

4 langkah gaya hidup sihat

Oleh PROF MADYA DR. ZAITUN YASSIN & DR. MAHENDERAN APPUKUTTY dari Persatuan Pemakanan Malaysia

ADAKAH anda bangun tidur sebelum matahari terbit dan pulang ke rumah setelah

terbenamnya matahari? Atau adakah anda sering bergegas dari satu mesyuarat ke mesyuarat yang lain setiap hari? Mungkin anda pernah mengalami situasi tersebut malah sering berulang.

Sebaik-baiknya, pencegahan terhadap penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes, penyakit jantung, kanser dan sebagainya, harus dimulakan sejak kecil, namun masih belum terlambat untuk dimulakan sekarang. Jangan lagi bertangguh atau menunggu sehingga anda mengalami sakit dada baru anda mengambil berat tentang kesihatan. Mula amalkan pemakanan sihat dan kehidupan aktif sekarang.



DR. ZAITUN YASSIN



DR. MAHENDERAN APPUKUTTY



PASTIKAN ada buah-buahan dan sayuran dalam sajian harian anda.

- Gambar hiasan

Sarapan - Kajian saintifik membuktikan jika anda memulakan hari dengan sarapan yang seimbang, anda boleh fokus, meningkatkan tahap tumpuan, kepintaran dan daya ingatan.

Makan tengah hari - Jangan sesekali tinggalkan makan tengah hari tidak kira sibuk manapun anda. Namun begitu, elakkan makan terlalu kenyang yang boleh menyebabkan anda berasa kembung, mengantuk dan tidak produktif.

Makan Malam - Sentiasa ingat untuk mengambil makanan yang seimbang, pelbagai dan tidak makan berlebihan. Pulang awal ke rumah untuk makan makanan yang dimasak di rumah dengan ahli keluarga.

Langkah 2 - Pilih makanan dengan bijak

- Sentiasa memilih makanan yang disediakan dengan cara sihat seperti mengukus, membakar atau sup berbanding makanan bergoreng.
- Pilih makanan rendah lemak, gula dan garam.
- Pastikan ada buah-buahan dan sayuran dalam sajian harian anda
- Elakkan mengambil terlalu banyak kuah, kerana ia biasanya tinggi lemak dan garam.
- Pilih makanan berasaskan bijirin penuh.
- Pilih makanan tinggi serat.
- Minum banyak air kosong dan elakkan minuman manis dan bergas.

Langkah 3 - Jadi lebih aktif dengan bersenam.

Langkah 4 - Pantau kesihatan anda Rancang jadual pemeriksaan kesihatan anda secara berkala iaitu bulanan, suku tahun atau tahunan kerana anda perlu sentiasa mengetahui kedudukan tahap kesihatan anda. Anda juga boleh melakukan pemantauan diri sendiri seperti mengukur ketinggian dan berat badan supaya sentiasa dalam keadaan normal.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang maklumat pemakanan yang menarik, sertai kami di Karnival Bulan Pemakanan Malaysia 'Makan Dengan Betul, Jadi Aktif: Kekal Bebas Daripada Penyakit Berkaitan Diet' di Mid Valley Exhibition Centre (Hall 1) pada hari Jumaat dan Sabtu 3 dan 4 Mei 2013. Terdapat saringan kesihatan percuma, khidmat nasihat pemakanan oleh pakar pemakanan dan dietetik, aktiviti-aktiviti menarik dan banyak lagi. Jadi, bawa keluarga anda bersama dan sertai keriangin ini bermula jam 10 pagi.

Untuk maklumat lanjut hubungi 03-5632 3301, lawati laman Facebook kami atau layari www.nutritionmonthmalaysia.org.my

Artikel ini disediakan oleh Bulan Pemakanan Malaysia 2013, sebuah program tahunan pendidikan pemakanan komuniti oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

Langkah 1 - Amalkan pemakanan sihat