



Makan Sihat  
Kekal Aktif



# Cegah dan Kawal Diabetes



Diterbitkan oleh

**Bulan  
Pemakanan  
Malaysia**



PERSATUAN PEMAKANAN MALAYSIA  
NUTRITION SOCIETY OF MALAYSIA  
[www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)



Persatuan Dietitian Malaysia  
[www.dietitians.org.my](http://www.dietitians.org.my)

1994  
**MASO** ALL for LESS  
[www.maso.org.my](http://www.maso.org.my)

Persatuan Kajian Obesiti  
Malaysia  
[www.maso.org.my](http://www.maso.org.my)

# 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 2015.

## Penaja Bersama



## Dengan Sokongan



## Rakan Media



# Cegah Diabetes dari Kecil



Demi membentuk negara yang lebih sihat, Bulan Pemakanan Malaysia 2015 bertekad untuk menyebar luas mesej mengenai kepentingan amalan gaya hidup sihat dengan fokus pencegahan Diabetes Jenis 2 dari kecil.

Prevalens Diabetes Jenis 2 yang sedang meningkat dalam negara merupakan satu perkara yang amat membimbangkan. Punca utamanya termasuk amalan diet tidak sihat dan kurang aktiviti fizikal yang menjadi norma dalam kalangan rakyat Malaysia. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi keempat (NHMS, 2011) melaporkan bahawa sekitar 15.2% orang dewasa Malaysia (18 tahun ke atas) menghidap Diabetes Jenis 2, dan penyakit ini sudah mula menular dalam kalangan orang dewasa yang lebih muda dan juga remaja. Juga cukup merisaukan ialah hakikat bahawa separuh daripada orang dewasa Malaysia dalam tinjauan tersebut tidak menyedari bahawa mereka menghidap diabetes.

Diabetes yang tidak dikawal dengan sebaiknya, boleh mengakibatkan komplikasi serius, termasuklah penyakit jantung, strok, kerosakan buah pinggang, kerosakan buah pinggang, kerosakan saraf dan juga kerosakan retina (mata).

Menyedari situasi ini, Bulan Pemakanan Malaysia dengan bertemakan 'Makan Sihat, Bergerak Aktif: Cegah Diabetes dari Kecil' ingin menekankan kepentingan pemakanan sihat dan gaya hidup aktif dalam pencegahan Diabetes Jenis 2 yang harus dimulakan sejak dari kecil, dan dilakukan seisi keluarga.

Diabetes Jenis 2 boleh dicegah dengan syarat kita mengawasi apa yang kita makan dan juga bersenam secukupnya. Amat penting bagi rakyat Malaysia untuk menyedari hakikat bahawa kita boleh mengambil tindakan positif untuk mencegah penyakit ini, terutama bagi mereka yang berada dalam kumpulan berisiko tinggi.

Kami berharap agar buku panduan pencegahan dan pengawalan diabetes ini dapat memberi inspirasi kepada anda. Dengan membacanya, anda sudah memulakan perjalanan ke arah diri yang lebih sihat!

Jadi, ajaklah seisi keluarga termasuk anak-anak kecil kita, untuk bersama mengamalkan makan secara sihat dan hidup aktif.

Selamat membaca!

Dr Tee E Siong,

**Pengerusi, Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia**  
**Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia**

Jawatankuasa Pemandu  
Kebangsaan Bulan  
Pemakanan Malaysia



PENGERUSI  
Dr Tee E Siong

AHLI-AHLI:  
Persatuan Pemakanan Malaysia:



Prof Madya  
Dr Zaitun Yassin



Dr Mahenderan  
Appukutty

Persatuan Dietitian Malaysia:



Prof Winnie Chee



Dr Zulfitri Azuan  
Mat Daud

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 kemasukan 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 berbanding daripada penggunaan buku ini. NSM, MDA, dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang iklan yang diliarkan.

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 bertulis daripada pihak Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2015.

Sekretariat

**VERSAEOMM** (263773-W)

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

46150 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan.

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

Email: versahealth@versa-group.com

# KANDUNGAN

## Bab 1: Memahami Diabetes

Apakah Diabetes?	6
Diabetes Tidak Terkawal Adalah Berbahaya	7
Adakah Anda Menghidap Diabetes Jenis 2?	8
Periksa Sebelum Terlambat!	9
7 Kunci untuk Kekal Sihat dan Cegah Diabetes	10

## Bab 2: Makan Secara Sihat

Makan Secara Betul	14
Petua Makan Secara Bijak	20
Pilih Makanan Berbungkus Dengan Bijak	24
Karbohidrat "Sihat" untuk Tubuh	26
Serat yang Hebat	28

## Bab 3: Hidup Aktif

Kekal Aktif, Tewaskan Diabetes!	34
Senam Setiap Hari...Bila-bila, Di mana-mana, Apa-apa!	36

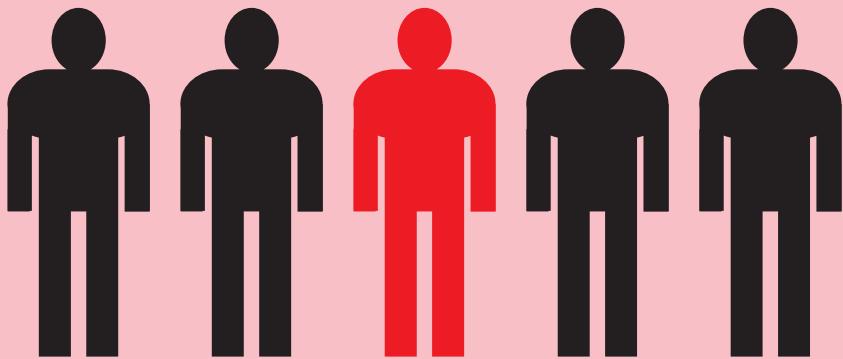
## Bab 4: Hidup Sihat Dengan Diabetes

(Untuk penghidap diabetes)

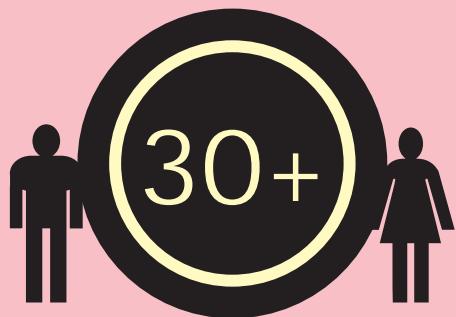
Makan Secara Sihat	40
Senaman Memanfaatkan	42
Pantau Glukosa Darah	43
Patuhi Pengambilan Ubat	44
Ikuti Temu Janji Klinik	44

## Bab 5: Mitos Diabetes

45



1 daripada 5 rakyat Malaysia menghidap diabetes



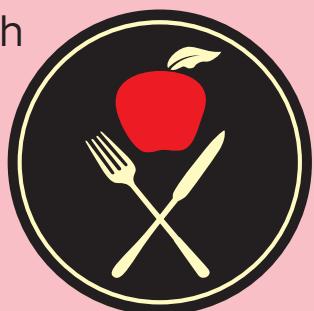
48% rakyat Malaysia berumur melebihi 30 tahun tidak menyedari bahawa mereka menghidap diabetes



Diabetes tidak boleh diubati tetapi boleh dikawal dengan jayanya



Diabetes boleh dicegah dengan mengamalkan gaya hidup sihat

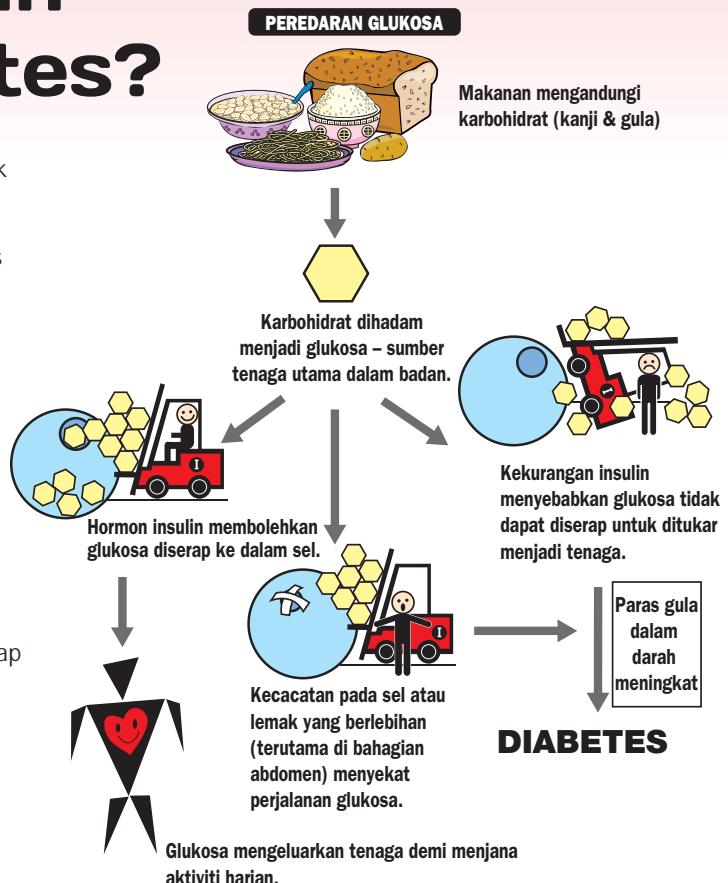


# Apakah Diabetes?

Diabetes merupakan sejenis penyakit kronik yang boleh menjajaskan seluruh tubuh jika tidak dikawal dengan sempurna. Mereka yang menghidap diabetes mempunyai paras glukosa yang tinggi di dalam darah mereka. Penyakit diabetes boleh berpuncak daripada tiada atau kurang penghasilan insulin oleh pankreas, atau tubuh tidak menggunakan insulin yang dihasilkan dengan berkesan, atau gabungan kedua-dua keadaan.

Apabila penghidap diabetes mengambil makanan yang seterusnya dihadam menjadi glukosa, ia tidak dapat diserap untuk ditukar menjadi tenaga. Sebaliknya, kekal sebagai glukosa di dalam darah. Oleh sebab itu, paras glukosa darah adalah lebih tinggi dalam kalangan penghidap diabetes.

Mereka yang menghidap diabetes perlu mengekalkan paras gula darah dalam julat yang sihat. Paras gula darah boleh dikawal melalui diet, aktiviti fizikal dan, bagi sesetengah orang memerlukan ubat-ubatan atau suntikan insulin.



## Tahukah anda... Jenis-jenis Diabetes



**Jenis 1** Berlaku apabila pankreas tidak berupaya menghasilkan insulin oleh kerana sel-sel yang menghasilkan insulin telah dirosakkan oleh sistem imun tubuh sendiri.

Penyebab sebenar diabetes jenis 1 tidak diketahui.

**Jenis 2** Berlaku apabila tubuh tidak menghasilkan insulin secukupnya atau apabila tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan dengan berkesan. Ia dipanggil kerintangan insulin.

Faktor risiko termasuk obesiti, tabiat makan tidak sihat, tidak aktif secara fizikal atau keturunan.

**Diabetes Semasa Hamil/Gestasi (GDM)** GDM merupakan keadaan yang dicirikan dengan paras glukosa darah yang tinggi semasa kehamilan. GDM berlaku apabila insulin yang dihasilkan oleh ibu tidak mencukupi bagi kesemua glukosa yang beredar di dalam darah. Akibatnya, paras gula darah meningkat, maka menyebabkan diabetes gestasi.

Faktor risiko GDM termasuk usia melebihi 25 tahun, berlebihan berat badan/obes sebelum kehamilan, keturunan, dan sejarah melahirkan bayi bersaiz besar melebihi 3.5 kg.

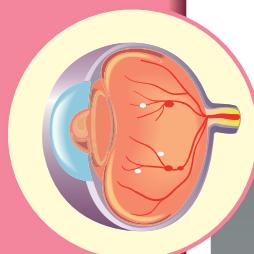
# Diabetes Tidak Terkawal Adalah Berbahaya

Diabetes tidak terkawal meningkatkan risiko bagi banyak masalah kesihatan yang serius. Namun, komplikasi boleh dicegah atau permulaannya dilewatakan dengan rawatan yang betul dan perubahan gaya hidup yang lebih sihat.

## Apabila paras glukosa tinggi merosakkan saluran darah KECIL anda...

### Penyakit mata diabetes

Terjadi apabila paras gula darah yang tinggi tidak dikawal akan merosakkan saluran darah kecil di kawasan mata dan mengakibatkan rabun malam, retinopati (kerosakan retina), katarak dan glaukoma (hampir dua kali ganda keberangkalian berbanding orang dewasa lain).



### Kerosakan buah pinggang

Berlaku apabila paras gula darah yang tinggi merosakkan saluran darah kecil di buah pinggang. Lama kelamaan, buah pinggang menjadi kurang cekap sehingga terus gagal berfungsi.



### Kerosakan saraf

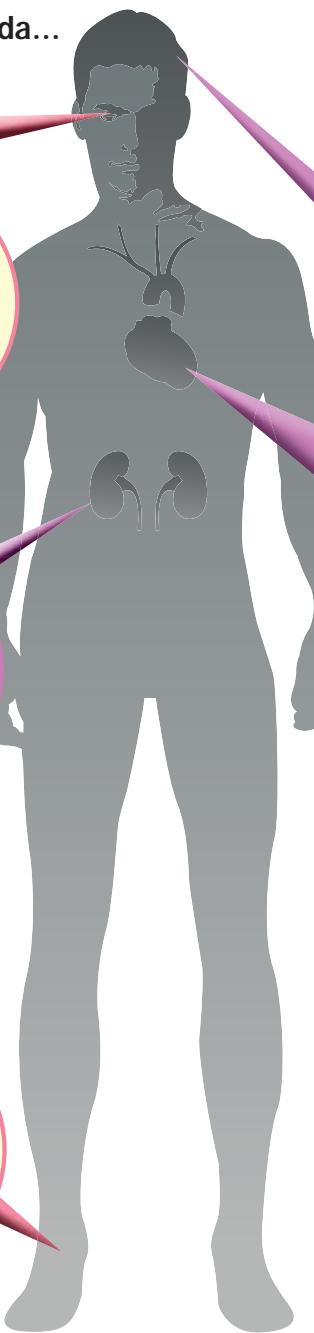
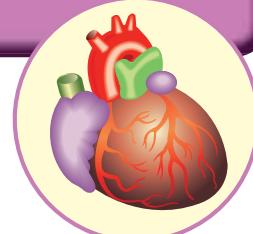
Berlaku apabila paras gula darah yang tinggi merosakkan saraf tubuh, terutamanya di kaki dan menyebabkan kesakitan, berdenyut-denyut, dan/atau hilang rasa. Kerosakan saraf meningkatkan risiko amputasi (20 kali ganda berbanding bukan penghidap diabetes) terutama apabila terdapat jangkitan pada luka-luka dan tidak dirawat dengan sempurna.



## Apabila paras glukosa tinggi merosakkan saluran darah BESAR anda...

### Penyakit jantung & Strok

Mereka yang menghidap diabetes adalah 2-4 kali lebih berkemungkinan menghidap penyakit jantung atau strok berbanding mereka yang tidak menghidap diabetes.



# Adakah Anda Menghidap Diabetes Jenis 2?

Pakar perubatan menyarankan rakyat Malaysia yang berusia melebihi 30 tahun untuk menjalani pemeriksaan setiap tahun terutamanya jika mereka mempunyai faktor risiko atau tanda-tanda berikut:

## Faktor Risiko Diabetes

2

Mempunyai paras kolesterol darah yang tinggi, tekanan darah tinggi dan/atau penyakit jantung

4 &amp; 5

Tidak aktif secara fizikal  
Wanita yang didiagnos menghidap sindrom polisistik ovari (PCOS)

Berlebihan berat badan (indeks jisim tubuh (BMI)  $>25 \text{ kg/m}^2$ ) dan /atau lilitan pinggang melebihi 80 cm (wanita) atau 90 cm (lelaki)

1

Mempunyai ibu atau bapa atau adik beradik yang didiagnos menghidap diabetes

3

Kanak-kanak dan remaja yang berlebihan berat badan atau obes, mempunyai sejarah diabetes dalam keluarga, atau mempunyai ibu yang menghidap diabetes gestasi juga harus disaring untuk diabetes.

## Tanda & Gejala Diabetes

Antara tanda & gejala lazim yang dialami termasuk:

- keletihan
- terlalu dahaga dan lapar
- kurang tumpuan
- penurunan berat badan yang tidak disengajakan
- kerap membuang air kecil terutama pada sebelah malam
- luka yang lambat pulih
- gatal di sekeliling bahagian sulit bagi wanita.

Ingatlah bahawa seseorang boleh mengalami tanda-tanda dan gejala diabetes yang berbeza, dan adakalanya tiada tanda langsung.

## Awas Mereka Yang Berbadan "Besar"



Berlebihan berat badan atau obes membuat anda lebih berisiko menghidap Diabetes Jenis 2, terutamanya jika terdapat berlebihan lemak di sekeliling abdomen (perut) anda. Berlebihan lemak di abdomen (iaitu ukur lilit pinggang yang besar) membuat tubuh kurang sensitif kepada insulin yang dihasilkan dan mengganggu keupayaan sel tubuh anda untuk bertindak balas kepada insulin. Berita baiknya ialah diabetes boleh dicegah dengan mengurangkan berat badan. Penurunan yang sedikit pun boleh memperbaiki sensitiviti tubuh anda kepada insulin, maka mengurangkan risiko anda terhadap Diabetes Jenis 2.

# Periksa Sebelum Terlambat!

Pencegahan dan pengesahan awal adalah sama penting. Kebanyakan orang tidak menyedari bahawa mereka menghidap diabetes sehingga menjalani pemeriksaan kesihatan atau sudah pun mempunyai komplikasi yang serius. Dengan mengetahui paras glukosa darah, anda boleh tahu sama ada anda normal, berisiko mempunyai diabetes (pra-diabetes) atau mempunyai diabetes dan seterusnya mengambil langkah pencegahan atau memulakan rawatan lebih awal.

Doktor boleh mengesan diabetes dengan mengukur paras glukosa dalam plasma darah anda. Paras glukosa darah boleh diukur ketika berpuasa atau secara rawak.



Ujian Darah		Sasaran	Perhatian!!
<b>Paras glukosa darah puasa</b>	Darah diambil daripada vena di tangan setelah berpuasa semalam sekurang-kurangnya 8 jam.	< 6.1mmol/L ↳ Anda menghidap diabetes jika bacaan paras glukosa darah ialah $\geq 7\text{mmol/L}$	Jalani ujian OGTT jika bacaan adalah di antara 6.1 mmol/L dan 6.9mmol/L untuk mengesahkan diabetes
<b>Paras glukosa darah rawak</b>	Darah diambil daripada vena di tangan secara rawak tanpa mengambil kira masa terakhir anda mengambil makanan.	< 7.8mmol/L ↳ Anda menghidap diabetes jika bacaan paras glukosa darah rawak ialah $\geq 11.1\text{mmol/L}$	Jalani ujian OGTT jika bacaan adalah di antara 7.8 mmol/L dan 11.0mmol/L

## Ujian toleransi glukosa oral (OGTT)

OGTT mengukur keupayaan tubuh anda menggunakan glukosa. Sebelum memulakan ujian, sampel darah anda akan diambil daripada salur darah. Kemudian, anda diminta untuk minum air yang mengandungi 75g glukosa. Seterusnya, sampel darah akan diambil selepas 2 jam anda minum cecair tersebut.

**Sampel darah ketika berpuasa**  
Sasaran: < 6.1mmol/L,  
**Pra-diabetes (glukosa darah puasa terganggu):**  
6.1 hingga 6.9mmol/L  
**Diabetes:**  $\geq 7.0\text{mmol/L}$

**2 jam setelah minum air glukosa**  
Sasaran: < 7.8mmol/L  
**Pra-diabetes (toleransi glukosa terganggu):**  
7.8 mmol/L – 11.0 mmol/L  
**Diabetes:**  $\geq 11.1\text{ mmol/L}$

## Tahukah anda?

Ujian Haemoglobin Berglukosa (HbA1C) dapat memberi gambaran keseluruhan tentang purata paras gula darah sepanjang tempoh tiga bulan dan tidak menunjukkan turun-naik setiap hari. Ia penting untuk memantau pengawalan paras glukosa darah jangka masa panjang bagi penghidap diabetes. Ujian ini lebih mudah kerana tidak perlu puasa dan boleh dilakukan bila-bila masa. Paras HbA1c yang lebih rendah daripada 6.5% dianggap sebagai pengawalan glukosa yang baik. Oleh itu, bagi penghidap diabetes, adalah dinasihatkan untuk mengawal paras HbA1c mereka agar tidak melebihi 6.5%.



## Berwaspada dengan Pra-Diabetes!

Glukosa darah puasa terganggu dan toleransi glukosa terganggu merujuk kepada satu keadaan di mana paras glukosa darah anda adalah lebih tinggi daripada normal, namun tidak cukup tinggi untuk didiagnos sebagai diabetes sepenuhnya. Ia dianggap sebagai keadaan pra-diabetes.

Faktor penyebab utama pra-diabetes

- Berlebihan berat badan atau obes
- Tidak aktif secara fizikal
- Mengamalkan diet tidak sihat

Lakukan ujian saringan bagi pra-diabetes sekiranya anda mempunyai sebarang faktor risiko memandangkan tanda-tanda dan simptom pra-diabetes adalah tidak ketara.

Didiagnos sebagai pra-diabetes tidak semestinya bermakna anda akan menghidap Diabetes Jenis 2. Salah satu cara yang berkesan untuk merawat pra-diabetes ialah dengan mengurangkan berat badan jika anda berlebihan berat badan/obes. Penurunan sebanyak 5 hingga 10% dalam jangka masa 3 hingga 6 bulan melalui perubahan diet dan gaya hidup mungkin mengembalikan paras glukosa darah kepada normal.



# 7 Kunci untuk Kekal Sihat dan Cegah Diabetes

Beberapa kajian saintifik telah membuktikan Diabetes Jenis 2 boleh dicegah melalui diet dan gaya hidup yang sihat.

Ambil langkah positif untuk memperbaiki kesihatan anda. Mulakan awal, mula hari ini bersama keluarga anda!



**Ketahui risiko diabetes anda.** Adalah lebih baik untuk mengesan dari awal dan mulakan sebarang langkah pencegahan untuk melengahkan permulaan diabetes.



**Makan secara sihat.** Amalkan diet sihat yang seimbang, sederhana dan pelbagai. Kurangkan jumlah karbohidrat, lemak (terutama lemak tenu), gula, dan garam dalam diet anda. Ambil lebih buah, sayur dan makanan tinggi serat.



**Berhenti merokok.** Perokok mempunyai risiko lebih tinggi terhadap diabetes berbanding mereka yang tidak merokok.



**Jika anda minum alkohol, hadkan pengambilannya.** Alkohol yang berlebihan boleh menyebabkan berlebihan berat badan, seterusnya menyebabkan diabetes. Alkohol juga meningkatkan risiko anda terhadap tekanan darah tinggi dan paras triglicerida anda.



**Kawal berat badan anda.** Kekalkan berat badan yang sihat atau berusaha untuk mengurangkan berat badan. Pengurangan berat badan sebanyak 5 hingga 10% akan membantu mengurangkan risiko anda terhadap diabetes (dan penyakit lain yang berkaitan).



**Kekal aktif setiap hari.** Ini membantu anda mengawal berat badan, mengurangkan paras glukosa darah, dan juga boleh memperbaiki tekanan darah dan paras kolesterol anda.



**Buat pemeriksaan kesihatan secara tetap.** Apabila umur anda semakin meningkat, lakukan pemeriksaan berat badan, paras glukosa darah, tekanan darah, dan paras kolesterol darah setiap tahun.



# 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 sepuas-puasnya!



**AJINOMOTO**  
Eat Well, Live Well.

# Fat Parents Raise Fat Kids. Fat Kids Become Fat Adults. And the Cycle Goes On...

Recent statistics by the National Health and Morbidity Survey from 2006 to 2011 found that **childhood obesity affects 1 in every 7 children**. More recently Malaysian adults were also given the dubious honor of being the fattest nation in the Southeast Asia.

The Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO) found an increase in the consumption of fat and sugar between 1960 and 2000 but reported a decrease in fiber from cereals within the same time. The change of eating habits and sedentary lifestyle might be the reasons why our nation is becoming increasingly more obese nowadays!

## INCLUDE HEART-HEALTHY INGREDIENT "OAT BETA-GLUCAN" IN YOUR DAILY DIET...

If you and your family are already eating **Biogrow Oat BG22™ Oat Bran Powder** or **Crispy Cereal** at home, you are getting other health benefits, besides lowering cholesterol.

Yayasan Jantung Malaysia (YJM) has approved and endorsed the following health claim:

"Take 3g of oat beta-glucan from **Biogrow Oat BG22™** daily, as part of your low fat and low cholesterol diet, helps reduce cholesterol."



### Other Health Benefits of Oat BG22™ Oat Beta-Glucan

**Helps Stabilize Blood Sugar Levels**

**Helps Promote Bowel Regularity**

**Helps Fill Your Stomach Longer**

### Functions

- Soluble fiber slows down digestion of sugary foods and prevents sudden spike in blood sugar levels.
- Oat BG22™ Oat Bran Powder** or **Crispy Cereal** contains insoluble fiber, which adds bulk to the stool and promotes bowel movement. High fiber intake has been shown to improve overall gut health.
- Soluble fiber takes longer to digest. This means you stay full for a longer time period and won't tend to overeat. Reduced dietary calories can aid in weight loss through regular exercise.

## HEALTHY EATING BEGINS RIGHT AT HOME

When it comes to your kids, the best advice is to start 'em now, start 'em young and most importantly, be a role model of healthy eating yourself.

Give your children the opportunity to savour heart-healthy foods such as **Oat BG22™ Oat Bran Powder** and **Crispy Cereal** in a variety of ways. Sprinkle a teaspoonful of oat bran powder into their favourite beverage or start their mornings with heart-healthy breakfast such as **Oat BG22™ Crispy Cereal** with fresh fruits.



**So, make this high-fiber, heart-healthy, 100% natural food a part of your family's daily diet today!**

This article is contributed by Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd.  
For more product info, call 03-7956 2220 (Mon – Fri, 9am – 5pm)  
or email to [info@biogrow.com.my](mailto:info@biogrow.com.my).  
Like our Facebook page at [www.fb.biogrow.com.my](http://www.fb.biogrow.com.my).



**Oat BG22™**



# Oat BG22™



## Helping Malaysians Lead A Healthy Lifestyle

Amount of Beta-Glucan Recommended for Cholesterol-Lowering Effect is 3 g per day.\*

Provides High Molecular Weight Oat Beta-Glucan

Other Health Benefits include:

- Manage Blood Glucose<sup>1</sup>
- Promote Bowel Regularity<sup>2</sup>
- Support Weight Management<sup>3</sup>

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



Take 3 g of beta-glucan (soluble fiber) from **Biogrow Oat BG22™** daily, as part of your low fat and low cholesterol diet to help **Reduce Cholesterol!**

Calories  
**102**  
per packet

Crispy Cereal  
Made in Germany



Crispy Cereal  
(30 g x 12 packets) &  
(30 g x 28 packets)

1 packet (30 g)  
= 3 g oat beta-glucan



Canister (480 g)  
2 scoops (= 18 g)  
= more than  
3 g oat beta-glucan

Travel Pack  
(9 g x 30 sachets)  
2 sachets (= 18 g)  
= more than  
3 g oat beta-glucan



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

References:  
1. Jenkins et al. 2002. European Journal of Clinical Nutrition.  
2. Cummings et al. 2010. EPFA Panel on NDA.  
3. Beck EJ et al. 2009. Molecular Nutrition & Food Research.

Available at all leading pharmacies nationwide.

Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. (284196-H)  
Call Infoline: 03-7956 2220 (Mon-Fri 9am-5pm)  
Website: www.biogrow.com.my



Come visit Biogrow  
Oat BG22™ booth &  
Get a <sup>†</sup>FREE Mystery Gift!

Venue: Upper Atrium, Level UG, Paradigm Mall,  
Kelana Jaya.  
Period: 26th (Thur) – 29th (Sun) March 2015  
Time: 10 am – 10 pm  
T&C apply. While stocks last.



## Adakah Anda Makan Secara Sihat?

Adakah berikut merupakan amalan anda?

"Saya **melangkau** waktu **makan**"

"Saya selalu makan sehingga perut kenyang"

"Saya **sentiasa** makan **makanan** bergoreng"

**"Saya sentiasa menjadikan manisan sebagai pencuci mulut"**

Jika ia, tibalah masa untuk anda ubah tabiat makan anda! Tabiat makan yang tidak sihat boleh menjurus kepada banyak kesan yang tidak diingini:

- Kerap melangkau waktu makan boleh menyebabkan pengambilan makanan yang berlebihan pada waktu makan seterusnya. Ini menyumbang kepada pengambilan kalori berlebihan yang kemudian meningkatkan risiko terhadap obesiti dan mengakibatkan diabetes.
- Kerap mengambil makanan yang tinggi kandungan lemak, gula, garam digabungkan dengan kurang pengambilan serat, sayur, dan/ atau kurang melakukan aktiviti fizikal meningkatkan risiko terhadap obesiti – faktor risiko utama bagi diabetes.

# Makan Secara Betul

Makan secara sihat penting kerana ia bukan sahaja membekalkan khasiat yang diperlukan oleh tubuh untuk fungsi harian, ia juga mengekalkan berat badan yang optimum dan membantu mencegah penyakit-penyakit berkaitan dengan diet.

Pelajari 3 langkah asas dalam beberapa halaman seterusnya dan amalkan makan secara sihat bagi anda dan keluarga anda!

## Langkah

1

### Ikuti Saranan Piramid Makanan Malaysia

Untuk mencegah diabetes dan penyakit-penyakit berkaitan diet yang lain, gunakan Piramid Makanan sebagai alat panduan mudah untuk makan secara sihat. Ia boleh bantu anda mengamalkan diet yang seimbang, memilih jenis makanan yang pelbagai dan memilih saiz sajian makanan dalam sukaan sederhana yang bersesuaian.

**Susu dan produk tenusu**  
1-3 sajian/hari  
Makan secara sederhana

Contoh  
satu  
sajian:



keju,  
1 keping

yogurt,  
1 cawan

**Sayur-sayuran**  
3 sajian/hari  
Makan banyak

Contoh satu sajian:



sayur berdaun (masak),  
½ cawan



ulam,  
1 cawan

**Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian**  
4-8 sajian/hari  
Makan secukupnya

Contoh satu sajian:



nasi,  
1 cawan



roti,  
2 keping



kraker,  
6 keping



**Sasarkan KESEIMBANGAN:** Ambil gabungan makanan daripada keempat-empat aras (lima kumpulan makanan) pada setiap waktu makan utama sepanjang hari. Pilih jenis yang lebih berkhasiat dalam setiap aras.



**1** Ikuti saranan piramid makanan Malaysia



**2** Buat pilihan makanan yang lebih berkhasiat



**3** Agihkan pengambilan makanan anda pada waktu makan yang tetap

Lemak, minyak, gula dan garam  
Makan sedikit



Susu,  
1 gelas



kuey teow basah,  
1 cawan

Ikan, ayam, daging, telur dan kekacang

$\frac{1}{2}$ -2 sajian ayam/daging/telur/hari

1 sajian ikan/hari

$\frac{1}{2}$ -1 sajian kekacang/hari

Makan secara sederhana

Contoh satu sajian:



ikan kembung,  
1 sederhana



paha ayam,  
1 ketul



daging,  
2 ketul saiz kotak  
mancis



telur ayam,  
2 biji



tauhu,  
2 keping

Buah-buahan

2 sajian/hari

Makan banyak

Contoh satu sajian:



betik,  
1 potong



jambu batu,  
½ biji



epal,  
1 biji



#### Amalkan **KEPELBAGAIAN**

jenis: Sentiasa pilih jenis makanan yang berbeza dalam setiap kumpulan makanan bagi setiap hidangan utama anda supaya mendapat kesemua nutrien dan komponen berkhasiat yang diperlukan oleh tubuh. Ingat, tiada satu makanan yang boleh membekalkan kesemua nutrien yang diperlukan oleh tubuh anda.

Maka, jika anda makan kangkung untuk makan tengahari, pilihlah kacang panjang untuk makan malam!

#### Piramid Makanan Malaysia



Makan dalam **KESEDERHANAAN**: Pastikan anda mengambil sukatan makanan yang bersesuaian dengan mengambil bilangan sajian yang disarankan setiap hari bagi setiap kumpulan makanan. Pastikan anda mengagih-agihkan jumlah sajian sepanjang hari.

# Langkah 2

## Buat Pilihan Yang Lebih Berkhasiat

Sementara memasukkan kelima-lima kumpulan makanan ke dalam hidangan harian anda, adalah penting untuk memilih jenis makanan yang “lebih sihat” dan berkhasiat daripada setiap kumpulan makanan. Mari pelajari mengenai jenis-jenis makanan dan bagaimana anda boleh mengelak pilihan yang kurang berkhasiat.

### Kumpulan 1: Bijirin dan Produk Bijirin

Sentiasa pilih jenis makanan daripada bijirin penuh

**X** Gantikan...



Nasi putih



Roti putih



Bijirin sarapan bersalut gula

**✓** Sentiasa pilih...



Nasi perang



Roti mil penuh



Bijirin sarapan mil penuh

Makanan produk bijirin penuh bukan sahaja membekalkan tenaga tetapi juga lebih banyak kandungan vitamin, mineral dan paling penting serat. Serat membantu mengawal gula dalam darah dengan melambatkan kemasukan glukosa ke aliran darah anda. Ini mengakibatkan peningkatan paras gula darah yang lebih rendah selepas pengambilan hidangan memandangkan penghadaman makanan diperlakukan.

### Kumpulan 2: Sayur-sayuran

Sentiasa pilih sayur yang segar, berwarna-warni dan berbeza bagi setiap hidangan. Terdapat pelbagai jenis sayur-sayuran: berdaun hijau (contohnya, bayam, kangkung, sawi), sayur buah (contohnya, tomato, terung, cili, lada benggala), sayur krusiferus (contohnya, brokoli, bunga kobis, kobis) dan jenis kacang (contohnya, kacang panjang, kancang buncis, kacang kelisa, bendir).

**X** Gantikan...



Sayur jeruk

**✓** Sentiasa pilih...



Sayur segar

Sayur yang berlainan jenis membekalkan anda dengan nutrien yang berbeza. Selain itu, sayur yang pelbagai warna mengandungi komponen fitokimia yang boleh melawan penyakit. Fitonutrien-fitonutrien tersebut yang memberi warna menarik kepada buah dan sayur serta beberapa ciri sihat mereka.

### Kumpulan 3: Buah-buahan

Sentiasa pilih buah yang segar dan pelbagai warna setiap hari.

**X** Gantikan...



Buah bersirap dalam tin



Buah kering/jeruk



Minuman buah

**✓** Sentiasa pilih...



Buah-buahan segar



Jus buah-buahan 100%

Sesetengah buah dalam tin mempunyai kandungan gula yang tinggi berbanding buah segar disebabkan oleh sirap yang digunakan. Terdapat buah kering/jeruk yang juga disalut dengan gula, atau gula dan garam berlebihan mungkin ditambah semasa pemprosesan. Minuman buah mengandungi sangat sedikit buah dan kurang berkhasiat berbanding jus buah tulen. Pilih buah-buahan yang berlainan warna kerana ia mengandungi fitonutrien yang berbeza untuk kesihatan.



**Kumpulan 4: Ikan/daging/ayam/makanan laut/telur/legum**  
Ambil sekurang-kurangnya 1 jenis ikan setiap hari. Ambil juga legum (kacang, dal, pis) sekurang-kurangnya sekali di dalam hidangan harian.

**X Gantikan...**



Ayam dengan kulit



Daging proses



Daging berlemak

**✓ Sentiasa pilih...**



Ayam tanpa kulit



Daging segar



Daging tanpa lemak

Kandungan lemak tepu yang tinggi di dalam kulit ayam dan lemak daging boleh meningkatkan paras kolesterol darah. Amnya, daging proses mengandungi lebih banyak lemak. Ramuan tambahan termasuk aditif yang mengandungi garam juga ditambah ke dalam daging proses dan meningkatkan pengambilan natrium (garam) anda.

### Kumpulan 5: Susu dan produk tenusu

Susu dan produk tenusu harus menjadi sebahagian daripada diet yang sihat. Produk tenusu merupakan sumber protein, zink dan beberapa vitamin B serta kalsium di dalam diet. Beberapa jenis susu dan produk tenusu juga diperkaya dan ditambah dengan lebih banyak nutrien. Individu yang berlebihan berat badan boleh memilih susu dan produk susu yang rendah lemak.

**X Gantikan...**

Susu pekat manis/  
krimer sejat manis

**✓ Sentiasa pilih...**



Yogurt



Susu segar

Memilih produk tenusu rendah lemak akan mengurangkan pengambilan lemak, maka mengurangkan pengambilan kalori, lemak tepu, dan kolesterol manakala protein, kalsium, dan kebanyakan vitamin dan mineral lain kekal tinggi. Penting diambil perhatian bahawa produk rendah lemak tidak disarankan untuk anak-anak kecil. Gula adalah ramuan utama di dalam susu/krimer sejat manis dan kurang mengandungi nutrien lain berbanding susu, maka ia tidak dianggap sebagai produk tenusu.

# Langkah 3

## Agihkan pengambilan makanan pada waktu makan yang tetap

Setelah anda mempelajari konsep piramid makanan yang menunjukkan bilangan sajian yang perlu dimakan dalam sehari dan jenis-jenis makanan yang lebih berkhasiat untuk dipilih, anda boleh mengamalkannya dalam diet anda dengan mudah. Anda hanya perlu mengagihkan pengambilan makanan sama rata kepada tiga waktu makan utama dan satu atau dua snek sihat yang kecil (jika perlu).

### Penting!

Jangan melangkau waktu makan agar kita mendapat bekalan tenaga dan nutrien yang tetap sepanjang hari serta mengelakkan makan berlebihan pada waktu makan seterusnya.

Lihat contoh hidangan di bawah yang menunjukkan bagaimana hidangan tersebut adalah seimbang dan mengandungi kesemua kumpulan makanan, jenis makanan berbeza dari hidangan ke hidangan, dengan sukatian mencukupi untuk memenuhi keperluan anda.

### Sarapan Pagi



### Kudapan pagi



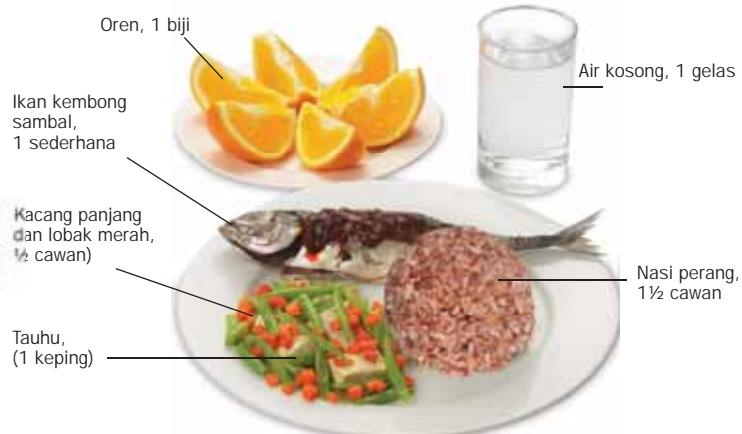
#### Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan

- 1 sajian kumpulan bijirin/produk bijirin
- 0.5 sajian kumpulan ikan/daging/ayam/makanan laut/telur/legum
- 1 sajian kumpulan susu dan produk tenusu

#### Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan

- 1 sajian kumpulan bijirin/produk bijirin

### Makan tengahari



#### Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan

- 1.5 sajian kumpulan bijirin/produk bijirin
- 1 sajian ikan (kumpulan ikan/daging/ayam/makanan laut/telur/legum)
- 1 sajian kumpulan sayur
- 0.5 sajian kumpulan legum
- 1 sajian kumpulan buah

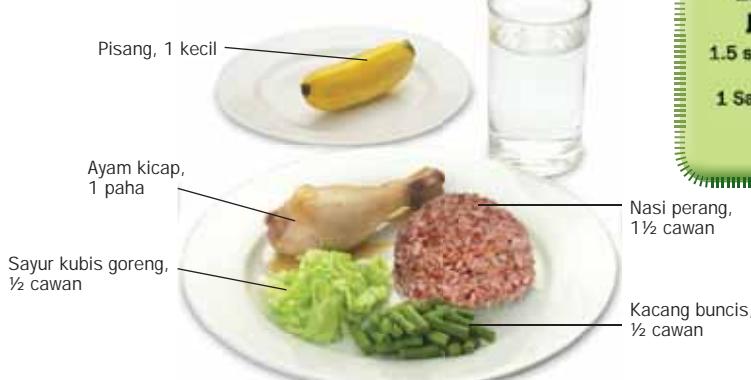
## Kudapan petang



**Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan**

1 sajian kumpulan bijirin/produk bijirin

## Makan Malam



**Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan**

1.5 sajian kumpulan bijirin/produk bijirin

2 sajian kumpulan sayur

1 Sajian kumpulan ikan/daging/ayam/makanan laut/telur/legum

1 sajian kumpulan buah

## Makan lewat malam



**Bilangan sajian bagi setiap jenis kumpulan makanan**

1 sajian kumpulan susu dan produk tenusu

Jumlah sajian yang dicapai sehari bagi setiap kumpulan (mengikut contoh hidangan di atas):

Kumpulan 1	Kumpulan 2	Kumpulan 3	Kumpulan 4			Kumpulan 5
Bijirin & produk bijirin	Sayur	Buah	Daging/ayam/telur	Legum	Ikan	Susu/produk tenusu
6 sajian	3 sajian	2 sajian	1.5 sajian	0.5 sajian	1 sajian	2 sajian

Perhatian:

1. Anggaran bagi diet 2,000 kcal/hari (sesuai untuk kebanyakan remaja perempuan, \*\*wanita sederhana aktif dan \*lelaki sedentari)

2. Sekiranya keperluan anda kurang atau lebih daripada 2,000 kcal. Jumlah sajian perlu diubahsuai. Sila rujuk kepada pakar pemakanan untuk maklumat lanjut

\*\* sederhana aktif: senaman sederhana atau bersukan sekurang-kurangnya 30 hingga 60 minit, 3-4 hari/minggu

\* sedentari: sedikit atau tiada senaman tetap, gaya hidup yang merangkumi aktiviti fizikal ringan.

# Petua Makan Secara Bijak

Makan secara sihat boleh dicapai dengan membuat pilihan makanan yang betul dan berkhasiat. Berikut adalah beberapa tip praktikal yang mudah diikuti untuk membantu anda memulakan makan secara sihat.

## Petua @ Sarapan Pagi

- Mulakan hari dengan hidangan sarapan yang betul dan berkhasiat.
- Elakkan makanan dan minuman yang tinggi kandungan gula.
- Hadkan makanan yang tinggi kandungan lemak, hadkan ia sebagai "ganjaran" seminggu sekali.



### Sentiasa pilih:

- ✓ Capati/tosai dengan dhal
- ✓ Nasi kerabu
- ✓ Mi sup
- ✓ Bijirin sarapan pagi mil penuh
- ✓ Sandwic roti mil penuh berinti telur/tuna/sardin
- ✓ Bubur oat dengan buah-buahan

### Kurangkan:

- ✗ Roti canai/boom
- ✗ Nasi lemak dan ayam goreng/nasi dagang
- ✗ Mi goreng
- ✗ Bijirin sarapan pagi bersalut gula
- ✗ Kuih-muih yang dibuat menggunakan santan dan gula



## Petua @ Makan Tengahari/Malam

- Tingkatan pengambilan sayur semasa makan tengahari/makan malam.
- Jika anda sentiasa makan luar, berhati-hati dengan saiz sajian.
- Elak melangkau makan tengahari kerana ia akan membuat anda berasa lapar dan makan lebih banyak di sebelah petang/waktu makan malam.

### Sentiasa pilih:

- ✓ Nasi putih/perang bersama ikan bakar/ayam panggang/daging tanpa lemak dan ulam/sup sayur
- ✓ Mi sup
- ✓ Bubur nasi
- ✓ Jenis lauk kukus, rebus, sup, panggang
- ✓ Idli, roti naan, putu mayam
- ✓ Ayam atau ikan tandoori

### Kurangkan:

- ✗ Nasi/mi goreng
- ✗ Mi kari
- ✗ Yong tau fu goreng
- ✗ Nasi briyani dengan rendang ayam
- ✗ Nasi ayam
- ✗ Murtabak
- ✗ Lauk pauk bersantan



## Petua @ Minuman

- Elakkan minuman bergula.

### Sentiasa pilih:

- ✓ Air mineral/air kosong
- ✓ Teh/kopi kosong
- ✓ Jus buah segar tanpa gula

### Kurangkan:

- ✗ Minuman berkarbonat
- ✗ Minuman kalori tinggi contohnya, cendol, air batu campur, teh tarik, kopi manis, ais kisar

## Petua @ Kudapan Pagi/Petang

- Elakkan pencuci mulut manis atau kuih-muih manis, hadkan untuk majlis istimewa atau sebagai 'ganjaran' sekali sekala.

### Sentiasa pilih:

- ✓ Buah segar
- ✓ Sandwic berinti yang kurang lemak seperti salad, tuna, ayam tanpa mayonais
- ✓ Biskut kraker kosong
- ✓ Minuman susu berkultur/yogurt
- ✓ Tau foo fah kurang gula
- ✓ Popiah basah
- ✓ Jagung rebus
- ✓ Susu

### Kurangkan:

- ✗ Kuih-muih tempatan manis/bergoreng
- ✗ Pastri, donut, kek, biskut berinti krim
- ✗ Jenis bubur bersantan
- ✗ Cendol
- ✗ ABC (ais batu campur)
- ✗ Popiah goreng
- ✗ Rojak mamak
- ✗ Laddu

### Petua am @ Bila-bila masa/ Di mana-mana

- Campur & padangkan makanan anda daripada kesemua kumpulan makanan untuk mencapai keseimbangan dan kepelbagaiannya.
- Kawal sukanan makanan. Elak saiz hidangan besar hanya kerana ia lebih murah.
- Pilih lebih sayur apabila makan nasi campur.
- Sentiasa pilih hidangan yang dimasak secara sihat seperti yang dikukus, panggang, bakar, celur dan rebus.
- Minum lebih air, 6-8 gelas sehari.
- Pilih makanan dan minuman kurang gula (air kosong, teh tanpa gula).
- Elak makanan yang tinggi kandungan lemak (makanan bergoreng, kulit haiwan, dimasak dengan santan pekat).
- Hadkan pengambilan makanan tinggi kandungan garam (ikan masin/telur asin/sayur asin, sos-sos, daging proses)



### Petua Mudah Apabila Makan Luar

Apabila membuat pesanan:

- Pilih nilai pemakanan dan bukan nilai harga. Pesan ala carte berbanding hidangan kombo saiz super kerana selalunya ia padat dengan lemak berlebihan, kalori, gula dan/atau garam yang anda tidak perlu.
- Berkongsi hidangan yang besar dengan kawan atau ahli keluarga, atau bungkus baki makanan untuk dibawa pulang.
- Isikan separuh daripada pinggan anda dengan hidangan sayur, diikuti dengan suku pinggan nasi/mi dan khaskan suku pinggan lagi untuk hidangan daging.
- Elak kuah pekat, sos-sos yang dimasak menggunakan santan, keju, minyak atau mayonais.
- Pesan air kosong atau jus buah segar berbanding minuman manis dan minuman ringan.
- Pesan makanan yang dimasak menggunakan cara yang lebih sihat.



### Memupuk tabiat makan secara sihat sejak kecil

Mulakan pencegahan diabetes daripada awal. Didik anak anda mengenai tabiat makan secara sihat sejak dari usia kecil.

- Sebagai ibu bapa, tunjukkan teladan yang baik. Kanak-kanak meniru ibu bapa dan akan mengikut tabiat makan/corak pemakanan ibu bapa.
- Makan pelbagai jenis makanan agar anda dan anak-anak anda tidak kekurangan atau berlebihan nutrien.
- Hidangkan saiz sajian lebih kecil untuk anak anda.
- Ajar anak anda untuk makan perlahan-lahan supaya tidak makan berlebihan.
- Galakkkan anak anda untuk melibatkan diri dalam merancang, membeli belah, dan memasak hidangan.

- Hidang dan ajar anak anda untuk mengambil snek berkhasiat.
- Galakkkan pengambilan buah dan sayur yang mencukupi dengan sentiasa menghidangkan makanan-makanan tersebut.
- Puji anak anda apabila dia mengambil makanan berkhasiat.
- Makan bersama-sama sebagai sebuah keluarga sekurang-kurangnya sekali sehari.
- Makan di meja makan tanpa gangguan TV atau peralatan elektronik lain.
- Hidangkan buah selepas makan setiap hari.
- Galakkkan anak anda untuk minum sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari.



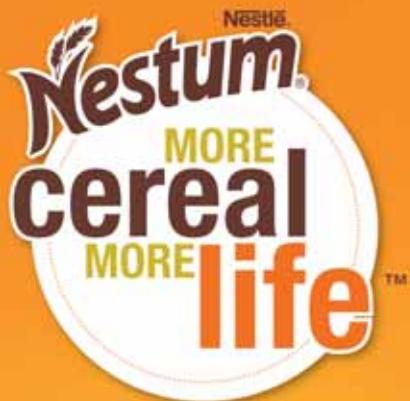
**TINGKATKAN  
KEKUATAN  
TULANG ANDA**



Cubalah Anlene Baharu, kini dengan **FOS Inulin**, inovasi kandungan baharu yang **membantu** meningkatkan penyerapan kalsium dan kekuatan tulang. Kekalkan kekuatan anda demi keluarga.

\*FOS-Inulin diuji secara klinikal untuk membantu meningkatkan penyerapan kalsium dan ketumpatan mineralis tulang (Apabila diambil bersama dengan makanan kaya kalsium), dengan itu, membantu meningkatkan kekuatan tulang.





HANYA EMPING

# KEEMASAN NESTUM®

DIBUAT DENGAN  
GANDUM PENUH, JAGUNG  
DAN BERAS.



Imbas untuk  
Pembelian



Nestle Touch Skin Refresher 400ml



M3 1880/2009  
1019/05/2004



Good Food. Good Life.  
www.nestle.com.my

# Pilih Makanan Berbungkus Dengan Bijak

Dalam kehidupan harian, kita tidak dapat elak daripada mengambil produk makanan berbungkus. Walaupun makanan berbungkus menyenangkan, jangan nilai produk mengikut rupa bungkusnya sahaja. Pastikan anda teliti maklumat yang dicetak pada bungkusan untuk membantu anda membuat pilihan yang lebih sihat lagi bijak!

Terdapat 4 jenis maklumat pada label makanan yang perlu diberi perhatian:

Hadapan pek:

## Ikon Tenaga



Apakah ini?

Ikon tenaga menunjukkan jumlah tenaga (kalori) dalam 1 sajian makanan dan peratus tenaga yang disumbang oleh sajian produk tersebut berdasarkan keperluan tenaga harian 2000kcal.

Bagaimana ini memanfaatkan anda?

- ✓ Mengawal pengambilan tenaga (kalori) daripada makanan berbungkus.
- ✓ Membuat perbandingan antara kandungan tenaga bagi produk makanan yang sama tetapi berbeza jenama.
- ✓ Membuat keputusan sama ada produk tersebut sesuai untuk anda berdasarkan kandungan tenaga bagi setiap sajian dan peratus sumbangan kepada keperluan harian.
- ✓ Lebih sedar tentang apa yang anda makan.

Hadapan pek:

## Akuan Kandungan Nutrien

- Diperbuat dengan Bijiran Penuh
- Tinggi Kalsium
- Tinggi Serat
- Tinggi Zat Besi
- Diperkaya dengan Vitamin A

Apakah ini?

Satu akuan yang menjelaskan paras beberapa nutrien di dalam produk contohnya "Bebas Lemak", "Rendah Gula", "Rendah Garam", "Tinggi Kalsium", dan "Sumber Vitamin A".

Bagaimana ini memanfaatkan anda?

- ✓ Memberi maklumat sama ada sesuatu makanan itu rendah/tinggi dalam sesetengah nutrien (contohnya, lemak/gula/garam/vitamin/mineral).
- ✓ Jangan membuat keputusan berdasarkan akuan sahaja tetapi teliti panel maklumat pemakanan. Sesuatu produk yang membuat akuan bahawa ia rendah dalam beberapa nutrien mungkin tinggi dalam nutrien lain (atau sebaliknya). Contohnya, satu produk dengan akuan "rendah lemak" mungkin mempunyai kandungan gula yang tinggi.

### Tahukah Anda?

"Makanan Diabetes" – label ini mungkin terdapat pada gula-gula, biskut, dan coklat. Perlu diambil perhatian bahawa undang-undang makanan negara ini tidak membenarkan produk makanan membuat akuan 'makanan diabetes'. Lagipun, penghidap diabetes tidak memerlukan makanan khas untuk mereka.

'Bebas Gula' – produk mungkin tidak mengandungi gula tetapi anda harus teliti kandungan tenaganya yang mungkin tinggi.

## Belakang pek: Senarai Ramuan

**RAMUAN:**  
 Jagung (24.4%), tepung beras (21.4%), gandum mil penuh (21.4%), tepung oat mil penuh (8.8%), barfi gandum (4.3%), gula, kanji gandum, sirap glukosa, agen penaik, gula perang, minyak kelapa sawit, garam beriodin, Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2, asid folik, kalsium karbonat, zat besi, bahan pewarna yang dibenarkan

Apakah ini?

Ini memberi maklumat mengenai kesemua ramuan yang digunakan untuk menghasilkan sesuatu produk. Semua ramuan perlu disenaraikan dalam tertib menurun mengikut berat, dari ramuan paling banyak ke ramuan paling sedikit.

Bagaimana ini memanfaatkan anda?

- ✓ Dapat ketahui kandungan utama makanan dengan sekali pandang. Jika gula disenaraikan pertama, ia merupakan ramuan utama di dalam produk.

### Apa lagi yang perlu diperhatikan:

**Produk Bijirin Penuh** – semasa memilih produk bijirin penuh, perkataan “penuh” hendaklah tersenarai dalam senarai ramuan, sama ada gandum penuh, oat, atau bijirin lain. Anda juga boleh bandingkan jenama produk bijirin penuh dengan melihat pada peratus bijirin penuh.

**Gula, lemak atau garam tersembunyi** – gula, garam, lemak dan minyak mempunyai banyak nama dan bentuk. Contohnya:

- Gula: sukrosa, gula perang, sirap jagung, fruktosa, madu, laktosa, malt, maltosa, molases.
- Lemak dan minyak: mentega, lelemak, pelbagai jenis minyak sayur-sayuran, pelbagai jenis lemak haiwan.
- Garam: natrium klorida, kicap, aditif berdasarkan natrium

Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

Maklumat Pemakanan		
Saiz Sajian: 45g • Sajian setiap bungkus: 4		
Nutrien	Setiap 100g	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

Apakah ia?

Jadual yang menunjukkan jumlah tenaga, karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung di dalam produk. Sesetengah jadual juga menunjukkan kandungan vitamin dan mineral. Panel Maklumat Pemakanan (PMP) menyatakan jumlah/kuantiti nutrien dalam 1 sajian dan setiap 100g (bagi makanan pepejal) atau 100 ml (bagi cecair) produk tersebut.

Bagaimana ia memanfaatkan anda?

- ✓ Dapat menentukan keseluruhan kualiti pemakanan sesuatu makanan.
- ✓ Dapat mengetahui jumlah tenaga yang terkandung di dalam makanan (bagi setiap 100ml/100g dan bagi setiap sajian) serta kandungan nutrien lain seperti karbohidrat, protein dan lemak.
- ✓ Dapat membuat perbandingan komposisi nutrien jenama berlainan bagi bahan makanan yang sama dan menentukan jenama manakah yang tinggi atau rendah dalam sesuatu nutrien.

Bagaimana membuat perbandingan antara jenama yang berbeza menggunakan PMP?

Apabila anda menggunakan maklumat pemakanan pada label untuk memilih makanan, anda tidak sepatutnya membandingkan amaan satu atau dua nutrien sahaja. Anda harus melihat pada keseluruhan nilai pemakanan.

Guna nilai ‘setiap 100 g’ atau ‘setiap 100 ml’ untuk membandingkan produk-produk yang serupa kerana saiz sajian mungkin berbeza antara pengilang produk yang serupa.

## Belakang pek: Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

# Karbohidrat “Sihat” untuk Tubuh

Tubuh memerlukan makanan karbohidrat untuk tenaga dan beberapa nutrien lain seperti vitamin dan mineral yang penting. Tanpa karbohidrat, tubuh anda tidak dapat berfungsi secara optimum kerana anda tidak mempunyai tenaga yang mencukupi. Rahsia untuk mengekalkan pengambilan makanan karbohidrat yang sihat terletak pada jenis karbohidrat yang terkandung di dalam makanan dan saiz sajian yang dimakan.



## ✓ Ambil Karbohidrat Kompleks yang Lebih Sihat

Contoh makanan yang mengandungi karbohidrat kompleks:

- Bijirin penuh dan produk bijirin penuh, seperti oat mil, pasta, dan roti mil penuh, beras perang
- Sayur berkanji seperti kentang, keledek, jagung dan labu.
- Legum, kekacang, dal, dan pis

Namun, terdapat makanan karbohidrat kompleks lain seperti roti putih dan kentang yang kebanyakannya berkanji dan kurang serat (dan nutrien lain). Karbohidrat tersebut terurai menjadi gula ringkas dengan cepat, dan menyebabkan paras gula darah meningkat dengan pantas kerana tubuh memprosesnya dengan lebih cepat.

## Tahukah anda?



- Karbohidrat merupakan salah satu daripada tiga makronutrien (nutrien yang diperlukan dalam jumlah yang banyak) yang terdapat di dalam makanan – selain daripada lemak dan protein.
- Glukosa (daripada makanan yang mengandungi karbohidrat) merupakan sumber utama tenaga untuk tubuh, terutamanya otak, otot dan sistem saraf.
- Perlu diketahui bahawa diabetes bukan disebabkan oleh pengambilan makanan yang mengandungi karbohidrat.

## X Kurangkan Karbohidrat “Ringkas”

Karbohidrat ringkas merupakan sumber tenaga paling cepat kerana ia cepat dihadam, beredar dengan cepat di dalam darah dan mudah digunakan sebagai tenaga. Contoh karbohidrat ringkas semula jadi:

- fruktosa di dalam buah
- laktosa di dalam susu atau bahan tenusu
- galaktosa di dalam susu
- maltosa di dalam beberapa sayur.

Sumber makanan lain yang membekalkan karbohidrat ringkas adalah seperti:

- gula pasir/gula perang
- madu
- jem
- jelai
- minuman buah-buahan, minuman ringan, gula-gula dan gula tambahan di dalam makanan (sukrosa).

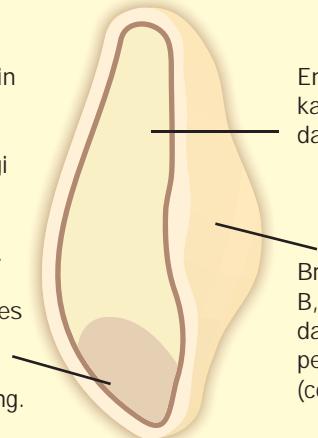
Pengambilan gula tambahan yang berlebihan membekalkan anda dengan kalori yang banyak tetapi kurang nutrien lain. Tenaga berlebihan yang tidak digunakan akan disimpan sebagai lemak dan mengakibatkan peningkatan berat badan, sekaligus meningkatkan risiko anda terhadap diabetes.

## Ketahui Kebaikan Bijirin Penuh

Bijirin penuh merupakan makanan yang mengandungi karbohidrat kompleks yang membekalkan pelbagai manfaat termasuk pengurangan risiko terhadap beberapa penyakit kronik seperti diabetes, penyakit jantung kardiovaskular dan kanser. Jumlah pengambilan bijirin harian harus mengandungi 50% bijirin penuh.

Bijirin penuh merupakan seluruh biji bijirin, biasanya dipanggil isirong. Isirong terdiri daripada tiga komponen.

Germa: Embrio bijirin membentuk sekitar 2% daripada bijirin. Germa mengandungi vitamin B, vitamin E, asid lemak tak tepu dan fitonutrien. Germa selalunya dibuang ketika proses pengisaran, maka kesemua nutrien tersebut juga dibuang.



Endosperma: Kandungan utama endosperma ialah karbohidrat, sedikit protein, sedikit vitamin, mineral, dan fitonutrien.

Bran: Lapisan luar; mengandungi serat, vitamin B, zat besi, zink, dan mineral lain, sedikit protein dan fitonutrien. Bran biasa dibuang ketika proses pengisaran untuk menghasilkan bijirin kilang (contohnya, beras putih).

Contoh bijirin penuh termasuk beras perang, oat, gandum penuh, tepung gandum penuh, jagung, barli bijirin penuh, rai dan buckwheat.

Contoh produk bijirin penuh termasuk roti mil penuh, bijirin sarapan pagi yang diperbuat dengan bijirin penuh, pasta bijirin penuh, bertih jagung, dan kraker gandum penuh/bijirin penuh.

### Bijirin penuh vs Bijirin dikilang (proses)

Proses mengilang bijirin lazimnya melibatkan pembuangan bran dan germa, meninggalkan hanya endosperma. Ini bermakna suku daripada kandungan protein, bersama-sama beberapa vitamin utama, mineral dan fitonutrien turut terbuang.

Oleh itu, bijirin penuh dan produk bijirin penuh adalah lebih berkhasiat daripada bijirin dikilang (tepung putih, beras putih, roti putih) kerana ia membekalkan lebih banyak protein, serat, dan banyak vitamin dan mineral yang penting. Bijirin penuh dan produk bijirin penuh mengambil lebih lama untuk dihadam, bermakna paras glukosa darah meningkat secara beransur-ansur tetapi tetap dan dipadankan dengan peningkatan penghasilan insulin secara perlahan-lahan dan tetap.

Tanpa nutrien yang bermanfaat, terutamanya serat, karbohidrat di dalam bijirin dikilang terurai menjadi gula ringkas dengan cepat, maka membolehkan tubuh memprosesnya dengan lebih cepat, dan seterusnya menyebabkan peningkatan paras gula dalam darah anda.

**Perlu diketahui:**

Teliti senarai ramuan untuk memastikan bijirin penuh disenaraikan sebagai ramuan. Produk bijirin penuh tidak semestinya diperbuat daripada 100% bijirin penuh. Peratusan bijirin penuh di dalam produk mungkin dinyatakan pada label makanan. Pilih produk yang mempunyai peratusan bijirin penuh yang lebih tinggi.

# Serat yang Hebat

Serat diet merujuk kepada karbohidrat kompleks yang didapati daripada tumbuh-tumbuhan, dan tubuh manusia tidak mempunyai enzim untuk menghadamnya. Fungsi utama serat ialah mengekalkan kesihatan sistem penghadaman. Banyak kajian terkini menunjukkan bahawa serat mempunyai ciri-ciri manfaat kesihatan yang banyak, termasuk dalam pencegahan penyakit-penyakit berkaitan diet terutamanya diabetes.

Membantu Mengawal Glukosa Darah	Serat mengekalkan paras glukosa darah anda dengan melambatkan proses penghadaman makanan dan kemasukan glukosa ke dalam aliran darah, maka mengurangkan peningkatan gula dalam darah selepas makan.
Mengenyangkan	Makanan yang mengandungi serat bukan sahaja kurang mengandungi kalori, ia juga membuat anda cepat kenyang, supaya anda tidak makan terlalu banyak. Ini membantu anda mencapai berat badan yang sihat dan mencegah obesiti serta mengurangkan risiko diabetes.



Selain daripada manfaat yang disebutkan di atas, serat diet juga membantu mengurangkan paras kolesterol dan mengekalkan pergerakan usus yang sihat.

## Di manakah Anda Boleh Mendapat Serat?

Sumber serat yang baik ialah legum, bijirin penuh dan produknya, sayur dan buah. Serat diet perlu didapati daripada makanan, dan bukan daripada suplemen serat (dalam bentuk pil atau serbuk) kerana makanan semulajadi yang tinggi serat boleh juga membekalkan mikronutrien lain dan fitonutrien yang mempunyai manfaatnya sendiri.

Contoh-contoh makanan yang tinggi serat:

### 1 Legum atau kekacang

Merupakan sumber serat yang tertinggi berbanding makanan lain.

Contoh: Lentil/dhal, kacang hijau/merah, kacang parang, kacang kuda dan tempeh.

Ambil sekurang-kurangnya  $\frac{1}{2}$  atau 1 sajian legum/kekacang setiap hari!



1 cawan  
kekacang kuda =  
12.5g serat!

### 3 Sayur-sayuran

Sayur-sayuran jenis berdaun dan berbatang, kekacang dan kruciferus juga membekalkan serat yang baik.

Contoh: Bayam, kacang panjang, kacang buncis, kacang botor dan brokoli.

Ambil 2 hingga 3 sajian setiap hari!



1 cawan  
kekacang  
panjang =  
1.9g serat

$\frac{1}{2}$  cawan  
bayam di  
masak =  
2.7g serat

### 2 Bijirin dan produk bijirin

Bijirin penuh juga kaya dengan serat.

Contoh: beras perang, oat, bijirin penuh sarapan, roti mil penuh, jagung dan barli.

Ambil separuh hidangan daripada makanan bijirin dari jenis bijirin penuh!



1 cawan  
nasi perang =  
3.4g serat

1 keping  
roti mil penuh =  
4g serat

### 4 Buah-buahan

Buah-buahan jika dimakan bersama kulit (yang boleh dimakan) merupakan sumber serat yang baik.

Contoh: jambu batu, epal, pir, betik, mangga.

Ambil 2 sajian setiap hari!



1 potong  
betik =  
2.7g serat

$\frac{1}{2}$  biji  
jambu batu =  
8g serat

**Ambil 20g hingga 30g serat diet dalam diet harian anda!**

Itu mudah untuk dicapai – tingkatkan sahaja pengambilan serat harian anda dengan menambahkan lebih banyak makanan yang kaya dengan serat setiap hari dengan menambahkan jumlahnya secara beransur-ansur sehingga anda mencapai paras sararan pengambilan.

Tip-tip yang mudah diikuti di bawah akan membantu anda mencapai **sasaran pengambilan serat diet harian**. Pastikan anda tingkatkan **pengambilan serat beransur-ansur** untuk mengelakkan daripada cirit birit atau sembelit disebabkan perubahan diet yang drastik. Jangan lupa untuk minum air secukupnya apabila anda meningkatkan pengambilan serat untuk mencegah kembung atau perut tidak selesa.

### Tip-tip untuk Meningkatkan Pengambilan Serat

Sesudah mengetahui tentang kebaikan serat diet, cuba agih-agihkan sasaran serat anda kepada satu waktu makan atau snek dengan memasukkan makanan kaya serat dalam setiap waktu makan.

#### Sarapan pagi

- ✓ Ambil bijirin sarapan pagi diperbuat daripada bijirin penuh
- ✓ Pilih roti bijirin penuh atau oat
- ✓ Tambah hiris buah segar (contohnya pisang, epal) ke dalam bijirin sarapan.
- ✓ Tambah lebih sayur (contohnya kobis, sawi, lobak merah, kangkung) ke dalam mi/bihun/kuey teow
- ✓ Pilih kuah dhal dengan capati/tosai.



#### Makan tengahari atau makan malam

- ✓ Ambil sekurang-kurangnya 1 cawan sayur dimasak atau 1½ cawan sayur tidak dimasak (ulam) di setiap waktu makan utama.
- ✓ Jika boleh, pilih nasi perang berbanding nasi putih.
- ✓ Pilih nasi kerabu dengan timun, taugeh, kacang panjang, daun kesum dan bunga kantan.
- ✓ Pilih buah segar sebagai pencuci mulut (ambil buah dengan kulitnya jika sesuai). Ambil sekurang-kurangnya satu potong betik/nenas atau 1 biji oren/epal/pear atau ½ biji jambu batu.

#### Waktu snek pagi/petang

- ✓ Buah segar seperti jambu batu
- ✓ Kacang pis, edamame
- ✓ Pilih kraker tinggi serat/roti mil penuh



**Perlu Diketahui**

Walaupun makanan di atas merupakan sumber baik serat, **sesetengahnya** masih mengandungi karbohidrat dan boleh menyumbang kepada peningkatan glukosa. Mereka yang menghidap diabetes digalakkan untuk memberi perhatian kepada kandungan karbohidrat/saiz sajian apabila mengambil makanan tersebut untuk dipadankan dengan keperluan karbohidrat anda.

love wholegrains

love ecoBrown 

# Sihat dan Cergas

## Bila-bila masa, di mana juar...

- ✓ 100% bijiran penuh
- ✓ Kaya dengan sumber vitamin B komplek
- ✓ Indeks GI yang rendah
- ✓ Tanpa Gluten
- ✓ Tanpa kolesterol



ecoBrown's®

MALAYSIA | SINGAPORE | NEW ZEALAND

Talian Prijihin Pelanggan 1800 88 RICE | [www.ecobrown.com](http://www.ecobrown.com)

love wholegrains

love ecoBrown 

# sekecil BIJIRIN sepenuh KHASIAT

- ✓ 100% bijirin penuh
- ✓ Kaya dengan sumber vitamin B komplek
- ✓ Indeks GI yang rendah
- ✓ Tanpa Gluten
- ✓ Tanpa kolesterol



ecoBrown's®

MALAYSIA | SINGAPORE | NEW ZEALAND

Talian Prihatin Pelanggan 1800 88 RICE | [www.ecobrown.com](http://www.ecobrown.com)

# Kekalkan Penghadaman yang Sihat, Kongsilah Kebaikan VITAGEN



Minuman susu kultur pertama dan nombor satu di Malaysia, VITAGEN, padat dengan berbilion-bilion bakteria baik yang dikenali sebagai Laktobasilus acidofilus dan Laktobasilus casei. Bakteria-bakteria baik ini membantu menghapuskan bakteria jahat agar sistem penghadaman lebih sihat dan sistem imunisasi lebih kuat. VITAGEN juga merangsang pertumbuhan sistem imun badan yang lebih kuat dengan membantu melindungi badan daripada anasir-anasir yang memudaratkan seperti toksin-toksin, bakteria dan alergen.

#### VITAGEN Asli

VITAGEN Asli merupakan minuman susu kultur pilihan rakyat Malaysia. Ia mengandungi berbilion-bilion bakteria baik dan terdapat dalam pelbagai perisa enak seperti LB (asli) serta jus buah-buahan sebenar seperti epal, anggur dan oren.

#### VITAGEN Kurang Gula

Minuman susu kultur yang menyegarkan ini memberikan khasiat pemakanan yang berfaedah untuk membantu penghadaman dan merangsang sistem imun badan yang lebih kuat – dengan kandungan gula yang kurang.

#### VITAGEN Kolagen Kurang Gula

Rumusan yang menerajui revolusi baru ini mengandungi 500mg peptida kolagen kehidupan laut (mengandungi ekstrak ikan) serta Vitamin C untuk membantu mensintesis semula kolagen untuk kulit yang lebih cerah dan sihat dan tampak lebih muda. Rumusan ini juga mengandungi serat pemakanan (prebiotik) yang membantu menyokong pertumbuhan bakteria baik di dalam usus untuk menggalakkan sistem penghadaman yang sihat dan sistem imun yang lebih kuat.

Kultur Laktobasilus  
(bakteria baik)



# Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

# Vitagen®



**Kekalkan Penghadaman yang Sihat,  
Kongsilah Kebaikan VITAGEN**

Kultur Laktobasilus  
(bakteria baik)



# Vitagen®

SAYANGI SISTEM PENGHADAMAN ANDA

[www.vitagen.com.my](http://www.vitagen.com.my)

# Kekal Aktif, Tewaskan Diabetes!

Aktiviti fizikal merupakan komponen penting dalam amalan gaya hidup sihat lebih-lebih lagi dalam pencegahan diabetes. Dianggarkan sekitar 27% kes diabetes berpunca daripada tidak aktif secara fizikal. Dengan hanya mengurangkan 5% berat badan dan digabung dengan senaman berintensiti sederhana secara tetap, anda boleh mengurangkan risiko diabetes jenis 2 sebanyak lebih daripada 50%.

Manfaat senaman adalah lebih banyak daripada apa yang anda fikirkan!

- membakar kalori untuk membantu anda mengurang atau mengekalkan berat badan
- merendahkan tekanan darah dan kolesterol
- mengurangkan risiko penyakit jantung dan strok
- menambahkan tenaga untuk aktiviti harian
- membantu anda tidur lebih nyenyak dan melegakan stres
- menguatkan otot dan tulang anda serta mengekalkan kelenturan sendi

## Tahukah anda?

Bagi mereka yang pra diabetes, amalan aktiviti fizikal yang tetap boleh melambatkan atau mencegah penyakit diabetes. Apabila anda bersenam, sel-sel tubuh dapat menggunakan glukosa dengan lebih cekap, maka mengekalkan glukosa darah pada paras normal.

## Katakan Ya kepada Senaman, Tiada Lagi Alasan

Terdapat enam ‘halangan’ yang sering dijadikan alasan untuk tidak bersenam. Namun, terdapat banyak cara untuk mengatasinya.

### Halangan 1: “Tidak cukup masa”

Alasan biasa

- Saya sangat sibuk.
- 30 minit sehari? Saya tidak ada masa!
- Masa lapang saya terlalu singkat untuk bersenam.

#### Tip-tip mengatasi halangan

- Mula dengan melakukan seberapa banyak yang anda boleh, walaupun sedikit. Anda boleh melakukan sesi 10 minit setiap hari dan tambah bila mempunyai masa. Berusaha sehingga anda dapat mencapai sekurang-kurangnya 10 minit, tiga kali sehari.
- Lakukan aktiviti fizikal sebagai sebahagian daripada rutin harian. Contohnya, berjalan atau berbasikal ke tempat kerja atau kedai, atau bersenam sambil menonton televisyen. Gunakan tangga dan bukan lif, atau lakukan sesuatu yang aktif bersama keluarga.

### Halangan 2: “Tidak ada tenaga”

Alasan biasa

- Saya terlalu penat selepas bekerja.
- Saya tidak boleh bangun awal/tidur lambat untuk bersenam.
- Saya tidak dapat cukup tidur/rehat.

#### Tip-tip mengatasi halangan

- Cari masa di mana anda paling bertenaga. Rancang sebarang aktiviti sama ada sebelum pergi kerja atau pada bila-bila masa yang lapang. Contohnya, cuba berjalan kaki 30 minit semasa waktu rehat makan tengahari atau ke gim pada awal pagi.
- Yakinkan diri bahawa senaman akan meningkatkan tenaga apabila dilakukan secara tetap.



### Halangan 3: “Kurang tekad”

Alasan biasa

- Saya memang ingin bersenam tetapi saya tidak dapat mulakannya dan gagal ikuti rancangan saya.
- Tiada siapa menemani saya apabila saya bersenam
- Senaman membosankan.
- Hujan/terlalu panas/tidak selamat di luar rumah.

Tip-tip mengatasi halangan

- Pelawa seorang rakan untuk bersenam bersama anda secara tetap.
- Ikuti kumpulan atau kelas senaman.
- Gabungkan beberapa senaman! Cuba aktiviti yang berbeza pada hari yang berlainan, dan pastikan anda memilih aktiviti yang anda suka!
- Cari aktiviti yang terdapat di dalam rumah/bangunan tanpa perlu mengambil kira isu cuaca atau keselamatan, seperti meninjau kedai (window shopping), kelas yoga/aerobic, naik tangga, menari, video aerobik dan gim.

### Halangan 4: “Takut tercedera”

Alasan biasa

- Saya tidak mahu sakit otot.
- Saya semakin tua, senaman berisiko bagi saya.
- Saya takut saya mungkin mendapat serangan jantung.

Tip-tip mengatasi halangan

- Pastikan anda melakukan senaman memanas dan menyegukkan badan
- Dapatkan nasihat doktor jika anda takut sebarang risiko. Mulakan perlahan-lahan dan tingkatkan intensitinya dengan beransur-ansur.
- Berhenti apabila anda rasa sakit/ tidak selesa. Berehat seberapa lama yang perlu, dan sambung semula pada kadar yang lebih perlahan hanya setelah anda berasa lebih selesa.

### Halangan 5: “Kurang kemahiran”

Alasan biasa

- Saya tidak mahir dalam sebarang sukan.
- Saya terlalu tua untuk mempelajari kemahiran baharu.
- Saya tidak pandai bersenam.

Tip-tip mengatasi halangan

- Pilih aktiviti yang tidak memerlukan kemahiran, seperti berjalan, atau berjogging.
- Bersenam bersama rakan yang mempunyai tahap kemahiran yang sama dengan anda.
- Ikuti kelas untuk mempelajari kemahiran baharu.

### Halangan 6: “Tidak cukup sumber”

Alasan biasa

- Tiada fasiliti senaman yang berdekatan.
- Terlalu mahal untuk membeli pakaian/peralatan senaman atau mendaftar di sebuah kelab.

Tip-tip mengatasi halangan

- Pilih aktiviti yang tidak memerlukan fasiliti atau perlu peralatan minimum, seperti berjalan kaki, berjogging, lompat tali dan lain-lain.
- Kenalpasti sumber yang murah dan mudah yang terdapat di komuniti anda (taman dan program rekreasi, trek larian di sekolah).

# Senam Setiap Hari... Bila-bila, Di mana-mana, Apa-apa!

Menjadi aktif secara fizikal bukanlah bersenam sehingga anda termengah-mengah. Serupa seperti pengambilan makanan, adalah baik untuk menggabungkan pelbagai jenis senaman dalam seminggu. Ia adalah mengenai KEKERAPAN, INTENSITI, JANGKA MASA & JENIS!

Ingin tahu bagaimana anda boleh memulakan rutin senaman anda? Piramid aktiviti fizikal dan cadangan-cadangan di bawah boleh menjadi panduan bagi anda menggabungkan lebih banyak aktiviti fizikal ke dalam rutin anda:



Piramid Aktiviti Fizikal

Aras  
1

SASARKAN untuk menjadi "aktif" bila-bila masa, di mana-mana, setiap hari

Contoh: Berjalan kaki, berkebun, kerja rumah, naik tangga

Mengapa? Membantu membakar kalori. Lebih banyak kalori yang anda bakar, lebih mudah anda mengekalkan berat badan dan melawan diabetes.

Tip-tip untuk Menjadi Aktif	
	<b>Di Rumah</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lakukan kerja rumah bersama anak-anak</li> <li>Basuh kereta sendiri</li> <li>Berjalan ketika iklan TV</li> <li>Berjalan di sekeliling rumah dan turun naik tangga</li> <li>Berjalan kaki di kawasan perumahan selepas makan malam</li> </ul>	<b>Di Tempat Kerja/ Sekolah</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gunakan tangga dan bukan lif/escalator</li> <li>Bangun daripada tempat duduk ketika waktu rehat, berjalan dengan cepat sekeliling pejabat/tandas</li> <li>Berjalan kaki ke kafe/kantin</li> </ul>	

Aras  
2

## SASARKAN aktiviti berintensiti sederhana/aerobik 5-6 kali seminggu, sekurang-kurangnya 30 minit sehari

Contoh: Berjalan pantas, berbasikal, senaman aerobik, berenang, menari, lompat tali, mendaki bukit, bermain tenis, bola keranjang, bola sepak, sepak takraw.

Mengapa? Membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih baik, mengurangkan paras glukosa darah, menguatkan jantung dan tulang, melegakan stres, memperbaiki aliran darah, menurunkan tekanan darah, memperbaiki paras kolesterol, dan mengurangkan risiko penyakit jantung.

### Tip-tip untuk Menjadi Aktif

#### Di Rumah

- Berbasikal di taman
- Melakukan senaman aerobik di rumah

#### Di Tempat Kerja/ Sekolah

- Mengambil bahagian dalam hari keluarga, sukan sekolah atau telematch bersama anak-anak di sekolah
- Ikuti kumpulan senaman, dan daftarkan anak-anak dalam pasukan sukan komuniti atau kelas sukan.

Aras  
3

## SASARKAN aktiviti fleksibiliti dan kekuatan/daya tahan 2-3 kali seminggu

Contoh: Regangan, duduk & capai, yoga, taichi, tekan tubi, bangun tubi separa, angkat kaki, angkat berat (*dumbel*)

Mengapa?

Aktiviti fleksibiliti membantu mengekalkan fleksibiliti sendi anda, mencegah kekejangan, dan mengurangkan peluang kecederaan ketika aktiviti lain.

Aktiviti kekuatan/daya ketahanan membuat tubuh lebih sensitif kepada insulin; menurunkan paras glukosa darah; membantu mengekal dan membina otot dan tulang yang kuat; mengurangkan risiko osteoperosis dan keretakan tulang, serta mencegah kehilangan otot.

### Tip-tip untuk Menjadi Aktif

#### Di Rumah

- Lakukan latihan Taichi pada waktu pagi.
- Lakukan bangun tubi/angkat kaki di hadapan TV. Adakan pertandingan bangun tubi bersama anak-anak.
- Jika anda tidak mempunyai *dumbel*, anda boleh gunakan botol air/buku
- Lakukan kerja rumah seperti memberus bilik mandi, membasuh dinding.
- Lakukan beberapa regangan sebelum tidur.

#### Di Tempat Kerja/ Sekolah

- Berdiri dan lakukan regangan semasa waktu rehat.
- Tawarkan diri untuk tugas-tugas seperti menyusun/mengangkat meja dan kerusi.
- Lakukan tekan tubi di dinding atau meja.
- Lakukan angkat kaki atas kerusi.

Aras  
4

## HADKAN sebarang tabiat sedentari dan tidak aktif

Contoh: Hadkan menonton televisyen, duduk, berbaring atau melayari internet kepada maksimum dua jam atau kurang sehari.

Mengapa? Gaya hidup tidak aktif meningkatkan risiko anda terhadap obesiti, diabetes, penyakit kardiovaskular dan beberapa kanser.

### Tip-tip untuk Menjadi Aktif

Ketika menonton televisyen atau bekerja di depan komputer, selangkah dengan melakukan beberapa regangan mudah atau bangun tubi.

# Obesiti dan Mikrobiota Usus

Menurut sebuah jurnal perubatan British, The Lancet, rakyat Malaysia dikatakan antara yang paling obes di rantau Asia dengan peratusan 49% bagi wanita dan 42% bagi lelaki.

Obes boleh didefinisikan sebagai kandungan lemak yang berlebihan di dalam badan yang boleh mendatangkan bahaya kepada kesihatan seseorang individu. Obesiti adalah faktor utama kepada penyakit yang lain seperti kencing manis (Jenis 2), sakit jantung, tekanan darah tinggi, artritis dan juga strok.

Kebiasaannya obesiti berpunca daripada ketidakseimbangan tenaga. Keseimbangan tenaga diperolehi apabila tenaga yang MASUK sama dengan tenaga yang KELUAR dari tubuh.

Tenaga MASUK adalah jumlah kalori yang diperolehi daripada makanan dan minuman manakala tenaga KELUAR merupakan jumlah tenaga yang digunakan oleh tubuh ketika bernafas, penghadaman dan melakukan aktiviti fizikal. Untuk mengekalkan berat badan yang ideal, jumlah tenaga yang MASUK dan KELUAR tidak semestinya perlu sama setiap hari tetapi, secara purata ia mestilah seimbang sepanjang masa dalam jangka masa panjang.



*Sya*  
Scha Alyahya

Duta Yakult

Diet harian dan juga pengambilan kalori mestilah diteliti dalam usaha mengelakkan obesiti. Tambahan pula dengan pelbagai jenis makanan yang terdapat di Malaysia, anda perlulah mengetahui jumlah kalori makanan untuk mengelakkan diri daripada makan secara berlebihan.

## Panduan Kalori

### Makanan

		
Nasi Lemak (1 bungkus) 400kcal	Mee Hoon Goreng (1 pinggan) 350kcal	Laksa Sarawak (1 mangkuk) 420kcal
		
Rendang Ayam / Ayam Goreng (1 ketul) 250kcal	Ikan Kembong Goreng (1 ekor) 250kcal	
		
Nasi Putih (1 pinggan) 300kcal	Telur Dadar (1 keping) 150kcal	Sayur-sayuran (1 hidangan) 40kcal
		
Pelbagai kuih-muih (3 biji) 400kcal	Buah-buahan (2 potong) 120kcal	

### Minuman

		
Kopi 2-in-1 (1 cawan) 80kcal	Umau Ais (1 cawan) 120kcal	Tek Tarik (1 gelas) 90kcal

## Tips merancang diet anda

Makan hidangan bersaiz kecil secara berkala.

Satu sajian karbohidrat mestilah bersaiz lebih kurang satu genggaman tangan.

Jangan abaikan pengambilan protein di dalam setiap sajian anda!

Jangan lupa memasukkan serat juga dalam diet anda!

**Penemuan terbaru saintis:**

Baru baru ini, mikrobiota usus telah didapati boleh mempengaruhi penyimpanan lemak dan penggunaan tenaga. Ini membuktikan bahawa mikroorganisma usus mempunyai peranan secara langsung dengan obesiti.

Jadi, adalah penting untuk menjaga kesimbangan bakteria dalam usus. Pengambilan minuman susu kultur Yakult secara berterusan boleh menambahkan bakteria baik dan mengurangkan bakteria jahat. Yakult untuk semua orang, setiap hari.

## Resipi Muesli Yakult

Untuk 2-3 hidangan



### Bahan-bahan

- 1 cawan oat
- 2 botol Yakult Ace
- $\frac{1}{2}$  cawan yogurt Greek rendah lemak (tanpa gula)
- $\frac{1}{4}$  cawan kacang badam yang telah dihancurkan
- $\frac{1}{4}$  cawan kacang walnut
- Sebijik epal merah - diparut
- 2 sudu makan kismis
- 2 sudu makan biji labu
- Ekstrak vanilla secukup rasa (opsyenal)



### Cara-cara

1. Masukkan kesemua bahan-bahan ke dalam bekas kedap udara.
2. Campur dan gaulkan.
3. Masukkan ke dalam peti sejuk semalam (atau sekurang-kurangnya 2 jam)
4. Sedia untuk dihidang!



Yakult (Malaysia) Sdn. Bhd. (16355940)

Talian bebas tol: 1 300 88 8960

Emel: customerservice@yakult.com.my

Laman web: www.yakult.com.my

[f /yakultmalaysia](https://www.facebook.com/yakultmalaysia) [@yakultmalaysia](https://www.twitter.com/yakultmalaysia) [@yakultmalaysia](https://www.instagram.com/yakultmalaysia)

**Yakult®**

# I Penghidap Diabetes: Makan Secara Sihat

Mereka yang menghidap diabetes perlu mengawal tabiat makan mereka. Kerap kali, paras gula darah anda akan dipengaruhi secara langsung oleh apa yang anda makan. Berikut adalah beberapa soalan lazim yang ditanya oleh individu-individu yang menghidap diabetes tentang diet dan pemakanan:

Q1

## Adakah penghidap diabetes memerlukan diet/makanan khas?

Walaupun tiada diet khas bagi penghidap diabetes, adalah penting untuk mereka lebih berhati-hati dengan pilihan makanan. Pelan pemakanan untuk penghidap diabetes merangkumi pengambilan makanan yang tinggi kandungan nutrien dan serat, rendah lemak, gula dan garam serta sederhana dari segi kalori. Ia juga merupakan diet sihat untuk semua orang! Bezanya ialah anda perlu beri lebih perhatian kepada beberapa pilihan makanan – terutamanya makanan berkarbohidrat.

Beberapa produk makanan mungkin memperakui bahawa ianya sesuai untuk penghidap diabetes kerana tidak mengandungi gula. Namun, produk-produk tersebut mungkin masih mengandungi karbohidrat dalam bentuk lain. Sentiasa baca kandungan nutrien produk-produk tersebut untuk memastikan kandungan karbohidratnya.



Q2

## Patutkah saya elakkan makanan yang mengandungi karbohidrat (contohnya nasi atau roti) kerana ia akan meningkatkan paras gula dalam darah saya?

Tidak, jangan elakkan terus karbohidrat dalam diet anda kerana ia adalah sumber tenaga utama bagi tubuh anda. Apabila dimakan, tubuh menghadkan kebanyakan karbohidrat menjadi glukosa (gula), yang digunakan untuk memberi tenaga kepada sel-sel seperti sel-sel otak dan otot.

Walau bagaimanapun, anda perlu mengawal jenis-jenis karbohidrat dan saiz sajian. Ingat, untuk mengekalkan paras glukosa dalam darah pada paras yang stabil, pengambilan karbohidrat haruslah konsisten pada setiap waktu makan. Anda boleh mencapainya dengan mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat pada anggaran sukatan yang sama setiap hari seperti yang dinasihati oleh pakar diet. Anda disaran untuk memilih makanan karbohidrat berkanji yang tinggi serat untuk mengelakkan peningkatan paras gula dalam darah secara mendadak. Ini termasuk pilihan seperti roti mil penuh, beras perang, oat, capati, pasta/mi mil penuh dan biskut mil penuh. Selain makanan berkanji – buah, kekacang, susu, yogurt, dan kuih manis juga adalah sumber karbohidrat yang perlu anda kawal dalam diet anda.



**Q3**

#### Patutkah saya mengambil makanan/minuman yang mengandungi gula? Atau patutkah saya mengelakkannya terus daripada diet saya?

Jika dimakan sebagai sebahagian daripada pelan hidangan yang sihat, atau digabung dengan senaman, makanan manis dan pencuci mulut boleh dambil oleh penghidap diabetes. Kunci kepada pengambilan makanan manis adalah mengambilnya dalam saiz sajian yang kecil dan hanya makan pada masa-masa istimewa supaya anda boleh fokus kepada makanan yang lebih berkhasiat pada waktu makan. Namun demikian, ingatlah bahawa pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi gula akan menambahkan karbohidrat. Justeru itu, lebih baik untuk mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat lain dalam saiz sajian yang lebih kecil bersama dengan nasi atau mi.

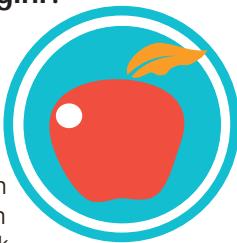


**Q4**

#### Buah sangat kaya dengan serat, vitamin dan mineral.

#### Bolehkah saya makan seberapa banyak yang diingini?

Buah mengandungi serat, vitamin dan mineral. Namun, buah juga mengandungi karbohidrat dan harus dimakan dalam sukaian terkawal iaitu 2-3 sajian sehari. Anda harus bijak untuk memilih buah yang tinggi kandungan serat untuk mengelakkan peningkatan paras gula darah secara mendadak.



**Q6**

#### Patutkah saya mengurangkan pengambilan makanan berlemak?

Penghidap diabetes adalah lebih berisiko terhadap penyakit jantung, maka lebih penting untuk berhati-hati dengan pengambilan lemak. Lemak daripada sumber haiwan seperti ghee, lemak babi, daging yang berlemak, sosej, burger, produk susu penuh krim, kulit ayam dan santan pekat merupakan lemak yang tidak sihat dan harus dikurangkan. Namun, kandungan kalori adalah tinggi dalam semua jenis lemak, oleh itu anda harus menggunakan kaedah memasak yang kurang menggunakan lemak dan pilih makanan yang rendah kandungan lemak.



**Q5**

#### Mengapa makan pada waktu yang tetap adalah penting?

Bagi individu yang sedang mengambil dos insulin secara tetap dan/atau ubat untuk diabetes, adalah penting untuk mengekalkan waktu makan yang tetap untuk mencegah perubahan paras gula dalam darah secara mendadak dan mengoptimumkan kesan ubat. Waktu makan yang tetap juga membantu mengawal selera dan usaha untuk mengawal berat badan.



**Q7**

#### Bolehkah saya makan luar di restoran kegemaran?

Ya, kebanyakan restoran memberi pilihan beberapa jenis makanan berkhasiat. Jika anda kerap makan luar, kunjungilah restoran yang mempunyai pelbagai pilihan menu agar mudah untuk anda mengikuti pelan pemakanan anda. Pastikan anda berhati-hati dengan keseluruhan saiz sajian makanan. Minta kurangkan mi/nasi dan elakkan hidangan yang banyak berkuah pekat (dipekat menggunakan tepung/santan) kerana ia akan menambah karbohidrat dan lemak. Pesan hidangan yang rendah kandungan lemak seperti hidangan yang dikukus, direneh atau dipanggang. Elakkan makanan bergoreng yang disalut tepung/roti kerana ia juga menambahkan kandungan karbohidrat dan lemak. Pesan lebih sayur dan ambil buah sebagai pencuci mulut.



## II Penghidap Diabetes: Senaman Memanfaatkan

Aktif secara fizikal memberi manfaat kepada semua orang termasuk penghidap diabetes. Bersenam merendahkan paras glukosa darah dengan menjadikan sel-sel lebih sensitif terhadap insulin. Sel-sel dapat menggunakan insulin dengan lebih baik untuk menyerap glukosa semasa dan selepas melakukan aktiviti fizikal. Ini menyumbang kepada pengawalan gula dalam darah yang lebih baik.

Q1

**Saya tidak pernah bersenam. Bolehkah saya mula sekarang?**

Tidak kira sama ada dahulu anda aktif atau tidak – anda masih boleh mula bersenam sekarang. Namun, anda harus mula dengan perlahan-lahan. Anda boleh mula dengan berjalan kaki pantas selama 30 minit sehari, atau diagih-agihkan kepada sesi 10 minit beberapa kali sehari. Cuba untuk melakukannya 3 kali seminggu.

Berjalan dengan pantas merupakan salah satu senaman yang paling selamat untuk dilakukan. Paling penting, jangan cuba melakukan terlalu banyak senaman dalam satu masa dan jangan terlalu memaksa diri anda. Sekiranya anda rasa tidak selesa pada bila-bila masa ketika sedang bersenam, perlakukan sedikit sehingga anda rasa selesa. Sentiasa lakukan senaman panaskan badan sebelum memulakan sebarang aktiviti dan senaman sejukkan badan setelah selesai aktiviti. Jika anda mempunyai komplikasi diabetes seperti penyakit jantung, masalah saraf atau kegagalan buah pinggang, dapatkan nasihat doktor atau pakar senaman mengenai senaman yang sesuai yang boleh dilakukan.

Q2

**Adakah terdapat sebarang senaman yang harus saya elakkan?**

Q3

**Bagaimana memilih kasut yang sesuai dan mengapa ia penting?**

Diabetes boleh menyebabkan saraf di kaki anda menjadi tidak sensitif (juga dikenali sebagai neuropati). Ia berlaku apabila paras gula dalam darah yang tinggi mengganggu isyarat saraf di antara kaki dan otak. Untuk bersenam, kasut untuk berjalan kaki dan stokin disarankan. Kasut yang ketat boleh mengakibatkan komplikasi di kaki seperti ulcer, lepuh, atau belulang. Untuk mengelaknya, anda harus memakai kasut yang padan dengan anda.

Apabila memakai kasut baru pada peringkat permulaan, elakkan daripada memakainya terlalu lama. Pakai untuk satu atau dua jam dan periksa jika terdapat luka atau lepuh. Anda harus tukar kasut apabila tumit kasut menjadi haus atau lapik dalam kasut telah koyak.

Ya, apabila anda menghidap diabetes, berlebihan berat badan atau obes meningkatkan risiko anda terhadap komplikasi diabetes yang serius. Mengurangkan beberapa kilogram berat badan melalui senaman dan makan secara sihat boleh membantu mengawal diabetes anda dan mengurangkan risiko masalah kesihatan yang lain. Anda juga lebih bertenaga dan berasa sihat secara amnya.

Q4

**Jika saya dapat mengekalkan paras glukosa darah pada tahap yang hampir normal, perlukah saya berusaha untuk mendapatkan berat badan ideal?**

# III Penghidap Diabetes: Pantau Glukosa Darah

Salah satu perkara yang perlu penghidap diabetes pelajari ialah bagaimana untuk menguruskan paras glukosa darah bagi mencegah komplikasi jangka panjang.

Pemantauan paras glukosa darah secara tetap memberi anda kefahaman asas mengenai bagaimana diet, ubat dan aktiviti fizikal anda menjelaskan tubuh dan bagaimana anda boleh mengendalikannya. Ini dapat dilakukan melalui pemantauan kendiri secara tetap. Tanpa pemantauan, anda terpaksa bergantung kepada simptom-simptom fizikal (yang tidak tepat) untuk mengetahui sama ada paras glukosa darah anda terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Berikut adalah beberapa fakta mengenai pemantauan kendiri yang anda perlu tahu:

## Q1 Mengapa perlu lakukan pemantauan kendiri?

Ia membolehkan anda mengendalikan pelan rawatan dengan lebih baik dan membantu mencegah komplikasi jangka panjang diabetes. Anda akan lebih memahami bagaimana faktor-faktor seperti penyakit atau stres boleh menjelaskan paras gula darah.

Anda akan mengetahui cara untuk memantau kesan ubat diabetes terhadap paras gula darah. Ia juga akan membantu anda untuk menyesuaikan pengambilan makanan, aktiviti fizikal, dan dos insulin untuk memperbaiki pengawalan glukosa hari demi hari. Ini akan memberi anda dan keluarga anda keupayaan untuk membuat pilihan rawatan yang sesuai dari segi diet dan aktiviti fizikal serta insulin dan agen-agen lain.

Dengan menyimpan rekod paras glukosa darah setiap hari, anda dapat memberi gambaran yang jelas mengenai keadaan anda kepada doktor, jururawat, dan dietitian. Mereka akan dapat memberi bimbingan yang lebih jelas dan tepat berkaitan aktiviti fizikal serta pengambilan makanan anda.

## Q2

Bolehkah saya memeriksa paras gula urin dan bukan darah?

Ujian glukosa urin adalah tidak setepat ujian glukosa darah dan harus digunakan hanya apabila ujian darah tidak dapat dijalankan sama sekali.

Mengelak paras glukosa darah rendah atau hipoglisemia

Apabila anda menghidap diabetes, anda perlu sentiasa mengimbangkan diet, senaman, dan ubat-ubatan untuk memastikan anda mengurus paras gula darah anda dengan baik. Sekali-sekala, anda mungkin mengalami pening, berpeluh, seram sejuk, denyutan jantung pantas atau rasa hendak pitam – kesemua ini adalah simptom-simptom bahawa paras gula darah anda mungkin terlalu rendah – satu keadaan yang dipanggil hipoglisemia.

Penyebab lazim paras gula darah rendah ialah melangkau waktu makan atau mengambil makanan kurang daripada biasa, bersenam lebih daripada biasa, mengambil ubat lebih daripada biasa dan meminum alkohol, terutama tanpa mengambil makanan. Individu yang mengambil ubat jenis yang dapat meningkatkan jumlah insulin dalam tubuh juga lebih berisiko untuk mengalami hipoglisemia dalam keadaan-keadaan tersebut.

Jika anda mensyaki anda mengalami hipoglisemia, periksa paras gula darah anda serta merta. Rawatan hipoglisemia bergantung kepada keterukan simptom anda. Jika simptom anda ringan hingga sederhana, anda boleh merawat hipoglisemia sendiri. Langkah-langkah awal termasuk mengambil snek yang mengandungi gula seperti 3-4 biji gula-gula atau tablet glukosa atau satu sudu besar gula pasir atau madu. Periksa semula paras glukosa darah anda dan ulang setiap 15 minit sehingga paras gula darah anda menjadi normal, iaitu melepas 4 mmol/l. Makan hidangan atau snek dalam masa satu jam untuk memastikan paras gula darah anda kembali normal.

Mengenali simptom-simptom awal adalah kritikal kerana hipoglisemia boleh mengancam nyawa jika tidak dirawat. Dengan mempelajari cara mengawal paras gula darah, anda boleh mencegah kejadian hipoglisemia. Jika anda kerap mengalami hipoglisemia, dapatkan nasihat daripada doktor dan pasukan penjagaan diabetes, kerana anda mungkin perlu membuat penyesuaian pada ubat-ubatan anda.

## IV Penghidap Diabetes: Patuh Pengambilan Ubat

Mereka yang menghidapi diabetes jenis 1 mesti menggunakan insulin kerana tubuh mereka tidak dapat menghasilkan insulin. Penghidap diabetes jenis 2 boleh mengendalikan diabetes mereka dengan mengamalkan diet yang sihat dan senaman. Namun, untuk memastikan sasaran glukosa darah tercapai, kebanyakan penghidap diabetes jenis 2 akan memerlukan ubat oral dan/atau insulin.

Adalah sangat penting untuk mengikuti dos ubat dan masa seperti yang diarahkan oleh doktor anda. Adalah berbahaya untuk melangkau pengambilan ubat, mengubah dos dan masa tanpa mendapat persetujuan doktor anda. Ia boleh menyebabkan paras gula darah anda turun dan naik, menyebabkan ia menjadi terlalu tinggi atau terlalu rendah, dan mengakibatkan kemasukan ke hospital serta boleh membawa maut.

## V Penghidap Diabetes: Ikuti Temu Janji Klinik

Anda perlu mengambil peranan proaktif dalam menguruskan penjagaan kesihatan untuk mencegah atau menangguhkan terjadinya komplikasi diabetes. Ini termasuk memastikan anda mengikuti temu janji dengan pasukan penjagaan kesihatan diabetes seperti yang dijadualkan.

Kekerapan anda berjumpa setiap ahli pasukan penjagaan kesihatan adalah berbeza. Amnya, penghidap diabetes harus mendapatkan pemeriksaan fizikal yang komprehensif sekali setahun dan tahap

diabetes mereka dinilai sekurang-kurangnya setiap tiga hingga enam bulan.

Semasa lawatan tersebut, anda mungkin melalui penilaian yang akan menunjukkan sejauh mana tahap anda, sama ada terdapat komplikasi diabetes yang mula timbul atau semakin teruk. Penghidap diabetes harus mengetahui mengenai penilaian yang dilakukan oleh doktor mereka; matlamat setiap penilaian dan kekerapan setiap penilaian biasa dilakukan.

### Ringkasan

Mereka yang menghidapi diabetes boleh mempunyai kehidupan yang sihat dan memuaskan dengan menyesuaikan diabetes ke dalam gaya hidup dengan membuat pilihan dan mengambil tanggung jawab terhadap pengurusan diabetes dan kesan-kesannya.

Sebagai ringkasan, beberapa langkah berikut adalah penting untuk memperkasakan diri anda:

I Didik diri anda mengenai diabetes

II Jadi lebih aktif dankekalkan pengambilan diet yang sihat

III Pantau paras glukosa dalam darah anda

IV Jangan lupa ubat anda

V Berjumpa doktor anda mengikut temu janji untuk pemeriksaan

# Mitos dan Fakta Diabetes

Maklumat salah tentang diabetes sangat berleluasa. Mendapat maklumat yang betul mengenai diabetes adalah penting bagi semua orang agar diabetes dapat dicegah dan dikawal dengan berkesan.

**Mitos:** Anda menghidap diabetes hanya jika anda gemuk; orang kurus tidak menghidap diabetes.

Fakta: Pernyataan bahawa orang kurus tidak menghidap diabetes adalah tidak benar. Walaupun tidak boleh disangkalkan bahawa obesiti merupakan penyumbang utama kepada diabetes jenis 2, faktor risiko lain juga memainkan peranan, seperti sejarah keluarga menghidap diabetes, tidak aktif secara fizikal, etnik dan umur. Memang ramai orang yang menghidap diabetes tidak obes langsung. Jika anda berusia lebih daripada 30 tahun dan mempunyai satu (atau lebih) faktor risiko, anda disaran agar mendapat pemeriksaan kesihatan setiap tahun.

**Mitos:** Saya tidak berisiko kerana tiada siapa dalam keluarga saya yang menghidap diabetes.

Fakta: Walaupun tiada ahli keluarga anda yang menghidap diabetes, tidak bermakna anda tidak berisiko kerana terdapat banyak faktor lain yang menyumbang kepada diabetes, termasuk gaya hidup tidak sihat, dan tidak aktif secara fizikal.

**Mitos:** Orang tua sahaja yang menghidap diabetes

Fakta: Tidak benar bahawa hanya orang tua sahaja yang menghidap

diabetes. Kini, semakin ramai orang dewasa muda yang mendapat diabetes jenis 2. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2011 menunjukkan bahawa prevalensi diabetes di Malaysia semakin meningkat tanpa mengira kumpulan umur.

**Mitos:** Wanita yang menghidap diabetes tidak boleh hamil.

Fakta: Wanita yang mengawal diabetes mereka dengan baik boleh melalui kehamilan yang normal dan melahirkan bayi yang sihat. Kunci kepada kehamilan yang sihat bagi wanita yang menghidap diabetes ialah mengekalkan paras glukosa darah dalam julat sasaran, sebelum dan semasa hamil.

**Mitos:** Diabetes disebabkan oleh pengambilan gula yang berlebihan.

Fakta: Tiada satu makanan atau nutrien yang menyebabkan diabetes. Berlebihan berat badan meningkatkan risiko tehadap diabetes jenis 2. Peningkatan berat badan berpunca daripada pengambilan kalori yang berlebihan daripada sebarang sumber (makanan tinggi lemak, makanan dan minuman bergula, snek, dan lain-lain). Oleh yang demikian, walaupun diabetes tidak berpunca daripada pengambilan gula yang berlebihan, adalah penting untuk mengelak daripada mengambil makanan atau minuman bergula untuk mengurangkan risiko diabetes.

**Mitos:** Penghidap diabetes memerlukan suplemen diet.

Fakta: Amnya, penghidap diabetes tidak memerlukan suplemen diet. Anda boleh berbincang dengan doktor atau dietitian sebelum menggunakan suplemen diet.

**Mitos:** Diabetes bukan penyakit serius.

Fakta: Diabetes merupakan penyakit kronik yang serius. Diabetes tidak dikawal boleh menyebabkan pelbagai komplikasi termasuk penyakit jantung, strok, buta, kerosakan buah pinggang, kerosakan saraf dan amputasi. Risiko penyakit jantung adalah dua kali ganda lebih tinggi di kalangan penghidap diabetes dan dua daripada tiga penghidap diabetes meninggal dunia akibat penyakit jantung atau strok.

**Mitos:** Jika anda menghidap diabetes dan perlu mulakan suntikan insulin, bermakna nyawa anda akan berakhir.

Fakta: Diabetes boleh dikawal! Walaupun anda terpaksa mula menggunakan insulin, bukanlah bermakna nyawa anda akan berakhir. Insulin membantu mengawal diabetes anda dengan baik. Ingatlah bahawa diabetes ialah penyakit yang semakin progresif, dan jika anda mengikuti nasihat doktor/dietitian, anda dapat mengawal keadaan, mengelakkan komplikasi, dan meneruskan aktiviti harian anda.



# Perkembangan Mental 360° untuk Pembelajaran Cemerlang Si Manja Anda



Pada suatu ketika dulu, pintar buku sudah mencukupi untuk si manja. Kini, situasi sudah berubah. **Perkembangan Mental 360°** di dalam kemahiran **Intelektual, Motor, Emosi dan Komunikasi** boleh membantu si manja anda cemerlang di dalam pembelajaran. Sebagai ibu bapa, anda mahu berusaha bagi memastikan si manja anda memiliki permulaan hidup sebaik mungkin.

**Enfagrow A+** dengan **360° MIND PLUS** memberikan **75mg DHA** bagi membantu memenuhi syor pakar\*. Ia juga diformulasi dengan nutrien utama penting seperti Kolina, Zink, Iodin, Zat Besi dan Vitamin B untuk perkembangan menyeluruh si manja anda.



#1 JENAMA NO. 1  
Formula susu nutrisi kanak-kanak  
DI DUNIA\*



\* Pengaruh syar' pakar. Nutrien khas ini penting untuk perkembangan mental si manja. Maklumat dari The Nielsen Company Amerika Selatan. Nielsen Global Track dan Global Insights bagi Tengah Tahunan Besaraya Jun 2014.  
DHA adalah 3 halogenan lemak.  
• ILO/IWHO mengesyorkan pengambilan baiki DHA sebanyak 10-15mg bagi setiap kg berat badan korde korak yang berada 0-24 bulan atau 100-150mg DHA/LPA untuk korde-korak yang berada 2 tahun ke atas. Pautan FAO 2001. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. WHO/Foal and Nutritio Papel no. 91 FAO Rome.

**MeadJohnson**  
**Nutrition**

f EnfagrowMalaysia  
www.enfagrow.com.my

# Urus Paras Gula Darah Demi Kecergasan Hidup



Sebagai penghidap diabetik, anda boleh meneruskan kehidupan yang bermakna. NUTREN® Untuk Diabetik™ merangkumi nutrisi yang lengkap dan seimbang untuk mengawal paras gula darah. Minum setiap hari demi kehidupan yang lebih ceria.

- Dirumus khas menepati saranan diabetik antarabangsa
- Mengandungi campuran serat yang unik
- Indeks Glisemik yang rendah (28\*)

\*Penghidap diabetik digalakkan memilih makanan yang rendah indeks glisemik kerana ia dicerna dan diserap dengan lebih perlahan dan ini mengelakkan kenaikan paras gula darah secara mendadak.

Kini dijual dalam pek 400g dan 800g di semua farmasi utama.  
Untuk maklumat lanjut, sila hubungi pakar perubatan anda atau hubungi  
1 800 88 3433 atau layari [www.nestle.com.my](http://www.nestle.com.my)



Nestle HealthScience

# Promosi *Pemakanan Sihat* Ke Seluruh Negara

## • Kejayaan NMM •

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 14 dan memfokus kepada pencegahan penyakit tidak berjangkit dengan tema "**Makan Sihat, Bergerak Aktif: Cegah Diabetes dari Kecil.**"

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 membalik 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 7 buah buku panduan pemakanan yang praktikal, 3 buku resipi dan 1 buku kecil



### 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 Akhbar 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](mailto:enquiry@nutritionmonthmalaysia.org.my)

Laman web: [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my)

Nutrition Month Malaysia