

Kementerian  
Kesihatan  
laksana  
pelbagai  
program  
tangani NCD

# RESIPI KELUARGA SIHAT

**Dr Tee E Siong**  
(Pengerusi Jawatankuasa  
Pemandu Bulan  
Pemakanan Malaysia)

Sejak 20 tahun lalu, prevalen penyakit tidak berjangkit (NCD) dan faktor risiko NCD di Malaysia meningkat dengan ketara. Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia amat membimbangkan apabila diabetes jenis 2 meningkat lebih sekali ganda sejak 2006-2015 daripada 6.9 peratus ke 17.5 peratus.

Kes berat badan berlebihan dan obesiti dalam kalangan orang dewasa iaitu risiko utama diabetes, juga meningkat 1.5 kali ganda dalam tempoh sama, dari 26.4 peratus ke 48 peratus.

Faktor risiko lain bagi NCD seperti hipertensi dan hiperkolesterolemia masing-masing ialah 30.3 peratus dan 47.7 peratus pada 2015.

Namun jumlah prevalen yang dilaporkan mungkin tidak memberi gambaran sebenar betapa besarnya masalah ini. Dianggarkan bagi setiap orang yang dikenal pasti menghidap diabetes, seorang lagi masih tidak menerima diagnosis. Bagi setiap dua orang dewasa yang diketahui menghidap hipertensi, tiga lagi masih tidak menerima diagnosis.

Keadaan yang membimbangkan ini mendorong Kementerian Kesihatan melaksanakan pelbagai program bagi menangani NCD. Bagaimanapun, program ini hanya boleh mencapai matlamatnya jika anda sendiri yang mengambil tindakan. Tambah pula, NCD dikaitkan dengan gaya hidup seseorang dan amalan tidak sihat akan meningkatkan risiko terhadap penyakit kronik ini, termasuk amalan pemakanan yang tidak sihat, kurang melakukan aktiviti fizikal, atau melengahkan saringan kesihatan.

## 10 LANGKAH UNTUK MENCEGAH NCD

### 1. Ingat SSP

Apabila bercerita mengenai makanan, rakyat Malaysia mempunyai banyak pilihan. Amat mudah terbawa-bawa dan makan sepuas hati, tetapi cara makan 'tanpa kawalan' ini boleh membawa anda kepada pengambilan kalori dan lemak berlebihan yang tidak diperlukan oleh tubuh anda.

Antara tabiat makan tidak sihat ialah makan sepanjang hari atau mengehadkan pengambilan sesetengah jenis makanan saja. Sudah

tiba masanya anda melihat semula dengan serius jumlah pengambilan makanan harian dan jenis makanan yang anda letak di dalam pinggan anda!

● Guna Piramid Makanan Malaysia sebagai panduan pengambilan makanan harian anda.

● Apabila merancang hidangan harian, konsep Pinggan Sihat Saya ialah panduan terbaik untuk diikuti terutama dalam mengagihkan jumlah makanan berbeza bagi setiap hidangan.

Sekiranya anda tertanya-tanya apa yang dimaksudkan dengan SSP, ia adalah 'Seimbang, Sederhana, & Pelbagai', iaitu pengambilan hidangan seimbang, dengan saiz sajian sederhana yang turut mengandungi pelbagai jenis makanan.

### 2. Makan lebih bijirin penuh

Bijirin penuh dan produk bijirin penuh mempunyai banyak manfaat terhadap kesihatan, termasuk mengurangkan risiko beberapa penyakit NCD seperti penyakit jantung, diabetes jenis 2, obesiti dan beberapa jenis barah. Ia adalah sebahagian daripada Saranan Panduan Diet Malaysia, tetapi pengambilan bijirin penuh dalam diet harian bagi rakyat Malaysia masih kurang memuaskan.

Bijirin penuh kaya dengan nutrien penting termasuk beberapa jenis vitamin B dan mineral seperti zat besi, zink, magnesium, dan selenium. Ia juga kaya dengan serat dan pelbagai fitonutrien, yang berfungsi sebagai antioksidan.

Berikut beberapa tip mudah untuk membantu anda mengambil lebih banyak bijirin penuh:

- Mula dengan sarapan, pilih bijirin penuh, oat atau roti dan biskut bijirin penuh.
- Untuk makan tengah hari, cuba bahun yang diperbuat daripada beras perang, atau soba/mi yang diperbuat dengan tepung bijirin penuh atau oat berbanding mi biasa.
- Untuk makan malam, cuba nasi beras perang. Sebagai permulaan, campurkan nasi beras perang dan nasi putih.

### 3. Tingkatkan pengambilan buah dan sayur

Buah dan sayur kaya



DR Tee

dengan nutrien, serat dan fitonutrien yang anda perlukan untuk tubuh yang sihat. Kebanyakan rakyat Malaysia terutama kanak-kanak, tidak menepati saranan pengambilan buah dan sayur. Berikut beberapa tip mudah untuk membantu anda mendapatkan lebih banyak buah dan sayur dalam diet harian anda:

● Ikuti saranan 'Pinggan Sihat Saya' - pastikan separuh pinggan anda mengandungi buah dan sayur dan ambil jenis yang berbeza setiap hari.

● Mulakan dengan sarapan! Oat atau bijirin bersama buah ialah kombinasi terbaik untuk memulakan hari anda.

● Untuk makan tengah hari, mulakan dengan mengisi pinggan anda dengan sayur apabila memesan nasi campur.

● Lapar di antara waktu makan? Ambil buah-buahan daripada mengambil snek tidak sihat seperti kerepek atau keropok.

● Untuk makan malam, anda boleh membuat salad campur.

### 4. Kurangkan pengambilan lemak

Pengambilan makanan yang tinggi lemak, terutama jika sumber lemaknya datang daripada haiwan, bukan saja akan meningkatkan pengambilan kalori anda (seterusnya menyumbang kepada pertambahan berat badan), tetapi ia juga meningkatkan paras kolesterol di dalam tubuh.

Hal ini akan meningkatkan risiko yang lebih tinggi terhadap penyakit jantung iaitu punca nombor satu kematian dan dimasukkan ke hospital di Malaysia untuk beberapa dekad.

Anda mungkin tidak menyedarinya, tetapi kebanyakan hidangan

harian anda mengandungi kandungan lemak yang tinggi seperti makanan bergoreng, daging proses, dan makanan yang dimasak menggunakan santan, krim pekat, mentega, dan minyak.

Berikut beberapa tip untuk mengurangkan pengambilan lemak:

● Guna cara memasak yang tidak menggunakan minyak atau sedikit minyak iaitu mengukus, memanggang, membakar, merenih, merebus atau menggunakan ketuhar mikro.

● Hadkan pengambilan makanan bergoreng, pilih makanan yang digoreng kilas atau pilihan sihat lain.

● Buang lemak yang berlebihan dan/atau kulit daripada daging atau ayam sebelum dimasak.

### 5. Kurangkan penggunaan garam dan gula

Kebanyakan rakyat Malaysia gemar makan pencuci mulut dan mesti mengambil sesuatu yang manis sejurus selepas makan makanan utama. Malangnya, makanan dan minuman bergula menyumbang kepada kalori yang tidak diperlukan, yang membawa kepada pertambahan berat badan sekiranya tidak digandingkan dengan aktiviti fizikal secukupnya.

Kebanyakan makanan ini juga ditambah dengan garam dan pengambilan makanan sedemikian dengan banyak akan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi. Walaupun garam ramuan penting, penggunaannya secara berlebihan dalam masakan boleh menyebabkan kesan negatif terhadap kesihatan. Kuncinya adalah mengimbangkan penggunaan gula dan garam.

Berikut beberapa tip anda boleh mengurangkan pengambilan gula dan garam:

- Apabila memasak di rumah, guna herba atau rempah ratus sebagai perisa berbanding gula atau garam.
- Apabila memesan minuman di luar, pastikan anda memesan minuman yang kurang gula atau minum lebih air kosong.
- Hadkan pengambilan makanan bergula contohnya ais krim, kuih manis dan minuman bergula.
- Beli daging, ayam atau ikan segar berbanding

