

HE·AU

Panduan untuk Pemakanan Sihat & Hidup Aktif

Pemakanan Sihat

- Kunci Memerangi Ancaman Penyakit



eISSN 2811-4167



Diterbitkan oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia



Usahasama antara



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia



PENGURUSI
Dr Tee E Siong

Jawatankuasa Pelaksana Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2021

AHLI (Wakil dari Badan Pertubuhan Profesional)

Persatuan Pemakanan Malaysia



Dr Roseline
Yap Wai Kuan



Prof Madya
Dr Chin Yit Siew

Pernyataan

Bahan pendidikan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) bukan bertujuan untuk mengantikai saranan perubatan daripada doktor atau mana-mana pakar kesihatan. Segala kemusykilan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang timbul berikut penggunaan bahan pendidikan ini.

Ketiga-tiga persatuan di atas tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab atas sebarang akuan yang dibuat dalam pengiklanan penaja.

Hak cipta intelektual adalah hak mutlak program NMM. Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam bahan pendidikan ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pelaksana Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia 2021.

eISSN 2811-4167

Sekretariat

VERSACOMM (263773-W)

12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
Tel: 03-5632 3301 Faks: 03-5638 9909
Emel: versahealth@versa-group.com

Persatuan Kajian Obesiti Malaysia



Dr Denise Koh



Dr Gan Wan Ying

PENGHARGAAN

Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia - NMM) diterajui oleh badan profesional dan mendapat sokongan daripada sektor swasta. Usahasama ini menandakan semangat kerjasama yang penting untuk memudahkan penyampaian maklumat pemakanan yang tepat kepada masyarakat demi kesejahteraan bersama.

Usahasama oleh



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Kajian Obesiti Malaysia

Pemakanan

Kunci Memerangi Ancaman Penyakit NCD dan COVID-19



Dr Tee E Siong

Editor

Pengerusi, Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2021 & Presiden, Persatuan Pemakanan Malaysia

Penyakit tidak berjangkit (*non-communicable diseases*, NCD) telah menjadi masalah kesihatan utama di Malaysia sejak lebih 3 dekad yang lalu dan masih menjadi punca utama penyakit dan kematian. Kini, dengan pandemik COVID-19 yang telah tersebar sejak lebih setahun, situasi jadi lebih buruk. Individu yang menghidap NCD berisiko lebih tinggi untuk mendapat komplikasi teruk akibat jangkitan COVID-19. Pemakanan dan gaya hidup sihat boleh membantu mencegah dan menguruskan faktor risiko NCD, di samping menguatkan sistem imuniti kita untuk mengurangkan kesan jangkitan koronavirus.

Sebagai panduan untuk orang awam dalam memerangi ancaman penyakit ini, program Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) telah dianjurkan dan pelbagai pendekatan diambil. Salah satu aktiviti utama ialah penerbitan NMM – “HE-AL Jilid 3: Pemakanan Sihat – Kunci Memerangi Ancaman Penyakit”. Ini merupakan sebuah majalah infografik yang menyediakan panduan mudah dan bermanfaat mengenai amalan pemakanan sihat & gaya hidup aktif untuk melawan NCD dan COVID-19, yang boleh anda amalkan semasa tempoh kawalan pergerakan ini.

Kami menyediakan 7 mesej tentang pemakanan sihat dalam majalah ini dengan tujuan untuk memerangi ancaman penyakit. Mesej-mesej ini termasuklah amalan pemakanan sihat, pengambilan makanan tinggi antioksidan, pengambilan susu untuk badan lebih sihat, memasak sendiri makanan berkhasiat di rumah dan membaca maklumat pemakanan pada label makanan untuk memilih makanan lebih baik. Kami juga menggalakkan anda untuk menyertai pesta pemakanan maya untuk belajar tentang pemakanan sihat secara interaktif dan menyeronokkan di <https://virtualfair.nutritionmonthmalaysia.org.my>. Pelbagai bahan pendidikan juga boleh didapati di laman tersebut.

Saya menggesa anda untuk bermula hari ini dan membuat perubahan kecil dalam rutin harian demi hidup yang lebih sihat. Ingatlah: Kecekalan dan Ketekalan penting untuk mencapai tujuan ini. Semoga anda sihat dan selamat di rumah.

Kandungan

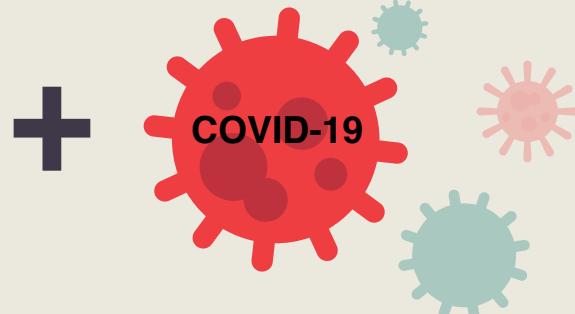
- | | |
|-----------|---|
| 04 | Mesej Utama 1:
Amalkan Pemakanan Sihat untuk Memerangi Ancaman Penyakit |
| 06 | Mesej Utama 2:
Urus NCD, Perangi COVID-19 |
| 07 | Mesej Utama 3:
Hidup Aktif untuk Badan dan Minda yang Lebih Sihat |
| 08 | Mesej Utama 4:
Ambil Makanan Tinggi Antioksidan untuk Meningkatkan Sistem Imuniti |
| 09 | Mesej Utama 5:
Minum Susu Agar Badan Lebih Sihat |
| 10 | Mesej Utama 6:
Masak Sendiri Makanan Berkhasiat di Rumah |
| 11 | Mesej Utama 7:
Baca Maklumat Pemakanan Pada Label Makanan |

Amalkan Pemakanan Sihat untuk Memerangi Ancaman Penyakit

Ancaman penyakit semasa

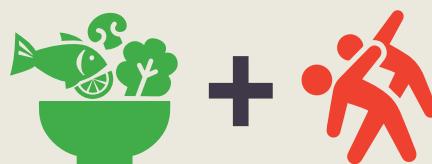


Ancaman penyakit baharu



NCD + jangkitan COVID-19 meningkatkan risiko keseriusan atau kematian akibat jangkitan.

Perangi Ancaman Penyakit – melalui pemakanan sihat



Meningkatkan sistem imuniti untuk melawan jangkitan seperti COVID-19



Mengawal faktor risiko NCD



Mengekalkan berat badan normal

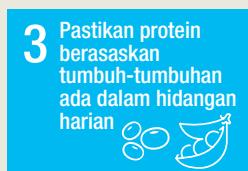
9 Langkah untuk amalan Pemakanan Sihat



1 Makan lebih sayur-sayuran dan buah-buahan



2 Makan lebih bijirin penuh



3 Pastikan protein berdasarkan tumbuh-tumbuhan ada dalam hidangan harian



4 Ambil susu dan produk tenusu



5 Minum 6-8 gelas air kosong setiap hari



6 Kurangkan S.O.S
garam, minyak, gula



7 Masak hidangan berkhasiat



8 Baca maklumat pemakanan pada label



9 Kekal aktif sepanjang hari

Individu tanpa NCD mempunyai sistem imuniti yang lebih baik untuk melawan jangkitan COVID-19 dengan lebih berkesan.

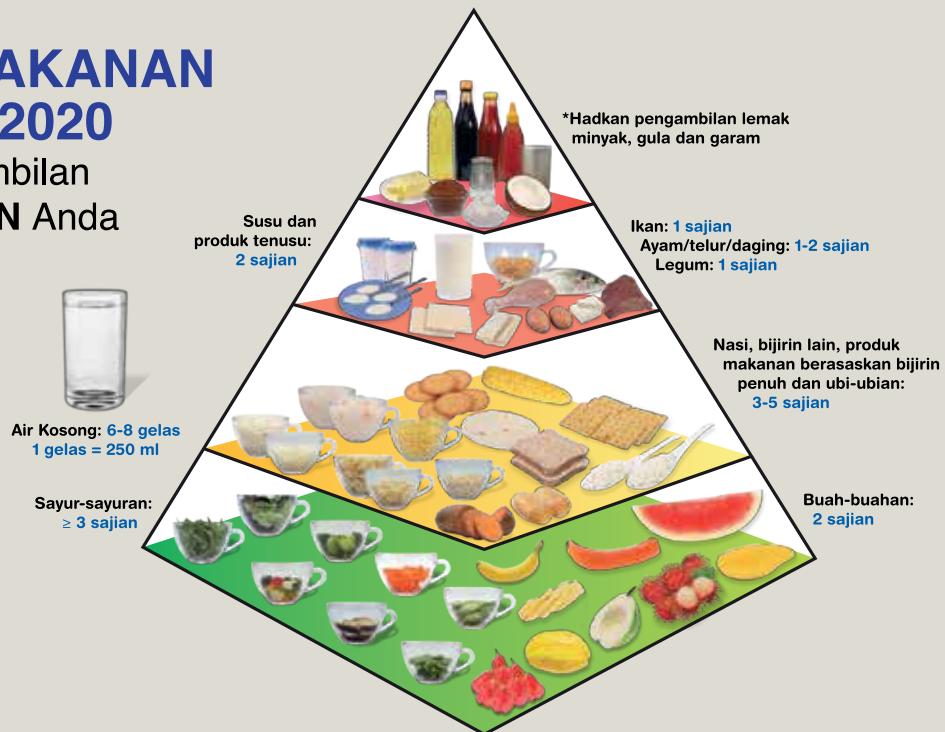
Gunakan Piramid Makanan Malaysia 2020 Sebagai Panduan Makan Secara Sihat

PIRAMID MAKANAN MALAYSIA 2020

Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda

Nota:

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
- Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saran pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
- Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
- Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berdasarkan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.
- Termasuk *ultra-processed food* yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, perasanis, pemambah perlisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.



Piramid Makanan Malaysia 2020 Memudahkan Amalan Pemakanan Sihat

- Membantu pemilihan makanan harian berdasarkan saranan Piramid Makanan Malaysia 2020
- Lebihkan makanan di bahagian paling bawah, kurangkan makanan di bahagian paling atas.

SEIMBANG

Ambil makanan daripada semua kumpulan makanan untuk mendapatkan pelbagai nutrien

Makan mengikut saiz sajian yang disarankan bagi mengelakkan pengambilan kalori berlebihan

SEDERHANA

Pelbagai makanan daripada kumpulan yang sama untuk mendapatkan nutrien yang berbeza

PELBAGAI

PESANAN MUDAH

- 1 Ambil sayur bagi setiap hidangan
- 2 Pilih buah segar berbanding jus buah
- 3 Makan pelbagai bijirin; utamakan bijirin penuh
- 4 Pilih daging tanpa lemak dan sertakan makanan protein berdasarkan tumbuhan
- 5 Minum air kosong
- 6 Sesuaikan saiz sajian mengikut keperluan individu
- 7 Amalkan Konsep Pinggan Sihat Malaysia ‘Suku Suku Separuh’ bagi menyediakan hidangan harian yang sihat

Urus NCD, Perangi COVID-19



Obesiti



Hipertensi



Diabetes

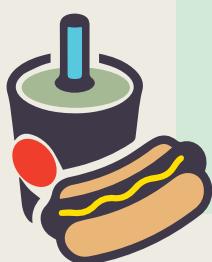


Kolesterol dalam darah yang tinggi



Meningkatkan keseriusan **COVID-19** dan kematian

MENGAWAL NCD MELALUI AMALAN PEMAKANAN SIHAT

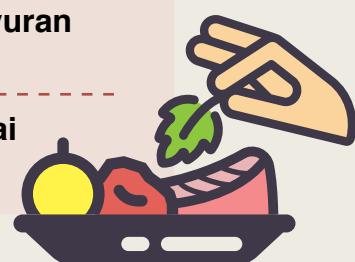


KURANGKAN

- Makan di luar
- Makanan tinggi garam
- Makanan tinggi minyak/lemak
- Bijirin yang diproses
- Pemakanan yang tidak seimbang
- Makanan & minuman tinggi gula

TINGKATKAN

- ▶ Masak sendiri lebih kerap di rumah
- ▶ Guna herba & rempah dalam masakan
- ▶ Pilih makanan yang dipanggang & dikukus
- ▶ Lebihkan bijirin penuh
- ▶ Lebihkan sayur-sayuran
- ▶ Makan buah sebagai pencuci mulut



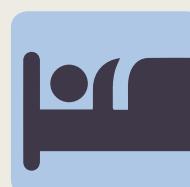
MENGAWAL NCD MELALUI AMALAN HIDUP SIHAT



Kekalkan berat badan yang normal



Amalkan gaya hidup aktif



Dapatkan tidur secukupnya



Berhenti merokok



Pantau tekanan darah, paras kolesterol dan paras gula dalam darah secara berkala



Uruskan tekanan

Hidup Aktif untuk Badan dan Minda yang Lebih Sihat

Aktiviti fizikal...

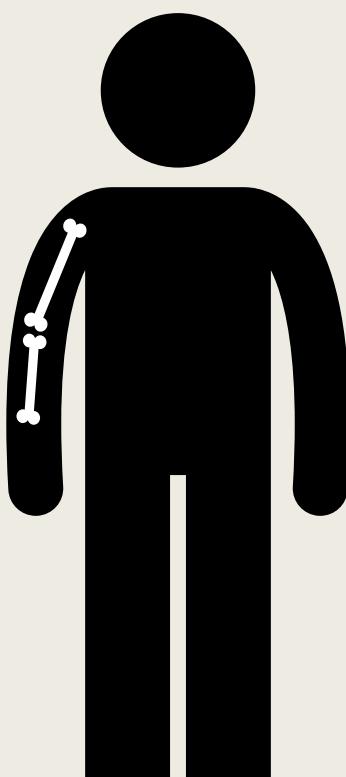
Membantu mengurangkan tahap gula dalam darah, tekanan darah dan kolesterol darah



Meningkatkan kesihatan sendi dan tulang



Aktiviti fizikal penting bagi menangani NCD dan COVID-19



Membantu mengurangkan tekanan dan kegelisahan



Menambah baik fungsi imuniti



Membantu mengawal berat badan dan mencegah obesiti



KEKAL AKTIF SEMASA PANDEMIK COVID-19

Lakukan senaman yang pelbagai
- libatkan keluarga bersama

Bagi meningkatkan stamina



Sasarkan: 5-6 kali seminggu



Bagi meningkatkan kekuatan & kelenturan



Sasarkan: 2-3 kali seminggu



Hentikan tabiat tidak aktif
- Kurangkan duduk, lebihkan bergerak



Lakukan senaman ringkas antara masa di pejabat



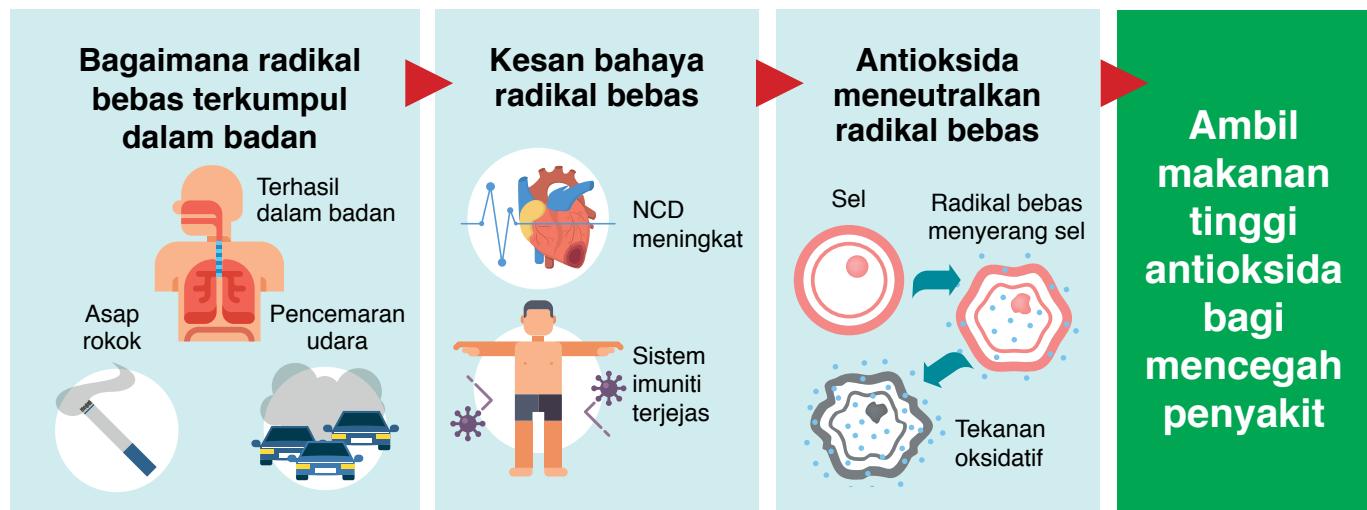
Banyakkan bergerak di rumah



Kekal aktif bersama anak-anak

Ambil Makanan Tinggi Antioksidan untuk Meningkatkan Sistem Imuniti

Bagaimana antioksidan melawan radikal bebas



CONTOH ANTIOKSIDA DAN SUMBER MAKANAN



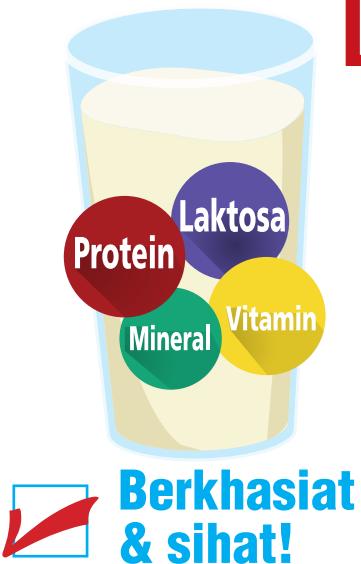
TINGKATKAN PENGAMBILAN MAKANAN TINGGI ANTIOKSIDA



LEBIH BANYAK KHASIAT DALAM SAYUR, BUAH & BIJIRIN PENUH



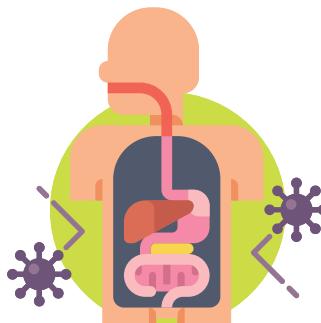
Minum Susu Agar Badan Lebih Sihat



2. Penting bagi kesihatan tulang dan otot



1. Menyokong kesihatan imuniti



Kualiti protein yang baik dengan amino asid yang lengkap

Vitamin A, D, E berfungsi sebagai antioksidan

3. Menyokong tumbesaran kanak-kanak



Gabungan nutrien penting termasuklah protein berkualiti tinggi, karbohidrat dan lemak susu

Pelbagai vitamin dan mineral

**SUSU = MINUMAN BERKHASIAT
SESUAI UNTUK SEMUA PERINGKAT UMUR**

MINUM susu setiap hari!



Bagaimana ingin mencapainya?

- Tambah segelas susu untuk sarapan
- Minum susu sebagai snek
- Minum susu sebagai minuman selepas bersenam

Cuba pelbagaikan!

- Ambil produk tenusu yang berbeza (yogurt, keju)
- Pilih susu perisa asli berbanding susu berperisa

Masak Sendiri Makanan Berkhasiat di Rumah



Tahukah anda?

Dengan menyediakan makanan sihat di rumah kita dapat memastikan pengambilan hidangan yang:

- ✓ Lebih buah
- ✓ Lebih sayur
- ✓ Kurang kalori
- ✓ Kurang lemak/minyak
- ✓ Kurang gula
- ✓ Kurang garam

KENAPA perlu masak makanan sihat?

Memasak secara sihat di rumah

Makanan sihat untuk keluarga

ANDA BOLEH...

Memilih bahan yang lebih sihat



Guna kaedah memasak yang lebih sihat



Hidangan sihat yang kurang garam, gula dan lemak/minyak



Mengurangkan risiko NCD

BAGAIMANA MEMASAK HIDANGAN YANG SIHAT?

Gunakan bahan yang sihat



daging tanpa lemak



ayam tanpa kulit



susu rendah lemak



sayur



beras perang

Kurangkan S.O.S (garam, minyak dan gula)

Guna lebih



herba & rempah



perasa semulajadi

Kurangkan



garam



gula



minyak

Guna kaedah masakan yang sihat

Lebihkan



mengukus



menumis



merebus



membakar/memanggang

Kurangkan



Mengoreng dan menggunakan santan

Baca Maklumat Pemakanan Pada Label Makanan

Kenapa baca label pemakanan?

Satu hidangan (30g) mengandungi
TENAGA 120 kcal
6%
Berdasarkan 2000 kcal

Info mudah mengenai kandungan tenaga setiap hidangan



Mengenal pasti pilihan lebih sihat berbanding produk makanan lain dalam kategori yang sama



Untuk membuat pilihan makanan yang bijak berdasarkan kandungan nutrien

Maklumat Pemakanan		
	Saiz hidangan: 30g	Hidangan setiap pek: 10
Nutrien	Setiap 100g	Setiap hidangan (30g)
Tenaga (kcal)	380	114
Karbohidrat (g)	78.7	23.6
Protein (g)	7.7	2.3
Lemak (g)	3.8	1.1
Serat (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.0
Vitamin B1 (mg)	1.6	0.6
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (mg)	200.0	60.6
Kalsium (mg)	720	216
Zat besi (mg)	14.0	4.2

Senarai kandungan nutrien setiap hidangan dan setiap 100g/ 100ml



Menunjukkan kandungan nutrien utama

Apa maklumat penting yang perlu dilihat?

BILAKAH KITA PERLU MEMBACA MAKLUMAT PEMAKANAN PADA LABEL?

Apabila ingin mengetahui nilai kandungan nutrien dalam sesuatu produk makanan/minuman



Apabila membandingkan 2 produk dalam kategori yang sama

Bulan Pemakanan Malaysia



Program Promosi Pemakanan Komuniti Kebangsaan Sejak 2002

Kejayaan NMM

Berperanan dalam memberi lebih kesedaran mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif kepada rakyat Malaysia, **Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia - NMM)** merupakan kerjasama strategik antara tiga badan profesional, iaitu **Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM)**, **Persatuan Dietitian Malaysia (MDA)**, **Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO)** dan disokong oleh **Kementerian Kesihatan Malaysia**. Sokongan dan kerjasama daripada badan korporat sejak dari 2008 membolehkan lebih banyak bahan pendidikan dan aktiviti-aktiviti disampaikan secara menyeluruh kepada komuniti.

Karnival Keluarga

- Menganjurkan sejumlah 11 buah karnival meriah



Pameran Bergerak ke Sekolah & Tadika

- Mengunjungi 160 buah sekolah dan menyampaikan mesej mengenai pemakanan sihat dan gaya hidup aktif
- Mengunjungi 175 buah tadika dan menjalankan aktiviti berbentuk pendidikan pemakanan secara interaktif



Penerbitan untuk Orang Ramai

- Menerbitkan 11 buah buku panduan praktikal mengenai pemakanan, 5 buah buku resipi dan 1 buku mini.



Promosi Media Massa

- Menyalurkan mesej gaya hidup sihat menerusi radio, televisyen & laman web



Sila layari laman web kami untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai bahan pendidikan dari program Bulan Pemakanan Malaysia. Kami juga mengalu-alukan maklum balas/pertanyaan.

Anda boleh menghubungi kami melalui:

Pengerusi, Bulan Pemakanan Malaysia
Emel: president@nutriweb.org.my

Laman web: www.nutritionmonthmalaysia.org.my

a
t
a
u

VersaComm Sdn Bhd,
Sekretariat Bulan Pemakanan Malaysia
Tel: (03) 5632 3301/5637 3526



Nutrition Month Malaysia



@nutritionmonth_malaysia