

yang diproses pengilang biasanya akan menambah garam

● Jika anda membuat kek atau biskut sendiri, cuba kurangkan penggunaan gula.

**6. Makan tepat pada waktu secara tetap - jangan langkau waktu makan, makan sarapan**

Mereka yang mempunyai jadual yang sibuk atau kononnya mengamalkan diet untuk mengurangkan berat badan mungkin akan memilih untuk melangkau waktu makan. Ini mitos semata-mata dan anda seharusnya tidak mengamalkan amalan yang tidak sihat ini.

Melangkau waktu makan terutama sarapan akan menyebabkan anda makan banyak pada waktu makan seterusnya.

Berikut beberapa tip mudah yang boleh dilakukan

● Amalkan pengambilan tiga hidangan seimbang mengikut waktu ditetapkan setiap hari iaitu sarapan, makan tengah hari dan makan malam.

● Jika anda tidak sempat untuk mengambil sarapan, makan satu mangkuk bijirin penuh bersama susu, oat atau ambil minuman bijirin yang sedia untuk diminum. Anda juga boleh makan sandwich bijirin penuh di dalam kereta apabila menghadapi kesesakan lalu lintas (bijirin penuh membuat anda rasa kenyang lebih lama).

● Amalkan snek secara sihat seperti buah-buahan,

kacang, dan biskut bijirin penuh. Ia membantu untuk mengurangkan rasa lapar antara waktu makan utama dan mengelakkan makan secara berlebihan pada waktu makan seterusnya.

● Rancang waktu makan sekiranya anda terpaksa bekerja lebih masa melepasi waktu makan tengah hari dan makan malam. Anda boleh memesan hidangan untuk dibawa pulang atau memesan makanan menerusi servis penghantaran.

Jangan melangkau waktu makan!

**7. Makan di luar secara bijak dan masak di rumah lebih kerap**

Memasak makanan di rumah cara terbaik bukan saja dalam mengawal bahan yang anda makan, tetapi juga cara memasak. Namun begitu, walaupun masak di rumah pilihan terbaik, ada kalanya kita tidak boleh mengelak daripada makan di luar.

Anda hanya perlu lebih berhati-hati dengan pesanan yang dibuat kerana ada beberapa pilihan hidangan yang lebih sihat berbanding yang lain, contohnya:

● Belajar memesan pilihan lebih sihat - pilih makanan dikukus, dipanggang, dibakar atau direneh. Hadkan memesan makanan bergoreng dan jadikan makanan segera sebagai hidangan sekali sekala saja berbanding sebagai hidangan pilihan utama anda.

● Berkongsi tandanya sayang - kebanyakan

restoran menawarkan saiz sajian yang cukup besar dan boleh dikongsi. Jika tidak boleh berkongsi (apabila anda makan bersendirian), atangkan makanan apabila ia sampai agar anda boleh 'tapau' jika anda tidak boleh menghabiskannya.

● Berhati-hati dengan minuman bergula. Ia menyumbang kepada banyak kalori yang tidak diperlukan, jadi berhati-hati dengan apa yang anda pesan. Minuman ringan berkarbonat, teh tarik, air sirap, atau sirap bandung memang enak diminum tetapi selalunya mengandungi banyak gula.

**8. Baca Panel Maklumat Pemakanan (NIP) untuk membuat pilihan lebih bijak**

Dengan begitu banyak pilihan produk di pasaran, membeli barang runcit menjadi lebih rumit. Pengguna seharusnya menjadi lebih bertanggungjawab dan membuat pilihan lebih bijak dan cara terbaik adalah dengan memberi perhatian kepada pelbagai maklumat yang terdapat pada bungkusan makanan, khususnya panel maklumat pemakanan (NIP).

NIP satu-satunya cara yang membolehkan anda membandingkan kandungan nutrien produk yang berbeza dan anda juga boleh menggunakannya untuk membandingkan antara jenama sebelum membuat pilihan.

Selain itu, anda juga boleh melihat senarai ramuan, perhatikan urutan

bahan yang disenaraikan kerana bahan disenaraikan mengikut jumlah kandungan mengikut urutan menurun.

**9. Kekal Aktif**

Kebanyakan rakyat Malaysia mengamalkan gaya hidup tidak aktif jadi penting untuk menjadikan diri anda aktif dan bergerak sepanjang hari, tidak mengira waktu dan di mana pun anda berada.

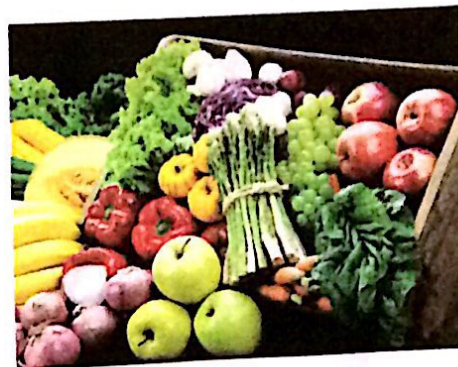
Aktiviti fizikal dan senaman sama penting dengan makan secara sihat untuk mencegah penyakit. Berikut beberapa tip yang anda boleh cuba

● Banyakkan berjalan kaki. Cari peluang untuk berjalan kaki, contohnya, anda boleh menggunakan tangga daripada menaiki lif, letak kereta jauh sedikit dari tempat yang dituju. Apabila menggunakan kenderaan awam, turun satu hentian lebih awal atau berjalan pantas daripada pergi minum kopi.

● Jadikan ia aktiviti sosial. Sertai kumpulan kawan-kawan atau rakan sekerja bermain badminton, futsal, bola sepak, atau skuasy. Ini membolehkan anda mendapat aktiviti fizikal dan pada masa sama bersosial dengan keluarga dan rakan-rakan.

**10. Lakukan saringan kesihatan secara kerap**

Luangkan masa untuk melakukan saringan kesihatan kerana ini akan membantu anda menanganai sebarang masalah dari awal. Lakukan pemeriksaan



secara tetap dengan lebih kerap bagi faktor risiko utama NCD, contohnya IJT (Indeks Jisim Tubuh), paras gula dalam darah, tekanan darah, HDL-C (kolesterol lipoprotein ketumpatan tinggi), LDL-C (kolesterol lipoprotein ketumpatan rendah).

Bagi individu berumur melebihi 40 tahun, anda disarankan agar melakukan pemeriksaan kesihatan secara komprehensif setiap tahun termasuk ujian darah dan air kencing. Bincang keputusan saringan kesihatan anda dengan doktor untuk melihat sama ada terdapat tanda membimbangkan atau jika ada mana-mana keputusan pemeriksaan yang memerlukan lebih perhatian.

Ingat, pengesanan awal boleh mencegah NCD daripada terus menular!

Bukan menahan diri! Mengamalkan gaya hidup sihat tidak bermakna anda perlu menjalani kehidupan seperti seorang rahib! Anda masih boleh menikmati makanan kegemaran anda. Yang penting, jangan

keterlaluan. Anda boleh kekal sihat dengan hanya membuat beberapa perubahan pada gaya hidup anda sekarang.

Oleh itu mulakan awal dan jadikan ia tabiat seluruh keluarga. Jangan berleghang lagi dan berhenti memberi alasan. Lakukan perubahan hari ini!

\*Dr Tee E Siong ialah Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia & Pengerusi Jawatan Kuasa Pemandu Bulan Pemakanan Malaysia.

\*Artikel ini disumbang oleh Bulan Pemakanan Malaysia 2017, satu inisiatif program pendidikan pemakanan komuniti (tahunan anjuran Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia, dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia).

Program ini menerima sokongan daripada Malaysia Milk (Vitagen), Pepsico (Quaker Malaysia), Yakult Malaysia, Gardenia Bakeries KL Sdn Bhd, Nestle Products Sdn Bhd dan Serba Wangi (EcoBrown).

# KEBAIKAN YANG LAZAT DALAM SETIAP HIDANGAN

Cubalah MAGGI® OatMee™ Mi Goreng Kari Baharu! Diperbuat daripada 50%\* oat bijirin penuh untuk kebaikan serat dalam setiap hidangan.

\*Nisbah peratusan di antara tepung oat bijirin penuh kepada tepung gandum di dalam mi ialah 51:49.

SUMBER SERATI!



Pertama di Malaysia™

BAHARU



\*Mendukung kategori 68 Segmen 2016/17 Kementerian di Malaysia



MAGGIMalaysia  
www.maggi.com.my

Dicetak oleh: Nestle Products Sdn. Bhd. (45229-H), 22-1, 22nd Floor, Menara Sunan, No. 1, Jalan PJU 7/3, Mutiara Damansara, 47810 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan. Talian Khidmat Pelanggan: 1-800-88-3433.

