diperuntukkan untuk aktiviti fizikal 2. Tetapkan sasaran untuk 30 minit sehari
Intensiti tinggi i. Berjalan dengan cepat ii. Berbasikal iii. Bola sepak iv. Tenis v. Bola keranjang	384 472 531 413 472	

3

Lakukan 2-3 kali seminggu: Aktiviti-aktiviti Kelenturan, Kekuatan dan Ketahanan



Contoh

Kalori (kcal) yang dibakar setiap jam

Panduan

Aktiviti-aktiviti fleksibiliti i. Yoga ii. Tai chi	236 236	Ulang 4 kali untuk setiap kumpulan otot
Senaman rintangan dan kekuatan i. Tekan tubi ii. Angkat berat (<i>dumb bells</i>) iii. Bertinju, menumbuk karung tinju	207 177 354	Ulang 8 – 12 set untuk setiap kumpulan otot utama
Aktiviti-aktiviti ketahanan i. Berlari ii. Maraton iii. Berbasikal jarak jauh	472 372 – 472 472	Lakukan secara berselang-seli sepanjang minggu untuk mengelak kelelahan dan mengurangkan risiko kecederaan

4

Hadkan: Aktiviti yang tidak aktif

Contoh	Kalori (kcal) yang dibakar setiap jam	Panduan
i. Duduk dengan melakukan kerja-kerja pejabat yang ringan ii. Melayari internet iii. Berehat	89	1. Hadkan kepada 2 jam atau kurang dalam sehari 2. Cuba lakukan beberapa aktiviti yang mudah seperti regangan (contoh: bangkit tubi) dalam waktu rehat semasa menonton TV atau melakukan kerja dihadapan komputer



Nota: kalori yang dibakar adalah anggaran berdasarkan aktiviti untuk seseorang dengan berat 58.5 kg dalam masa 1 jam.

Definisi

***Aktiviti intensiti sederhana:** Semasa melakukan aktiviti fizikal, kadar pernafasan dan kadar denyutan jantung ternyata akan menjadi lebih cepat tetapi anda masih boleh berbual.

***Aktiviti intensiti tinggi:** Kadar denyutan jantung meningkat dengan ketara dan, anda bernafas dengan kuat dan menjadi mengah ketika berbual.

Mulakan hari ini!

Anda boleh mulakan aktiviti fizikal dengan berjalan seberapa banyak yang anda boleh. Jika anda ingin memantau bilangan langkah yang anda lakukan setiap hari, gunakan alat kiraan langkah yang dinamakan pedometer. Dengan menggunakan pedometer, anda boleh menentukan tahap aktiviti yang anda lakukan seperti jadual di sebelah:

Bilangan langkah setiap hari	Tahap aktiviti
< 5,000	Sedentari
5,000 – 7,499	Kurang aktif
7,500 – 9,999	Agak aktif
10,000 – 12,500	Aktif

Anda disarankan untuk mencapai 10,000 langkah sehari. Jika tiada pedometer, tambah dengan berjalan pantas selama 1 jam di samping aktiviti harian lain.

Selain daripada berjalan lebih langkah setiap hari, tingkatkan tahap aktiviti fizikal anda untuk memastikan bahawa anda melakukan cukup aktiviti fizikal untuk kesihatan yang optimum. Panduan di bawah boleh membantu anda untuk permulaan yang baik:



Jika Anda Jarang Melakukan Aktiviti Fizikal	Jika Anda Kadang-kadang Melakukan Aktiviti Fizikal	Jika Anda Selalu Melakukan Aktiviti Fizikal
<p>Mulakan dengan aktiviti-aktiviti di aras paling bawah (dasar) piramid</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Berjalan pada bila-bila masa sahaja ● Menjadikan aktiviti fizikal sebagai sebahagian daripada aktiviti masa lapang ● Tetapkan matlamat yang realistik, dan berusaha ke arah aktiviti-aktiviti di tengah piramid 	<p>Menjadi lebih konsisten dengan aktiviti-aktiviti di aras tengah piramid</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rancang aktiviti fizikal dalam jadual harian ● Tetapkan matlamat mingguan dan bulanan ● Berpasangan dengan rakan atau ahli keluarga untuk melakukan aktiviti fizikal bersama-sama 	<p>Pilih gabungan aktiviti-aktiviti aerobik, fleksibiliti, dan kekuatan</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pelbagaikan rutin anda untuk lebih menyeronokkan ● Cuba aktiviti fizikal baharu ● Cabar diri anda dengan matlamat baharu

Yakult®

Peneraju Probiotik

- Strain Shirota yang terbuti secara saintifik
- Lebih dari 30 bilion bakteria baik di dalam setiap botol
- Terbukti melalui kajian selama lebih 75 tahun
- Dipercayai oleh 30 juta orang di 33 negara seluruh dunia
- Bebas dari sebarang pewarna, pengawet, kondisioner dan penstabil
- 0% lemak, 0% kolesterol
- Kadar indeks glisemik rendah

Strain Shirota



Untuk maklumat lanjut, hubungi kami:

Khidmat Pelanggan Yakult

- Talian Bebas Tol: 1 800 88 8960
- Emel: customerservice@yakult.com.my
- Laman web: www.yakult.com.my



Lawati kami di Facebook

<http://www.facebook.com/yakultmalaysia>



@yakultmalaysia

Pemakanan Sihat & Bebas KANSER!

Tips Nutrisi Mudah Untuk Mencegah Kanser

Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia, kes penyakit kanser (barah) semakin meningkat dan kanser dalam kalangan orang muda bukanlah lagi satu perkara luar biasa. Walaubagaimanapun, 50%-70% kanser masih boleh dielakkan. Kurang nutrisi, kehidupan yang tidak sihat dan kurangnya senaman adalah tiga faktor utama yang meningkatkan risiko kanser.

Malaysia seringkali mendapat jolokan sebagai syurga makanan, namun sebenarnya, disebalik kebanyakan makanan yang enak dan mengilurkan ini adalah sangat tinggi dengan kalori! Pengambilan makanan-makanan ini secara berterusan akan membawa anda kepada obesiti secara perlahan-lahan dan seterusnya meningkatkan risiko kanser.



Sebagai contoh



Nasi Lemak
644 kalori



=
3 JAM
senaman aerobik
ringan



Nasi Briyani Ayam
880 kalori



=
2 1/2 JAM
Badminton

Berapa kerap kita bersenam selama ini?

Purata kalori yang dibakar oleh seorang yang mempunyai berat badan sebanyak 68kg per jam.

Oleh itu, iaanya adalah penting untuk kita mengurangkan pengambilan lemak di dalam makanan. Cuba cari jalan alternatif memandangkan jumlah lemak akan meningkat dalam 30% jika makanan itu digoreng.



1 Selain daripada menggoreng ikan, anda boleh menggantikannya dengan ikan siti.



2 Gantikan udang goreng dengan Goreng kilas udang bersama sayur campur.



3 Selain daripada pisang goreng, anda boleh memilih untuk hanya makan pisang segar.



4 Anda boleh menggantikan pesanan 'mi goreng mamak' anda kepada mi sup.

Ianya juga penting untuk makan dengan saiz hidangan yang sederhana sepanjang hari. Ubah saiz hidangan yang besar kepada saiz yang lebih munasabah.

Tip: Gunakan pinggan yang lebih kecil untuk makan.

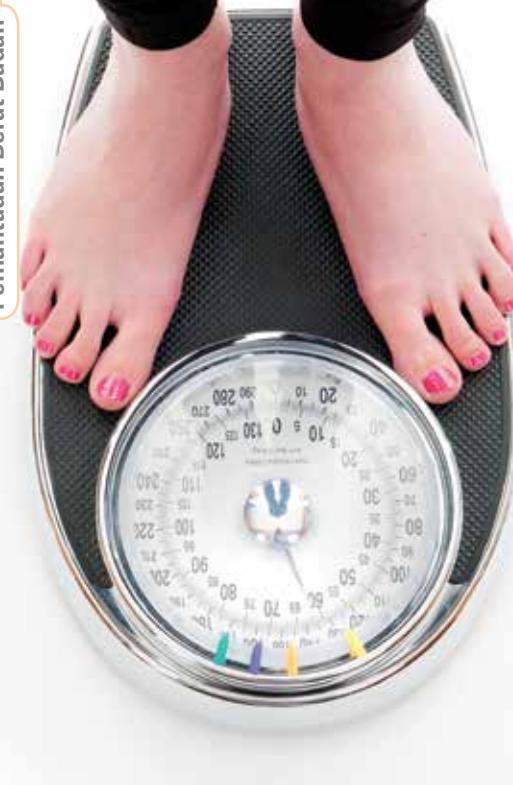


$$\text{BMI} = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

Indeks Jisim Badan (BMI)

< 18.5	Kurang Berat
18.5 - 25	Normal
26 - 29	Lebih Berat
30 ke atas	Obes

Kita boleh mengawal berat badan kita dengan mengamalkan pemakanan yang sihat. Mencegah obesiti adalah langkah pertama untuk mencegah kanser.



Menilai Status Berat Badan Anda

Kaedah yang paling mudah untuk mengetahui sama ada anda berada dalam kategori berat badan yang sihat atau tidak adalah dengan menilai Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index, BMI*) dan lilitan pinggang. Ini boleh dilakukan di rumah dan penting bagi kanak-kanak dan dewasa untuk memantau risiko obesiti. BMI perlu dipantau sekali setiap bulan bagi mereka yang mempunyai masalah berat badan dan sekali setiap tiga bulan bagi seseorang dengan berat badan normal.

Indeks Jisim Tubuh (*Body Mass Index, BMI*)

Mengapa penting? Ia digunakan untuk memeriksa sama ada berat badan semasa anda setara dengan ketinggian atau tidak. Untuk mengukur BMI, anda memerlukan:

- Penimbang berat
- Skala pengukur tinggi

1

Formula:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

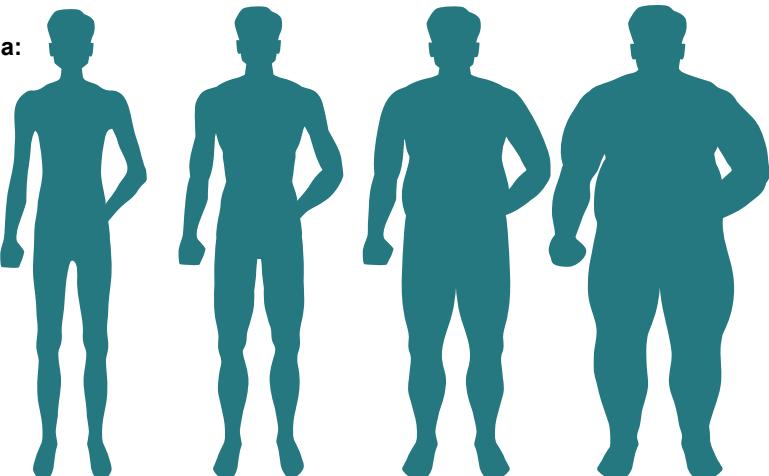
Contoh: Berat 56 kg, Tinggi 1.64 m

$$\frac{56}{1.64 \times 1.64} = 20.82$$

Maka, BMI = 20.82

2

Interpretasi – Orang dewasa:



Nilai BMI ini adalah merujuk kepada pengelasan Status Berat Badan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

Status Berat Badan	Kurang Berat Badan	Normal	Berlebihan Berat Badan	Obes
Nilai BMI	< 18.5	< 18.5 – 24.9	≥ 25	≥ 30

3

Interpretasi – Kanak-kanak:

*Walaupun BMI dikira dengan menggunakan kaedah yang sama bagi kanak-kanak dan orang dewasa, kriteria yang digunakan untuk mentafsir nilai BMI bagi kanak-kanak berbeza kerana ia mengambil kira pertumbuhan dan perkembangan mereka. Guna jadual di sebelah untuk pengelasan status BMI kanak-kanak.



Umur (Tahun)	Julat BMI Normal	
	Lelaki	Perempuan
2	13.8 – 17.3	13.8 – 17.1
3	13.4 – 16.9	13.1 – 16.8
4	13.1 – 16.7	12.8 – 16.8
5	12.9 – 16.6	12.7 – 16.9
6	13.0 – 16.8	12.7 – 17.0
7	13.1 – 17.0	12.7 – 17.3
8	13.3 – 17.4	12.9 – 17.7
9	13.5 – 17.9	13.1 – 18.3
10	13.7 – 18.5	13.5 – 19.0
11	14.1 – 19.2	13.9 – 19.9
12	14.5 – 19.9	14.4 – 20.8
13	14.9 – 20.8	14.9 – 21.8
14	15.5 – 21.8	15.4 – 22.7
15	16.0 – 22.7	15.9 – 23.5
16	16.5 – 23.5	16.2 – 24.1
17	16.9 – 24.3	16.4 – 24.5
18	17.3 – 24.9	16.4 – 24.8

Sumber: WHO, BMI-for-Age (z-scores) 5 to 19 years old, 2007; BMI-for-Age (z-scores) 2 to 5 years old, 2006.

Lilitan pinggang (Hanya untuk orang dewasa)

Lemak badan yang terkumpul di bahagian abdomen merupakan petunjuk yang baik untuk risiko penyakit berkaitan obesiti. Secara umumnya, terdapat dua jenis obesiti - Android dan Ginoid:

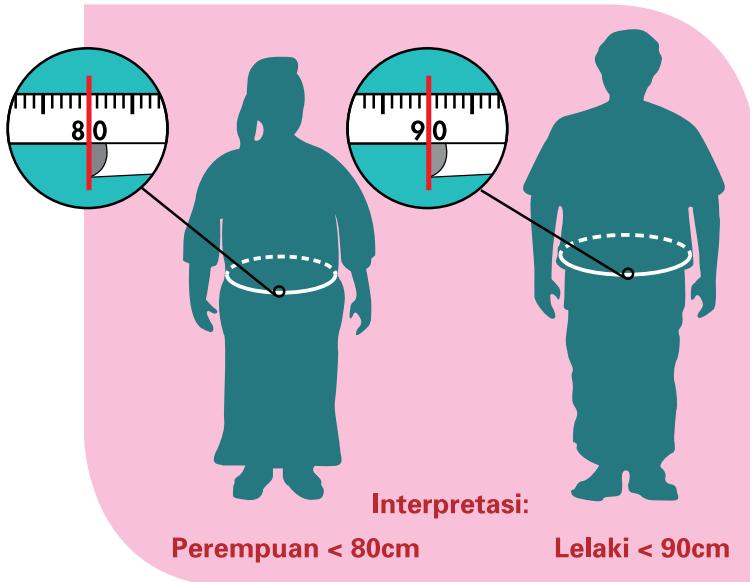
- Obesiti android/obesiti pusat (bentuk badan seperti buah epal)
 - ▲ Lemak berlebihan terkumpul di sekitar kawasan abdomen
 - ▲ Risiko yang lebih tinggi untuk mendapat penyakit berkaitan dengan obesiti seperti sakit jantung, gout, tekanan darah tinggi dan kanser
- Obesiti ginoid (bentuk badan seperti buah pir)
 - ▲ Lemak berlebihan terkumpul di sekitar kawasan pinggul dan paha



Untuk memeriksa lilitan pinggang, anda memerlukan pita pengukur.

Bagaimana untuk mengukur?

1. Letakkan pita pengukur terus pada kulit atau tidak lebih daripada satu lapisan pakaian yang nipis
2. Pita perlu diletakkan di tengah-tengah antara tulang rusuk yang paling bawah dan bahagian tulang pinggul yang paling atas; ini adalah lebih kurang selari dengan pusat
3. Bernafas seperti biasa dan ambil ukuran
4. Pastikan kedudukan pita adalah rapat dengan kulit tetapi tidak menekan kulit



Jika lilitan pinggang lebih daripada bacaan normal seperti yang ditunjukkan di atas, ia boleh dikelaskan sebagai obesiti abdomen. Keadaan ini meningkatkan lagi risiko penyakit kronik berkaitan dengan pemakanan (seperti penyakit jantung).

Apa yang anda lakukan dengan Keputusan BMI anda?

Orang Dewasa:

- Jika anda berada dalam **julat normal**, BERUSAHA MENGEKALKANNYA! Jangan ambil mudah. Teruskan mencegah obesiti dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat.
- Jika BMI anda **lebih berat badan atau obes**, jangan kecewa. Masalah berat badan **BOLEH** diatasi dengan berusaha bersungguh-sungguh. Dapatkan nasihat pakar diet untuk membuat perancangan menu untuk penurunan berat badan dan ketahui jenis senaman untuk membakar lebihan lemak tersebut. Paling penting, teruskan bersenam dan jangan berputus asa.
- Jika anda **kekurangan berat badan**, berusaha untuk mencapai berat badan yang sihat dengan mengamalkan gaya hidup sihat mengikut nasihat pakar diet atau pakar pemakanan.



Kanak-kanak:

- Jika anak anda **kurang berat badan**, pastikan dia mendapat pemakanan yang optimum untuk kembali mendapat pertumbuhan yang normal.
- Jika anak anda **lebih berat badan atau obes**, dapatkan nasihat professional untuk merancang menu untuk penurunan berat badan yang sesuai. Kanak-kanak tidak boleh mengurangkan makanan secara keterlaluan kerana mereka perlukan nutrien secukupnya bagi pertumbuhan yang optimum. Menyemai tabiat makan yang sihat dan menggalakkan aktiviti fizikal serta perubahan gaya hidup adalah pendekatan terbaik. Sokongan dan penglibatan ibu bapa adalah penting untuk menjayakan pengurusan berat badan.
- Jika anak anda **normal**, berusaha mengekalkannya. Anda perlu pastikan beliau mendapat pemakanan yang optimum. Lakukan pemeriksaan secara berkala untuk memastikan pertumbuhan anak anda kekal dalam julat normal.

Jika pertambahan berat badan anak anda tidak sekata, dapatkan nasihat daripada pakar diet, pakar pemakanan atau pakar pediatrik.

Tanya Pakar Mengenai Pengurusan Berat Badan



Amalan diet *vegetarian* tidak bermakna seseorang tidak akan mengalami lebihan berat badan atau obes.

Pengamal *vegetarian* hanya makan bijirin, kekacang dan ubi, yang juga mengandungi kalori. Lebih tepat, sebarang jenis makanan yang diambil secara berlebihan boleh menyebabkan pertambahan berat badan. Perlu diingatkan bahawa terdapat juga beberapa bahan makanan *vegetarian* yang digoreng dalam minyak yang banyak dan secara tidak langsung boleh meningkatkan kandungan kalori.

Bolehkah saya kekal langsing dengan mengamal diet vegetarian?

Benarkah wanita akan bertambah berat badan selepas melahirkan anak?

Tidak semestinya seseorang wanita akan bertambah berat badan selepas melahirkan anak. Memang benar pertambahan berat badan berlaku semasa hamil. Ini adalah untuk membekalkan keperluan kepada perkembangan fetus. Walau bagaimanapun, selepas kelahiran bayi, ibu tersebut boleh menurunkan berat badan yang berlebihan dengan amalan pemakanan yang betul. Yang penting dia tidak makan terlalu banyak semasa pantang, menyusukan bayinya, mengamalkan tabiat makan makanan yang sihat dan gaya hidup aktif. Lama-kelamaan, berat badannya akan kembali kepada julat yang sihat.





Makan nasi dan daging boleh menyebabkan obesiti. Adakah ini benar?

Tidak benar.

Pengambilan sesuatu jenis makanan tidak menyebabkan obesiti. Yang penting adalah keseimbangan jumlah tenaga (kalori) yang diambil dengan jumlah tenaga yang digunakan. Oleh itu, untuk mengurangkan risiko terjadinya obesiti, seseorang boleh makan pelbagai jenis makanan, tetapi dalam jumlah yang sederhana yang bersesuaian untuk berat badan, umur, dan tahap aktiviti fizikalnya.

Makanan segera dan minuman manis menjadi kegemaran di rumah saya. Apa yang boleh saya lakukan?

Ambil perhatian

bahawa makanan-makanan tersebut adalah tinggi kalori.

Cuba perkenalkan makanan ringan yang sihat kepada anak anda secara perlahan-lahan dan jadikannya sebagai sat tabiat. Kurangkan, dan akhirnya singkirkan semua makanan segera, makanan ringan dan minuman manis daripada senarai perbelanjaan anda. Paling penting, sebagai ibu bapa, anda sepatutnya menjadi contoh dan mengamalkan tabiat makan cara sihat. Elak memberi ganjaran makanan kepada anak anda, sebaliknya lakukan aktiviti-aktiviti lain yang menarik bersama-sama.



Adakah menurunkan berat badan selamat bagi anak saya yang lebih berat badan?

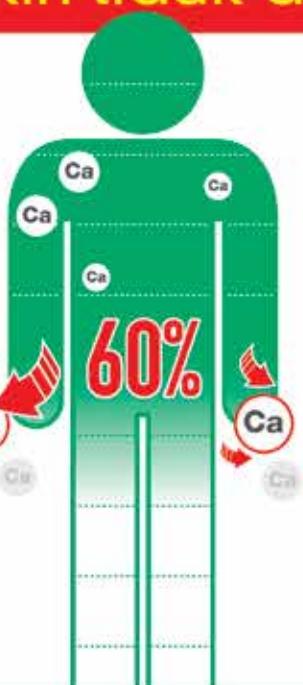
Kanak-kanak kecil berusia bawah 7 tahun perlu mengekalkan berat badan atau menambahkan berat badan secara perlahan-lahan dan bukan memberi tumpuan kepada penurunan berat badan. Kanak-kanak lebih daripada 7 tahun boleh menurunkan berat badan, tetapi proses tersebut harus perlahan dan bertahap. Sebagai contoh, kehilangan berat badan antara 0.5 kg seminggu dan 2 kg sebulan adalah munasabah, bergantung kepada keupayaan kanak-kanak dan sokongan persekitaran. Pupuk tabiat makan secara sihat dan galakkan aktiviti fizikal dan perubahan gaya hidup selain daripada menyekat dietnya. Ibu bapa harus menyokong dan berkerja sama dengan kanak-kanak dalam mana-mana program penurunan berat badan dan membantu memantau kemajuannya.



sehingga 60%¹ pengambilan kalsium mungkin tidak diserap?

Anda juga perlu tahu bahawa...

- Kalsium diperlukan untuk tulang yang kuat, namun, ia tidak boleh dihasilkan oleh badan kita
- Selain itu, kita akan kehilangan kalsium setiap hari melalui bahan kumuhan seperti najis, air kencing dan peluh
- Oleh itu, penyerapan kalsium dan pengambilan kalsium yang mencukupi adalah penting untuk mengekalkan kekuatan tulang kita



Apakah faktor yang mempengaruhi penyerapan kalsium?

Komponen makanan

Pengambilan makanan yang mengandungi oxalate, phytate, vitamin D atau serat makanan



Gaya hidup

Merokok, pengambilan alkohol dan minuman berkefelin yang berlebihan



Fisiologi

Penuaan, perubahan hormon



Bagaimana meningkatkan penyerapan kalsium dalam diet harian?



*Membantu meningkatkan penyerapan kalsium dan kekuatan tulang

The Weight Management Benefits Of Oat Beta-Glucan

Heart disease has been the number 1 killer of Malaysians every year for the last 30 years. One of the major risk factors for heart disease is **obesity or excessive body weight**. The 2011 National Health and Morbidity Survey (NHMS) of Malaysians over 18 years old showed that 15.1% of Malaysians are obese and 29.4% are overweight. These numbers have given Malaysia the dubious honor of being the "**fattest country in South-East Asia**".

Oat Beta-Glucan, Satiety and Obesity – The Connection

Oat beta-glucan has been extensively studied for many decades on its physiological benefits to human health. One of the most well-known benefits of oat beta-glucan is to help lower cholesterol. **3 grams of oat beta-glucan per day is clinically proven as sufficient to help reduce cholesterol effectively.**

Besides lowering cholesterol, oat beta-glucan has also been shown to promote weight loss due to two direct effects it exerts on the digestive system:

- Causes Feeling of Fullness** – The ability of beta-glucan in producing viscosity effect in the gut delays stomach emptying and slows the digestion of food. This results in prolonged satiety which suppresses food cravings. A study demonstrates a beverage containing 2 g to 3 g of oat beta-glucan can increase feeling of fullness more significantly than beverage which contains no fiber in healthy adults¹.
- Intestinal Caloric Loss** – Too much calories resulted from overeating and high intakes of fatty foods can contribute to weight gain. Digested oat beta-glucans have the ability to bind with dietary fats in the intestines by forming a viscous bolus. Calories released from food (1 g fat contributes 9 kcal) get trapped in the viscous bolus and are prevented from being absorbed into the body system². It is also this mechanism that helps in lowering blood cholesterol level and reducing the rise of blood sugar level.

Biogrow Oat BG22™ is fully made of oat bran powder imported from Sweden. Taking 2 scoops or 2 sachets (approx. 18 g) a day will provide **more than 3 g** of oat beta-glucan. Just mix 1 scoop or 1 sachet into 200 ml of cold or lukewarm water. Drink at least twice daily before meals for best results. Taking 3 g of oat beta-glucan daily will help reduce cholesterol naturally.



Canister (480 g)

Travel Pack (9 g x 30 sachets)



IN MALAYSIA! Biogrow Oat BG22™ Crispy Cereal – the First Functional Oat Bran Cereal

Now, 3 g oat beta-glucan is available in crispy cereal form! **Biogrow Oat BG22™ Crispy Cereal** is delicious, crunchy heart crisps made from Swedish oat bran and is fully made in Germany with sophisticated processing technology. One single packet (30 g) provides **3 g oat beta-glucan**. Taking 3 g of oat beta-glucan daily will help reduce cholesterol naturally.

In terms of energy, one packet of **Crispy Cereal** provides only **102 Calories** (or kcal), which constitutes about 4% of 2500 Calories of an average adult's daily energy requirement. It can be eaten directly from the packet as a convenient snack in between meals and tastes great also with cold, low fat milk or yogurt. High fiber consumption requires you to drink plenty of water as this will improve gel formation in the stomach and intestines for better cholesterol-lowering effect.

Crispy Cereal
Made in Germany



Crispy Cereal (30 g x 12 packets)

Calories
102
per packet

1 Packet (30g) contains **3g** Beta-Glucan
One Packet A Day, Keeps High Cholesterol Away!



Start your weight loss programme today by adopting an active lifestyle and incorporating oat beta-glucan into your daily diet.

Over **6.2 Million**
Malaysians have
High Blood
Cholesterol*

Helps Reduce Cholesterol Naturally

Amount of beta-glucan recommended for cholesterol lowering effect is 3g/day.**



Crispy Cereal
(30 g x 12 packets)

Message by Yayasan Jantung Malaysia
(The Heart Foundation of Malaysia):



Take 3g of beta-glucan (soluble fiber) from oats daily, as part of your low fat and low cholesterol diet to help Reduce Cholesterol.

** FSSQO, MOH, Guide to Nutrition Labelling & Claims (as at Dec 2010).

Other Biogrow Oat BG22™ family members:



2 scoops (= 18 g)
= more than 3 g
beta-glucan



2 sachets (= 18 g)
= more than 3 g
beta-glucan

Canister (400 g)



Travel Pack (9 g x 30 sachets)

* National Health & Morbidity Survey (NHMS), 2011.



One Packet A Day,
Keeps High Cholesterol Away!

Calories
102
per packet



Crispy Cereal
Made in Germany

Come visit
Biogrow
Oat BG22™ @
Venue : Hall 1, Level 3,
Mid Valley Exhibition Center
Date : March 29 & 30, 2014
(Sat & Sun)
Time : 10am - 9pm



[†]Get a FREE Mystery Gift !

T&C apply.



Oat BG22™

Legosan (M) Sdn. Bhd. (285196-H)

Lot 6, Jalan 19/1, 46300 Petaling Jaya, Malaysia.

Call Infoline: 03-7956 2220 (Mon-Fri 9am-5pm)

Email: info@biogrow.com.my

Website: www.biogrow.com.my

Available at all leading pharmacies nationwide.

Menurunkan Berat Badan dengan Selamat

Lebih berat badan dan obes menjadikan kesihatan dan kehidupan anda serta orang yang anda sayangi. Mengurangkan berat badan memberi banyak manfaat seperti mengekalkan bentuk tubuh, dan membuat anda berasa yakin dengan diri sendiri. Lebih penting, ia juga mengurangkan risiko terhadap penyakit-penyakit kronik seperti diabetes dan darah tinggi. Oleh itu, mulakan langkah ke arah kehidupan yang lebih sihat hari ini. Ianya mudah!

Kunci Utama Menurunkan Berat Badan

Sebelum anda mulakan sebarang program penurunan berat badan, pertama sekali anda harus bersedia secara mental untuk mengubah tingkah laku anda. Dua rutin utama yang anda perlu mulakan adalah:



PENGAMBILAN MAKANAN

Kawal makanan anda dengan mengambil kalori mengikut keperluan dan saiz sajian yang disarankan.



AKTIVITI FIZIKAL

Lakukan aktiviti fizikal, bermula secara perlahan dan berterusan.

Tetapkan Matlamat Anda dan Capainya

Berikut adalah beberapa matlamat untuk anda tetapkan bagi membantu memulakan program penurunan berat badan. Pastikan matlamat mudah dicapai dan tidak keterlaluan supaya tidak bosan dan akhirnya hilang minat.

MATLAMAT YANG BETUL	<ul style="list-style-type: none">Sasarkan penurunan berat sebanyak 5-10% daripada berat badan anda dalam tempoh 6 bulan, atau 0.5 hingga 1 kg seminggu.Sasarkan penurunan berat badan yang perlahan dan tetap untuk kesan yang berpanjangan dan kesihatan yang lebih baik.
DIET YANG BETUL	<ul style="list-style-type: none">Sasarkan pengurangan kalori sebanyak 500 kcal/hari; kurangkan 250 kcal daripada makanan dan bakar 250 kcal melalui aktiviti fizikal.Ambil makanan rendah kalori, gula, lemak, dan garam. Perbanyakkan makanan yang tinggi serat seperti buah dan sayur, kekacang, beras perang serta roti mil penuh.
SENAMAN/AKTIVITI FIZIKAL YANG BETUL	<ul style="list-style-type: none">Tingkatkan senaman secara berperingkat ke 60-90 minit setiap hari.Lebihkan bergerak setiap hari dengan melakukan aktiviti seperti berjalan pantas 30 minit sehari, melakukan kerja-kerja rumah dan naik turun tangga.
MEMANTAU KEMAJUAN ANDA	<ul style="list-style-type: none">Kekalkan berat badan anda dengan menimbang diri sekurang-kurangnya sekali seminggu.Sekiranya berjaya, sasarkan untuk menurunkan lebih berat badan dengan mengelakkan gaya hidup sihat anda.
DAPATKAN SOKONGAN	<ul style="list-style-type: none">Ajak rakan atau ahli keluarga untuk bersama anda sepanjang melalui program penurunan berat badan.Bagi penurunan berat badan yang lebih berkesan, berunding dengan pakar diet atau pakar pemakanan untuk mendapatkan program penurunan berat badan yang bersesuaian dengan anda.

Jika matlamat penurunan berat badan anda tidak berkesan, mencegah peningkatan berat badan menjadi matlamat anda.

Hentikan Tabiat BURUK Hari Ini

Awasi tabiat-tabiat berikut yang boleh menjelaskan program penurunan berat badan anda.

- 1 Tidak bersarapan pagi** – Ini merupakan tabiat yang tidak baik kerana sarapan pagi adalah hidangan harian yang penting dalam membantu memberikan tenaga pada permulaan hari dan mengelak daripada makan berlebihan kemudian.
- 2 Memakan snek keterlaluan** – Pastikan anda mengambil hidangan utama secara tetap untuk mengelak mengambil snek yang tidak perlu di antara waktu makan. Jika lapar, pilih snek yang lebih berkhasiat seperti buah-buahan dan kekacang.
- 3 Makan mengikut nafsu / emosi** – Apabila berasa sedih, lakukan aktiviti lain selain makan. Kebanyakan individu gemuk tidak menyedari mereka jadikan makanan sebagai “terapi” sehingga menyebabkan makan berlebihan.
- 4 Makanan sebagai ganjaran** – Bagaimana dengan pilihan lain sebagai ganjaran? Lakukan hobi yang lebih produktif seperti bersukan bersama keluarga atau melancung ke kawasan peranginan.
- 5 Jangan malas** – Berdisiplin dan peruntukkan masa yang cukup untuk rancangan TV kegemaran anda, permainan dan alat-alat gajet. Anda boleh lakukan beberapa gerakan sambil menonton TV seperti bangkit tubi atau tekan tubi.
- 6 Makan lewat malam** – Tetapkan jadual makan yang teratur dan elak makan lewat malam kerana ini adalah masa tubuh anda sedang bersedia untuk berehat.



Diet Sihat untuk Menurunkan Berat Badan

Prinsip asas penurunan berat badan yang berkesan adalah dengan mengawal pengambilan kalori. Namun, ia tidak bermakna anda terus tidak makan atau mengikuti diet yang sangat rendah kandungan kalori. Tubuh anda masih memerlukan tenaga dan nutrien untuk berfungsi dengan baik. Oleh itu, diet yang seimbang dan sihat adalah penting untuk memudahkan penurunan berat badan dengan konsisten dan berkekalan.



Penurunan Berat Badan Dengan Selamat Melalui Makan Secara Sihat

Beberapa panduan makan secara sihat sambil menurunkan berat badan:



Amalkan diet seimbang, sederhana dan pelbagai (*Balance, Moderation, Variety – BMV*) mengikut panduan Piramid Makanan Malaysia (Rujuk muka surat 15).



Kawal dan rancang saiz sajian berdasarkan keperluan anda. (Rujuk muka surat 18 di bawah tajuk "Pastikan Saiz Hidangan Sederhana" mengenai saiz sajian setiap kumpulan makanan).



Rancang menu harian anda berdasarkan diet **1500 kcal** untuk membantu mengawasi hidangan dan catatkan apa yang anda makan pada hari tersebut.



Pilih makanan yang lebih berkhasiat dan gunakan bahan-bahan yang lebih berkhasiat ketika memasak (Rujuk muka surat 29 bagi alternatif yang lebih berkhasiat).



Tumpukan untuk mengurangkan pengambilan kalori yang tidak perlu seperti minuman manis. Terdapat banyak makanan yang tinggi kalori tetapi rendah kandungan nutrien lain. Pilih dengan bijak.

Contoh Perancangan Menu

Pelan menu ditunjukan (berdasarkan 1500 kcal/hari) boleh membantu anda merancang pengambilan kalori harian dan mengelak daripada makan berlebihan.

Sarapan Pagi

2 keping roti mil penuh, dibakar
 $\frac{1}{2}$ cawan kacang panggang
 1 cawan daun salad dan tomato
 $\frac{1}{2}$ cawan kopi/teh dengan 2 sudu besar susu tepung rendah lemak



Kurangkan penggunaan marjerin atau mentega. Hadkan kepada 1 sudu kecil.

Minum pagi

1 potong betik



Makan tengahari

1 cawan nasi beras perang
 1 ikan kembong saiz sederhana masak singgang
 $\frac{1}{2}$ cawan bayam ditumis
 1 pisang
 Air kosong



Elak tambah minyak ketika memasak. Cuba masakan lain seperti ikan stim atau masak asam.

Minum petang

6 keping biskut mil penuh
 $\frac{1}{2}$ cawan kopi/teh dengan 2 sudu besar susu tepung rendah lemak



Elak penggunaan krim bukan tenusu kerana ia boleh menambahkan lemak.

Makan malam

1 cawan nasi beras perang
 1 keping daging lembu panggang saiz $\frac{1}{2}$ tapak tangan
 $\frac{1}{2}$ cawan sayur campur kukus
 Air kosong



Nasi beras perang membuat anda lebih cepat kenyang.

Nota: Selain makan seimbang, anda harus minum 8 gelas air sehari.

Jumlah sajian dalam sehari (berdasarkan anggaran 1500 kcal)

Kumpulan 1	(Bijirin dan hasil bijirin):	4 sajian
Kumpulan 2	(Sayur-sayuran):	3 sajian
Kumpulan 3	(Buah-buahan):	2 sajian
Kumpulan 4	(Daging, ayam, ikan dan kekacang)	
	Daging/Ayam	$\frac{1}{2}$ sajian
	Ikan	1 sajian
	Kekacang	$\frac{1}{2}$ sajian
Kumpulan 5	(Susu dan hasil tenuusu):	1 sajian

Tingkatkan Aktiviti Fizikal

Selain daripada perancangan diet, pelan senaman yang baik juga diperlukan untuk mencapai sasaran penurunan berat badan. Anda boleh ikuti "Piramid Aktiviti Fizikal" untuk melihat jenis aktiviti fizikal yang boleh anda lakukan bagi mencegah kenaikan berat badan (Rujuk muka surat 35). Semakin tinggi intensiti aktiviti yang anda lakukan, semakin banyak kalori yang dibakar. Menurunkan berat badan melalui aktiviti fizikal bukan sahaja membuang lemak-lemak yang tidak diingini, malah membantu menguatkan postur tubuh dan menyihatkan badan anda.

Jenis aktiviti fizikal untuk mengekalkan keseimbangan berat

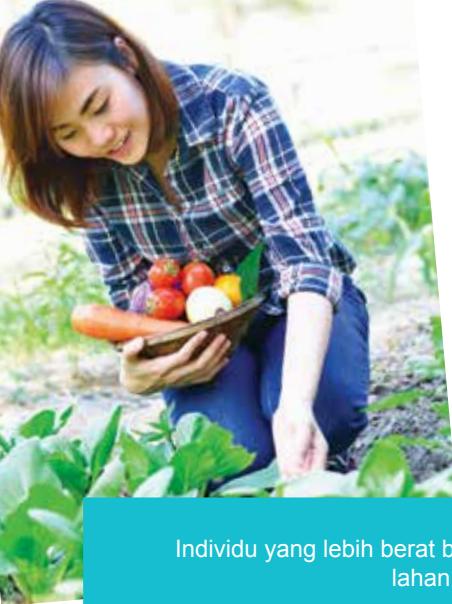
Gunakan prinsip FITT untuk merancang aktiviti dan senaman anda:

- **Frequency (Kekerapan):**
Berapa kali seminggu?
- **Intensity (Intensiti):**
Betapa kuatkah aktiviti fizikal anda (biasanya dikira menggunakan kadar degupan jantung) ?
- **Time (Masa):**
Berapakah lama anda melakukan aktiviti?
- **Type (Jenis):**
Apakah jenis aktiviti yang dilakukan?



Jadual di bawah boleh membantu anda merancang aktiviti fizikal harian sebagai sebahagian daripada program penurunan berat badan:

	Untuk menurunkan berat badan	Mencegah perubahan dari berlebihan berat badan ke obes	Mencegah peningkatan / peningkatan semula berat badan	
Kekerapan	Setiap hari	Setiap hari	Setiap hari	Kurang daripada setiap hari
Intensiti	Intensiti sederhana	Intensiti sederhana	Intensiti sederhana	Intensiti kuat
Masa	>30 minit	45-60 minit	60-90 minit	Kurang daripada 60-90 minit
Jenis	Senaman aerobik Menunggang basikal Berkebun Menolak kereta tolak kanak-kanak Mencuci kereta	Berjalan pantas Melompat tali Bermain tenis Berlari Bola sepak Bola jaring Berkebun berat (menggali atau mencangkul berterusan)	Berenang Lompat tali Berlari Bola sepak Bola jaring Berkebun berat (menggali atau mencangkul berterusan)	



Anda juga boleh memilih jenis aktiviti lain yang anda selesa dan suka lakukan. Anda boleh melakukan lebih banyak kerja rumah atau aktiviti seperti mengemas rumah dan berkebun. Kerja-kerja biasa seperti menyiram pokok juga boleh menjadi rutin aktiviti fizikal yang tidak intensif.

Pastikan anda juga melakukan aktiviti yang meningkatkan fleksibiliti, kekuatan dan daya ketahanan. Lakukan satu set aktiviti yang mudah 2-3 kali seminggu sebagai tambahan boleh membantu anda menjadi lebih sihat dan aktif.

Individu yang lebih berat badan atau obes harus memulakan aktiviti fizikal secara perlahan-lahan dan tingkatkan intensiti sedikit demi sedikit .

Panduan untuk melakukannya:

1

Mula dengan berjalan kaki selama 10 minit, tiga kali seminggu

2

Tingkatkan kepada berjalan pantas, 30-45 minit, tiga kali seminggu

3

Tingkatkan kekerapan ke lima kali seminggu dan cuba jenis aktiviti lain yang berintensiti sederhana seperti berjogging.

4

Terus tingkatkan tempoh dan intensiti senaman anda secara perlahan-lahan.

Anda juga boleh memilih untuk melakukan senaman dalam beberapa tempoh singkat seperti 10 minit, tiga kali sehari berbanding dengan satu kali dalam 30 minit.

Langkah-langkah keselamatan

Dapatkan nasihat daripada ahli profesional kesihatan sebelum anda memulakan program senaman. Lakukan pemeriksaan kesihatan untuk memastikan anda tidak mengalami sebarang penyakit atau komplikasi yang boleh membahayakan jika anda melakukan sesetengah jenis senaman.

Mula pada tahap yang anda rasa selesa. Lama kelamaan, tubuh anda akan menyesuaikan diri dengan kekerapan aktiviti dan keseluruhan kecergasan anda akan meningkat. Tingkatkan tahap intensiti aktiviti fizikal anda secara perlahan-lahan. Pada asasnya, terdapat 3 fasa intensiti fizikal, iaitu:

- **Fasa permulaan** - Tubuh menyesuaikan diri dengan tahap dan jenis aktiviti baru
- **Fasa kemajuan** - Kecergasan meningkat
- **Fasa pengekalan** - Tahap kecergasan yang disasar dikenalkan dalam jangka waktu yang panjang

Meningkatkan intensiti aktiviti fizikal dengan mendadak boleh menyebabkan sakit otot, keletihan, peningkatan risiko penyakit jantung dan pengurangan motivasi.



Soal Jawab:

Panduan

Penurunan

Berat

Badan



1 Saya telah menggantikan snek yang tidak berkhasiat dengan buah untuk menurunkan berat badan seperti yang dinasihatkan. Mengapa berat badan saya masih tidak turun?

Menggantikan snek kurang sihat dengan buah-buahan adalah amalan baik, tetapi bukan penyelesaian menurunkan berat badan. Buah mengandungi pelbagai nutrien dan fitonutrien yang memberi pelbagai manfaat kesihatan. Untuk menurunkan berat badan, anda perlu mengurangkan pengambilan kalori daripada makanan lain sepanjang hari. Malah, aktiviti fizikal juga perlu ditingkatkan untuk membakar lemak berlebihan yang tersimpan dalam tubuh.

2 Saya telah mengurangkan pengambilan kalori dengan mengurangkan saiz sajian dan saya bersenam dengan tetap setiap hari. Saya dapat menurunkan beberapa kilo, tetapi selepas 3 bulan, berat badan saya tidak menurun lagi walaupun saya mengekalkan rutin dan diet yang sama. Mengapakah ia tidak lagi berkesan?

Jangan putus asa. Proses penurunan berat badan menjadi perlahan atau terhenti adalah normal. Ia dipanggil ‘plateau’ penurunan berat badan (mendarat) yang berlaku kerana metabolisme anda menjadi perlahan setelah kehilangan otot. Pada masa ini, pengambilan kalori anda menyamai jumlah kalori yang anda gunakan.

Jika anda masih berazam untuk menurunkan lebih banyak berat badan, cuba pilihan-pilihan berikut yang lebih selamat dan sihat:

- **Kurangkan lebih kalori.** Kurangkan 200 kcal daripada pengambilan kalori harian - tetapi pastikan jumlah yang dimakan tidak kurang daripada 1,200 kcal. Jika ini berlaku, anda akan berasa lapar dan meningkatkan risiko anda makan lebih.
- **Tingkatkan senaman anda.** Tingkatkan tempoh dan intensiti senaman. Pilihan lain adalah untuk melakukan senaman yang meningkatkan jisim otot iaitu senaman intensiti tinggi dan membakar kalori walaupun selepas bersenam.
- **Tambah lebih aktiviti ke dalam rutin harian anda.** Tingkatkan aktiviti fizikal biasa sepanjang hari dengan berjalan kaki dan kurang menggunakan kereta, atau lakukan lebih kerja-kerja rumah untuk membuat anda cergas.

3 Sekarang ini terdapat banyak dan pelbagai jenis pelan diet yang memberi kesan cepat. Pelan yang mana satukah yang harus saya ikuti? Bagaimana dengan produk-produk penurunan berat badan, adakah ianya selamat?

Sebarang diet yang menjanjikan penurunan berat dengan pantas tanpa asas saintifik dipanggil *fad diet* atau diet sementara. Diet sedemikian biasanya tidak lengkap dan tidak membekalkan banyak nutrien penting yang diperlukan oleh tubuh kita. Kesannya juga adalah singkat dan sukar dikekalkan kerana kebanyakan berat badan yang hilang adalah air. Kekurangan nutrien juga biasa terjadi di kalangan mereka yang mengamalkan *fad diet*.

Terdapat banyak jenis produk penurunan berat badan di pasaran seperti pil, minuman suplemen dan produk herba. Selidik dan dapatkan nasihat pakar berkenaan untuk memastikan bahawa produk-produk tersebut berkesan dan selamat digunakan sebelum anda membelinya.

Dalam keadaan tertentu, ubat khas boleh diberi kepada pesakit yang mempunyai kesukaran menurunkan berat badan. Ubat-ubat ini membantu melengkapi keseluruhan program penurunan berat badan dan bukan jalan penyelesaian sebenar. Contoh ubat yang diberikan termasuk:

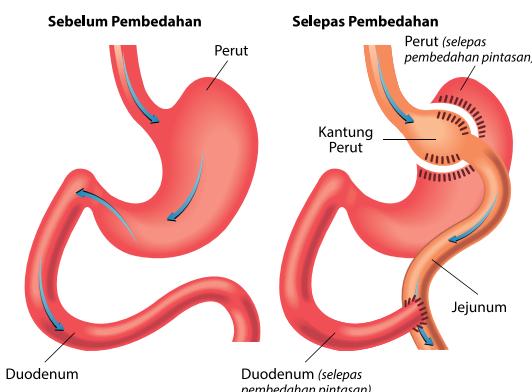
- **Penahan selera makan** - Menghalang penyerapan bahan kimia di dalam otak yang membuat anda berasa kenyang selepas makan banyak.
- **Penghalang penyerapan lemak** - Menyekat enzim lipase di dalam sistem penghadaman yang menghalang lemak daripada dicerna dan diserap, sebaliknya dibuang dari tubuh melalui najis.

Ingat, tiada ubat, pil atau suplemen yang boleh mengganti diet yang berkhasiat dengan gabungan senaman harian yang tetap.

4 Saya obes dan menghidapi diabetes dan artritis, jadi saya sukar untuk bergerak. Walau bagaimanapun, saya cuba untuk menurunkan berat badan dengan mengamalkan makan cara sihat dan saya kerap bersenam. Tetapi ia tidak berkesan. Saya dengar pembedahan adalah satu pilihan yang boleh dipertimbangkan. Betul ke?

Memang ada prosedur pembedahan yang dipanggil Pembedahan Bariatrik yang digunakan untuk merawat individu yang terlalu obes dan dalam keadaan yang membahayakan nyawa. Pembedahan tersebut melibatkan:

- mengecilkan saiz perut menggunakan gelang gastrik
- membuang sebahagian daripada perut (gastrektomi sarung atau lengcongan biliopankreatik dengan penukaran duodenum)
- memotong dan mengalih laluan usus kecil ke sebuah kantung perut yang kecil (pembedahan pintasan perut).



Jika anda memenuhi kriteria-kriteria berikut, maka pembedahan adalah satu pilihan bagi anda:

- 1 Indeks jisim tubuh (BMI – Body Mass Index) melebihi 40.
- 2 BMI melebihi 35 dan anda menghidapi masalah kesihatan berkaitan obesiti yang boleh menjadi lebih baik dengan penurunan berat badan, seperti gangguan tidur, artritis teruk, dan diabetes.
- 3 Pelan diet biasa dan senaman tidak berjaya menurunkan berat badan anda.
- 4 Komited kepada perubahan gaya hidup yang kekal selepas pembedahan.
- 5 Telah melalui sesi kaunseling dan memahami risiko-risiko dan manfaat pembedahan penurunan berat badan.

Hanya pengalaman perubatan yang bertauliah sahaja boleh menyarankan kaedah ini dan dianggap sebagai pilihan terakhir memandangkan terdapat risiko dan kesan sampingan selepas pembedahan. Pertimbangkan pilihan anda dan bincang dengan mereka yang telah melalui pengalaman yang sama. Walaupun pembedahan mungkin berkesan, anda masih perlu mengamalkan makan secara sihat dan gaya hidup aktif untuk mengekalkan berat badan anda.



Persatuan Pemakanan Malaysia
www.nutriweb.org.my



Persatuan Dietitian Malaysia
www.dietitians.org.my



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia
www.maso.org.my

Bulan Pemakanan Malaysia



Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia, NMM) merupakan satu program pendidikan pemakanan komuniti yang disambut pada setiap bulan April. Program ini merupakan satu inisiatif usahasama 3 badan profesional iaitu Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

Sejak pelancarannya pada tahun 2002, NMM bermatlamat untuk meningkatkan kesedaran tentang amalan pamakanan yang sihat serta gaya hidup yang aktif di kalangan masyarakat. Antara aktiviti NMM ialah karnival keluarga, pameran bergerak di sekolah-sekolah, buku-buku panduan dan resipi untuk orang dewasa, buku komik untuk kanak-kanak, dan rencana akhbar.

Layari laman web program kami untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang pemakanan sihat dan untuk memuat turun secara percuma bahan pendidikan yang diterbitkan oleh program Bulan Pemakanan Malaysia.

Untuk pertanyaan, sila hubungi:
Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia
Tel: (03) 5632 3301
(03) 5637 3526

Emel : enquiry@nutritionmonthmalaysia.org.my
Laman Web : www.nutritionmonthmalaysia.org.my
Facebook : **Nutrition Month Malaysia**