

HE·AL

Panduan untuk Pemakanan Sihat & Hidup Aktif

Ubah Minda, Cegah Penyakit Berkaitan Pemakanan



eISSN 2811-4159

9 772 811 415 007

Diterbitkan oleh



Usahasama antara





PENGERUSI
Dr Tee E Siong

Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia 2024

AHLI-AHLI

(Wakil daripada rakan kongsi pertubuhan profesional)

Persatuan Pemakanan Malaysia



Dr Roseline Yap
Wai Kuan



Prof. Madya
Dr Chin Yit Siew

Persatuan Dietitian Malaysia



Cik Tan Ye Ting



En Georgen Thye

Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia



Dr Noraida Omar



Dr Yong Heng Yaw

PENGHARGAAN

Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) diurus dan dilaksanakan oleh badan-badan profesional dan disokong oleh sektor swasta. Usahasama ini mencerminkan semangat kerjasama yang penting untuk memudahkan penyebaran maklumat pemakanan yang sesuai kepada masyarakat umum demi kesejahteraan semua.

Anjuran bersama



Persatuan Pemakanan Malaysia



Persatuan Dietitian Malaysia



Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia

Kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada syarikat korporat berikut atas sumbangan dalam menjayakan aktiviti NMM pada tahun 2024.

Penaja utama

Eat Well, Live Well.



Penaja bersama



A. Clouet (Makaysia) Sdn Bhd



M P O C



QUAKER
SINCE 1837



Penafian

Bahan pendidikan Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) bukan sama sekali bertujuan untuk menggantikan nasihat perubatan daripada doktor atau pakar kesihatan anda. Jika terdapat keraguan, sila rujuk dan dapatkan nasihat doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Komposisi Badan Malaysia (MSBC) tidak bertanggungjawab terhadap sebarang isu yang timbul daripada penggunaan bahan pendidikan ini.

NSM, MDA dan MSBC tidak menyokong mana-mana produk dan tidak bertanggungjawab ke atas sebarang pernyataan yang dibuat dalam iklan.

Harta intelektual ini adalah hak milik program NMM. Tiada bahagian daripada bahan pendidikan ini boleh dicetak semula tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hak cipta terpelihara © Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024.

Sekretariat



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

Ubah Minda, Cegah Penyakit Berkaitan Pemakanan



Dr Tee E Siong, KMN

Pengerusi,
Jawatankuasa Pemandu
Kebangsaan
Bulan Pemakanan Malaysia 2024

dan

Presiden Terdahulu,
Persatuan Pemakanan Malaysia

Di Malaysia, penyakit tidak berjangkit (NCD) kekal menjadi masalah kesihatan yang membimbangkan selama bertahun-tahun. Oleh itu, menggalakkan kesedaran terhadap cara hidup sihat adalah penting, malah usaha untuk menyebarkan mesej ini telah berterusan selama beberapa dekad. Namun begitu, walaupun kita sedar kes NCD di Malaysia masih terus meningkat. Faktor utamanya adalah kerana masih ramai yang memilih untuk mengabaikan kepentingan menjalani kehidupan yang sihat dan aktif. Hal ini juga kerana masih ramai yang tidak melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala dan tidak sedar tentang penyakit dan faktor risikonya sehingga sudah terlambat. Kita tidak boleh menunggu lagi; sudah tiba masanya untuk mengubah minda dan mengambil tindakan untuk MENCEGAH NCD.

Oleh itu, Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) memainkan peranan sebagai sebuah program yang dikhususkan untuk mempromosikan gaya hidup yang lebih sihat dalam kalangan masyarakat sejak 22 tahun yang lepas. Program ini diisi dengan pelbagai maklumat dan aktiviti yang sesuai buat semua lapisan umur. Matlamat NMM adalah untuk memberi inspirasi kepada semua individu untuk menerapkan perubahan positif dalam hidup. Majalah rasmi kami pada tahun ini, "HE-AL Jilid 6 : Ubah Minda untuk Mencegah Penyakit Berkaitan Pemakanan" bertujuan untuk menyeru golongan yang masih lagi bertangguh agar mengubah minda mereka bagi mencegah risiko penyakit tidak berjangkit. Ia merupakan panduan informatif bagi sesiapa yang ingin mengamalkan gaya hidup sihat melalui diet dan senaman. Majalah ini menampilkan 8 mesej utama, seperti mengakses risiko NCD, menambah baik cara pemakanan, membuat pilihan yang bijak semasa membeli barangan runcit serta melazimkan aktiviti fizikal, bagi menyediakan langkah yang mudah ke arah hidup yang lebih sihat.

Marilah kita memulakan perjalanan ke arah hidup yang sihat. Dengan mengambil langkah yang kecil, namun konsisten. Kita pasti boleh beransur-ansur beralih ke gaya hidup lebih sihat.

ISI KANDUNGAN

- 04** **Mesej utama 1:**
Jalani saringan kesihatan secara berkala
- 06** **Mesej utama 2:**
Amalkan Suku-Suku Separuh dan pelbagaikan makanan anda
- 08** **Mesej utama 3:**
Gantikan separuh daripada bijirin kepada bijirin penuh
- 10** **Mesej utama 4:**
Ambil 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari
- 12** **Mesej utama 5:**
Pastikan ada sumber protein haiwan dan protein tumbuhan dalam diet harian
- 14** **Mesej utama 6:**
Makan makanan yang kurang garam, minyak dan gula
- 16** **Mesej utama 7:**
Membuat pembelian makanan secara bijak
- 18** **Mesej utama 8:**
Lakukan aktiviti fizikal 30 minit, sebaiknya setiap hari

Jalani saringan kesihatan

Penyakit tidak berjangkit (NCDs) di Malaysia

Ramai yang tidak sedar bahawa mereka berisiko tinggi mendapat **penyakit tidak berjangkit** (*non-communicable diseases, NCDs*), atau sudahpun menghidap penyakit seperti kencing manis, penyakit jantung atau kanser

Peningkatan NCDs dan faktor risiko di Malaysia

Adakah anda berisiko mendapat NCDs?

1 daripada 2

orang dewasa **berlebihan berat badan atau obes**



1 daripada 5

orang dewasa **menghidap penyakit diabetes**



3 daripada 10

orang dewasa **menghidap penyakit darah tinggi**



1 daripada 12

orang dewasa mempunyai **3 faktor risiko** (tekanan darah tinggi, gula dalam darah yang tinggi, kolesterol darah yang tinggi).



Pantau status risiko NCD anda secara berkala

Terdapat banyak individu yang tidak menjalani saringan kesihatan secara berkala malah hanya mendapatkan rawatan daripada doktor apabila mereka mengesan gejala penyakit tidak berjangkit (*non-communicable diseases, NCDs*)

Kelewatan dalam mengesan NCDs boleh menyebabkan kos rawatan yang mahal dan keadaan penyakit yang semakin teruk.

Ubah mentaliti anda sekarang! Jalankan pemeriksaan kesihatan secara berkala untuk membolehkan anda mengambil langkah-langkah pencegahan lebih awal.

Sasarkan untuk nilai normal:

Indeks Jisim Tubuh, IJT



Sasarkan untuk	
IJT normal	< 18.5-24.9 kg/m ²
Awasi daripada julat IJT bahaya	
Kurang berat badan	< 18.5 kg/m ²
Berat badan berlebihan	25 – 29.9 kg/m ²
Obesiti	≥30 kg/m ²

Ukur Lilit Pinggang



Sasarkan untuk	
Lelaki	< 90 sm / < 35 inci
Perempuan	< 80 sm / < 32 inci



Komposisi Lemak Tubuh

Sasarkan untuk	
Lelaki	< 25%
Perempuan	< 35%



Paras gula dalam darah

Sasarkan untuk	
Rawak (Tidak berpuasa)	< 7.8 mmol/L
Puasa	< 5.6 mmol/L

secara berkala

Ketahui Risiko Anda

Anda berisiko menghadapi NCDs sekiranya anda mempunyai beberapa keadaan berikut - indeks jisim badan (IJT) tinggi, lemak badan berlebihan, tekanan darah tinggi, gula dalam darah tinggi, kolesterol darah tinggi, dan ukur lilit pinggang yang besar.

Dapatkan nasihat daripada pakar perubatan seperti doktor, ahli pemakanan atau ahli dietetik untuk meneliti status saringan kesihatan anda.

Hal ini akan membantu anda melakukan perubahan gaya hidup, jika diperlukan, untuk meningkatkan keseluruhan kesihatan dan kesejahteraan anda.

Tekanan Darah



Sasarkan untuk	
< 120 – 129 mmHg (sistolik)	< 80 – 84 mmHg (diastolik)
Awasi Hipertensi	
≥ 140 mmHg (sistolik)	≥ 90 mmHg (diastolik)

Profil lipid



Sasarkan untuk	
Kolesterol (TC)	< 5.2 mmol/L
Trigliserida	< 2.26 mmol/L
Kolesterol LDL (Low density lipoprotein) (kolesterol jahat)	< 2.6 mmol/L
Kolesterol HDL (High density lipoprotein) (kolesterol baik)	> 1.45 mmol/L (lelaki) > 1.68 mmol/L (perempuan)



Pelan Tindakan

Dewasa

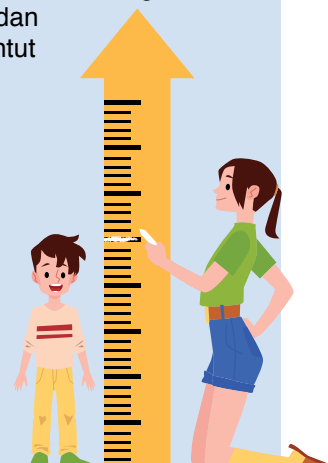
- ✓ Bagi orang dewasa yang berusia 30 tahun ke atas, lakukan saringan kesihatan setiap tahun.
- ✓ Individu yang mempunyai ahli keluarga yang menghidap NCDs perlu melakukan saringan kesihatan lebih awal dan pantau status kesihatan dengan lebih kerap.

Kanak-kanak

- ✓ Ibu bapa boleh mengukur berat dan tinggi anak-anak mereka dan memantau Indeks Jisim Tubuh (IJT) mereka setiap 6 bulan.
- ✓ Tentukan sama ada mereka kurang berat badan, berat badan berlebihan atau terbantut dengan merujuk carta tumbesaran.



Imbas kod QR bagi memuat turun carta tersebut



Amalkan Suku-Suku Separuh dan pelbagaikan makanan anda

Nasi "kuah banjir", dengan ayam goreng dan sedikit sayur. Makanan yang tidak sihat seperti ini menjadi kegemaran ramai!



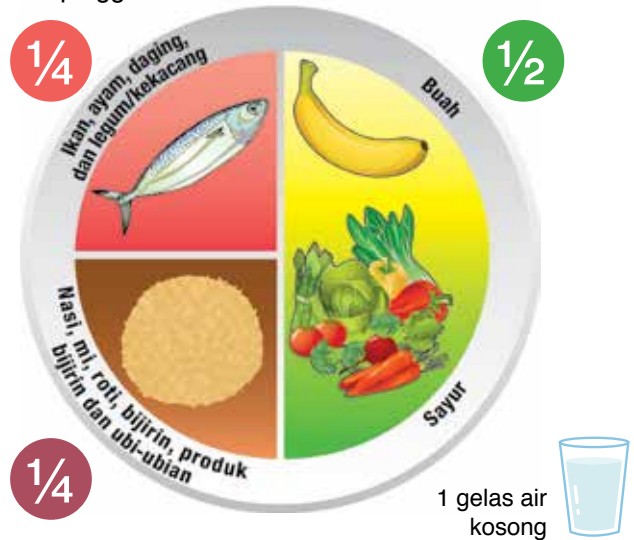
Adakah hidangan makan tengah hari anda seperti ini?

Diet yang sihat membantu tubuh badan mengurangkan risiko penyakit berkaitan dengan pemakanan. "Pinggan Sihat Malaysia" adalah panduan mudah untuk mengamalkan pemakanan yang sihat setiap hari.

Pinggan Sihat Malaysia: Suku-Suku Separuh

PANDUAN untuk PEMAKANAN HARIAN anda - sarapan, makan tengah hari, makan malam

Konsep pinggan sihat sesuai untuk semua peringkat umur. Ia menunjukkan sukatan yang sesuai bagi setiap kumpulan makanan yang perlu diambil dalam satu pinggan.



3 TIPS ASAS merancang hidangan

Amalkan KESEIMBANGAN

Ambil makanan dari setiap kumpulan makanan - buah dan sayur, bijirin, produk bijirin, dan makanan berasaskan protein.

B

Pastikan KESEDERHANAAN

- Amalkan 'makan secara berhemah' - makan dengan kuantiti yang betul
- Ambil saiz sajian yang sesuai - berkongsi hidangan jika saiznya terlalu besar
- Berhenti makan apabila mula berasa kenyang

M

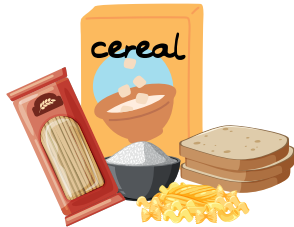
V

Pilih KEPELBAGAIAN

Ambil pelbagai jenis makanan dari setiap kumpulan makanan yang sama. Contohnya, makan pelbagai jenis sayur, buah, dan daging

Kenapa Suku-Suku Separuh?

1/4 pinggan bijirin & produk bijirin

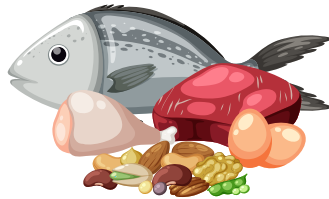


Nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin atau ubi-ubian

Sumber utama tenaga untuk badan, namun perlu diambil dalam jumlah sederhana

Pilih lebih banyak bijirin penuh kerana lebih berkhasiat, contohnya beras perang, oat, dan roti gandum penuh, serta bijirin gandum penuh

1/4 pinggan protein



Ikan, ayam, daging atau legum

Penting untuk badan, namun diperlukan dalam kuantiti yang sederhana

- Makan ikan setiap hari
- Pilih daging ayam, lembu, kambing dan babi tanpa lemak
- Pilih makanan protein berasaskan tumbuhan seperti legum, kekacang dan biji-bijian

1/2 pinggan sayur dan buah



Sayur-sayuran dan buah-buahan

Mengandungi lemak dan kalori yang rendah namun kaya dengan serat, vitamin, mineral & fitonutrien yang diperlukan oleh badan

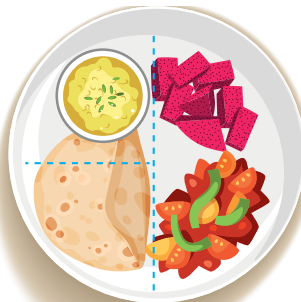
Pelbagai jenis sayur (contohnya bayam dan tomato) dan buah berwarna-warni (contohnya tembikai dan mangga)

Amalkan konsep Pinggan Sihat untuk semua hidangan

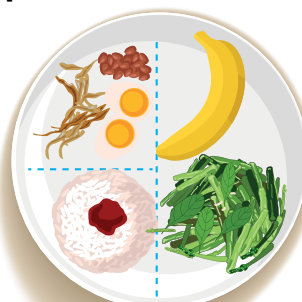
Sama ada sarapan pagi, makan tengah hari atau makan malam, atau anda memilih untuk makan di luar, pastikan anda memilih pilihan yang lebih sihat dengan mempraktikkan Suku-Suku-Separuh. Lihat contoh di bawah:

Sarapan

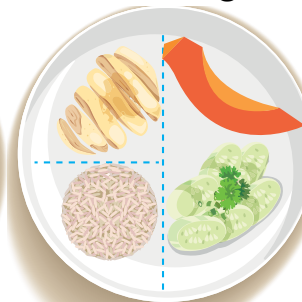
Makan tengah hari/ makan malam



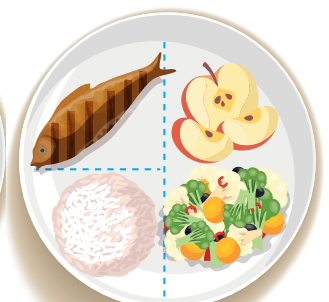
Capati dan kuah dhal



Nasi lemak



Nasi ayam



Nasi dengan ikan panggang + sayur campur

Gantikan separuh daripada bijirin kepada bijirin penuh

Terdapat mitos menyatakan bahawa bijirin penuh hanya untuk orang sakit. Kebenarannya adalah bijirin penuh harus digalakkan untuk semua orang!

Pengambilan bijirin penuh dan makanan berasaskan bijirin penuh sangat rendah. Kebanyakan rakyat Malaysia, termasuk kanak-kanak dan remaja, tidak memenuhi pengambilan yang disarankan.

Mengapa pengambilan bijirin penuh sangat penting?

Garis Panduan Diet Malaysia menyarankan bahawa sekurang-kurangnya separuh daripada produk bijirin yang anda makan setiap hari perlulah bijirin penuh, kerana ini boleh membantu:



Memenuhi pengambilan serat harian yang disarankan



Menstabilkan paras gula dalam darah anda



Memberikan rasa kenyang lebih lama



Mengurangkan paras kolesterol dan tekanan darah



Mempromosikan keseimbangan bakteria usus yang baik



Melancarkan pencernaan

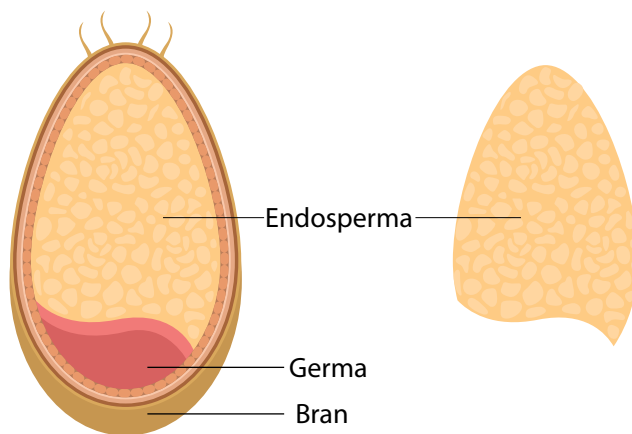


Meningkatkan kesihatan keseluruhan anda

Apa itu bijirin penuh dan bijirin proses

Bijirin penuh

- Terdiri daripada semua bahagian (bran, germa, endosperma)
- Bran dan germa mengandungi banyak nutrien penting, iaitu vitamin, mineral, serat & fitonutrien
- Juga mengandungi karbohidrat dan sedikit protein



Bijirin proses

- Terdiri daripada endosperma sahaja (bran & germa dikeluarkan)
- Mengandungi banyak karbohidrat dan sedikit protein
- Hanya mengandungi jumlah kecil vitamin, mineral & fitonutrien

Contoh bijirin penuh



Beras perang



Oat



Jagung



Gandum penuh



Sekoi (*millet*)



Quinoa

Contoh produk bijirin penuh



Roti bijirin penuh



Bijirin sarapan penuh



Tepung gandum penuh

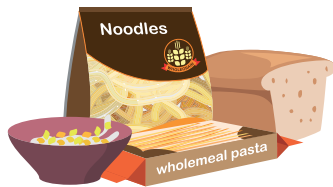


Beras, mi dan pasta bijirin penuh

Idea untuk meningkatkan pengambilan bijirin penuh

Berikut adalah beberapa cadangan untuk secara beransur-ansur menggabungkan bijirin penuh ke dalam diet anda:

- Campurkan beras putih dengan bijirin penuh seperti beras perang, barli, oat, dan jagung
- Pilih bijirin penuh pelbagai jenis mi dan pasta, roti, bijirin sarapan, biskut, dan produk lain yang berasaskan bijirin.
- Tambahkan bijirin penuh seperti jagung ke dalam sup.
- Semak label dan pilih produk dengan peratusan bijirin penuh yang lebih tinggi.



Contoh sarapan, makan tengah hari, snek & makan malam dengan bijirin penuh

Sarapan



Oat bijirin penuh dengan buah-buahan

Makan tengah hari



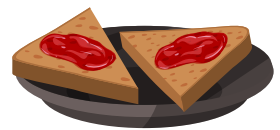
Nasi beras perang dengan ikan dan sayur

Makan malam



Pasta bijirin penuh makanan laut dengan sos tomato

Snek



Roti bijirin penuh dengan dengan jem

Ambil 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari

Adakah anda tahu?

Kita perlu mengambil buah dan sayur setiap hari tetapi...

95%

golongan dewasa di Malaysia masih belum mengambil buah dan sayur dalam kuantiti harian yang disarankan.

Adakah anda memenuhi sajian yang disarankan?



Buah dan sayur kaya dengan serat, fitonutrien, vitamin, dan mineral. Untuk memiliki diet yang lebih sihat dan berkhasiat, tambahkan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran dalam setiap hidangan.

Sasaran untuk 3 sajian sayur + 2 sajian buah

Praktikalnya, ini bermakna sayur dan buah perlu diambil pada setiap waktu makan serta dijadikan sebagai snek.

1 hidangan sayur



Separuh cawan bayam, dimasak



1 cawan ulam

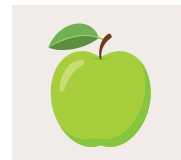


Separuh cawan sayur campur, dimasak (contohnya: kobis + lobak merah + jagung muda + kacang buncis)

1 hidangan buah



1 biji pisang saiz sederhana (berangan)



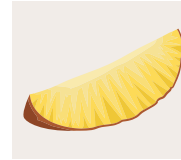
1 biji epal saiz sederhana



1 potong betik



1 biji oren saiz sederhana



1 potong nenas



1 biji mangga saiz sederhana



1 potong tembikai



8 biji anggur saiz kecil



½ biji pir saiz sederhana

Pilih pelbagai warna seperti pelangi

Kepelbagaian warna buah dan sayur disebabkan oleh kandungan fitonutrien, contohnya karotenoid dan flavonoid. Ini mungkin boleh berfungsi sebagai antioksidan dengan potensi kesan perlindungan terhadap penyakit berkaitan diet.



Ambil pelbagai jenis sayur:

Jenis sayur	Contoh	Jenis sayur	Contoh
Cruciferous	kobis, bunga kobis	Kecacang	kacang bendi, kacang panjang
Berdaun hijau	bayam, sawi	Bunga	asparagus
Buah	tomato, terung	Bercambah	taugeh, pucuk kacang
Ulam	ulam raja, pegaga	Berkanji	ubi kentang, labu

Makan banyak sayur dan buah setiap hari

Untuk menambahkan lebih banyak sayur dan buah dalam pemakanan anda, berikut adalah tip yang boleh anda amalkan:

Pilih jenis buah dan sayur yang berbeza untuk setiap hidangan

Pilih buah sebagai snek yang sihat

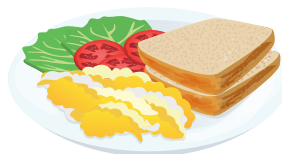
Membeli bersama dengan anak anda untuk mendedahkan kepada mereka tentang jenis-jenis buah dan sayur

Lebihkan sayur pada nasi, sup, sandwic, telur dadar dan hidangan lain



Untuk mencapai 3 + 2

Sarapan



Tambahkan salad & tomato ke dalam sandwic (1 hidangan sayur)

Makan tengah hari



½ cawan bayam yang dimasak + 1 potong betik (1 hidangan sayur & 1 hidangan buah)

Makan malam



½ cawan sayuran campur yang dimasak (1 hidangan sayur)

Snek



½ biji jambu batu saiz sederhana (1 hidangan buah)

Pastikan ada sumber protein haiwan dan protein tumbuhan dalam diet harian

Apabila kita memikirkan tentang makanan yang mengandungi protein, yang terlintas di minda biasanya adalah ayam, telur, ikan, dan daging. Kebanyakan dari kita mengutamakan pengambilan makanan protein dari sumber haiwan setiap hari. Tetapi, pernahkah anda mendengar tentang protein tumbuhan? Seseorang mungkin tidak menyedari bahawa makanan seperti tempeh, tahu, kacang, dan legum juga kaya dengan protein — makanan ini adalah sumber protein berasaskan tumbuhan! Tahukah anda bahawa menggabungkan makanan daripada protein haiwan dan protein tumbuhan menjadikan diet lebih berkhasiat?

Mengapa protein penting untuk badan anda?

Protein diperlukan dalam pembentukan sel-sel baru dan pembaikan sel-sel lama dalam tubuh kita, sebagai sebahagian daripada pertumbuhan dan penjagaan badan manusia. Selain itu, ia penting untuk pembentukan enzim dan hormon.

Cadangan pengambilan protein harian

Menurut Garis Panduan Diet Malaysia 2020:



Ikan:
1 sajian



Ayam/Daging/
Telur: 1-2 sajian



Legum:
1 sajian

Ketahui sumber-sumber protein anda

Protein haiwan

Ikan dan hidupan laut

- Sumber protein yang baik, mengandungi rendah lemak tepu berbanding daging dan ayam
- **Ikan:** salmon & hering - tinggi omega-3
- **Hidupan laut:** ketam, udang galah, tiram, udang - rendah lemak tepu & kalori



Daging dan ayam

- Protein lengkap, mengandungi semua asid amino penting
- Contoh: dada ayam atau turki, tenderloin lembu atau babi



Telur

- Protein lengkap, mengandungi semua asid amino penting
- **Kuning telur:** kaya dengan pelbagai vitamin dan mineral



Protein tumbuhan

Legum

- Rendah lemak (Contoh: Kacang soya, kacang merah, kacang kuda, kacang hijau), tinggi serat, bebas dari lemak tepu & tanpa kolesterol
- Mengandungi fitonutrien



Kekacang

- Mengandungi asid lemak tidak tepu, dan fitonutrien
- Contoh: kacang walnut, kacang pine, badam



Makanan daripada kacang soya

- Kaya dengan protein, serat makanan, lemak tidak tepu, vitamin, dan mineral
- Contoh: tahu, susu kacang soya, tempeh



Idea untuk menggabungkan protein haiwan dan tumbuhan dalam hidangan anda



Sarapan

Susu kacang soya dengan sandwic roti bijian penuh bersama telur



Makan tengah hari

Tambahkan kacang kuda ke dalam sup daging lembu



Makan malam

Tumis udang dengan tahu

Tips untuk memasak dan mengambil makanan protein

Cara anda memasak dan mengambil makanan protein sangat penting agar badan mendapat semua nutrien penting yang diperlukan dan mengelakkan pengambilan berlebihan:



Gunakan kaedah memasak yang lebih sihat seperti merebus, mengukus, menumis, memanggang, menggunakan gelombang mikro atau *air-frying*

Hadkan kaedah menggoreng kerana menggoreng menyumbang kepada lemak dan kalori dalam hidangan tersebut.



HADKAN



HADKAN

Hadkan salutan tepung dan pencelup kerana ini akan menyebabkan makanan menyerap lebih banyak minyak semasa digoreng dan seterusnya menambah lemak dan kalori.

Pilih bahagian daging dan ayam yang rendah lemak untuk mengurangkan pengambilan lemak tepu.



Pilih bahagian ayam tanpa kulit sebelum memasak.

Hadkan pengambilan organ dalam seperti hati dan buah pinggang.



HADKAN



Ambil kacang dalam jumlah yang kecil (setiap minggu) kerana ia tinggi kalori.

Cuba resipi ini dengan kedua-dua protein berasaskan tumbuhan dan haiwan!

Tauhu yang direbus



Bahan-bahan:

350 g tauhu lembut, potong menjadi 12 keping (petak)
100 g udang, dibuang kulit
60 g (3 sdb) kacang pea dalam tin
50 g (½) lobak, potong kecil
10 g (2 ulas) bawang putih
10 g (1 sdb) minyak sayuran
2 g lada
5 g (2 sdt) tepung jagung, dicampur dengan 4 sudu besar air
Garam secukup rasa
500 ml air

Hiasan:

Daun ketumbar dan daun bawang

Cara-cara:

1. Panaskan minyak dan goreng bawang putih sehingga keperangan.
2. Masukkan udang dan tumis sebentar.
3. Tambahkan air, lobak, dan biarkan mendidih sehingga separuh masak.
4. Masukkan kacang pea, tauhu, garam, dan campuran tepung jagung. Gaul rata.
5. Untuk dihidangkan, taburkan lada dan hias dengan daun bawang dan daun ketumbar.

Makan makanan yang kurang garam, minyak dan gula



Adakah anda sering mengambil makanan bergoreng, minuman bergula, dan snek tinggi garam di antara waktu makan? Anda harus peka bahawa terdapat gula, minyak, dan garam tersembunyi dalam makanan ini!

Pengambilan lemak, minyak, gula dan garam yang berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, hipertensi, diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanser.

Gula

Bertentangan dengan kepercayaan umum, gula tidak menyebabkan diabetes. Tetapi pengambilan gula secara berlebihan boleh menyebabkan pengambilan kalori yang tinggi di mana ia mungkin boleh membawa kepada penambahan berat badan lebih-lebih lagi apabila digabungkan dengan gaya hidup yang kurang aktif. Lama kelamaan, ini boleh menyebabkan berat badan berlebihan dan obesiti yang akan meningkatkan risiko NCDs seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanser.

Contoh makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi serta tips untuk mengurangkan pengambilan gula



≈ 27g / 5 sudu
teh gula

Sentiasa pilih air
kosong

Teh tarik (250 ml)



≈ 25g / 5 sudu
teh gula

Hadkan pengambilan
kuih muih yang
mempunyai
kandungan gula
yang tinggi

Bingka ubi kayu
(96 g)



≈ 19g / 4 sudu
teh gula

Gantikan pencuci
mulut yang manis
dengan buah-
buahan segar

Kek coklat (130g)



≈ 40-100g / 8-20
sudu teh gula

Buat pilihan
produk yang lebih
rendah gula

Minuman paket
yang tinggi gula

Cadangan pengambilan

Kurang daripada 10 sudu teh sehari.

Mengambil satu gelas teh tarik dan sepotong bingka ubi kayu atau kek coklat sudah mencapai jumlah yang disyorkan.

Nota: Sentiasa beringat bahawa karbohidrat juga terurai menjadi gula dalam badan kita. Pengambilan makanan berkanji secara berlebihan juga boleh menyebabkan peningkatan pengambilan kalori yang tidak terkawal. Oleh itu, ambil makanan ini secara sederhana dengan mengamalkan Pinggan Sihat Malaysia: hanya suku pinggan adalah makanan berkarbohidrat.

Minyak dan lemak

Minyak dan lemak menyumbang lebih dua kali ganda jumlah kalori berbanding karbohidrat dan protein. Oleh yang demikian, pengambilan secara berlebihan boleh menyebabkan berat badan meningkat dengan mudah, yang meningkatkan risiko NCDs seperti penyakit jantung.

Contoh makanan yang mempunyai kandungan lemak yang tinggi dan tips untuk mengurangkan penggunaan minyak/lemak



Ayam goreng (2 ketul - 187g)

≈ 30 g / 8 sudu teh lemak

Ubah kaedah memasak untuk mengurangkan penggunaan minyak yang berlebihan. Cuba gunakan kaedah memanggang atau gunakan *air-fryer*



Rojak mamak/pasembor (1 pinggan - 330g)

≈ 51 g / 13 sudu teh lemak

Kurangkan makanan yang digoreng dalam minyak yang banyak dan disaluti dengan adunan tepung



Sate (10 cucuk + kuah kacang)

≈ 38 g / 10 sudu teh lemak

Potong bahagian lemak pada daging dan buang kulit ayam sebelum memasak



Mi kari (1 mangkuk - 410g)

≈ 37 g / 9 sudu teh lemak

Kurangkan pengambilan kuah kerana ia mempunyai kandungan minyak yang banyak

Cadangan pengambilan

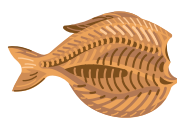
Tidak melebihi ~15 sudu teh setiap hari.

Pengambilan semangkuk mi kari untuk makan tengah hari dan 10 cucuk sate dengan kuah untuk makan malam, sudah melebihi saranan pengambilan minyak/lemak untuk setiap hari!

Garam

Pengambilan garam yang tinggi boleh mengakibatkan hipertensi dan juga menyebabkan strok atau penyakit jantung

Contoh makanan yang mempunyai kandungan garam yang tinggi dan tips untuk mengurangkan pengambilan garam



Ikan masin (100g)

≈ 1.5 g / 1/3 sudu teh garam

Pilih makanan yang mempunyai kandungan garam atau sodium yang lebih rendah



Mi segera (1 paket)

≈ 3.5 g / 3/4 sudu teh garam

Elakkan daripada menggunakan keseluruhan pek perencah



Sos ikan (1 sudu makan)

≈ 1.5 g / 1/3 sudu teh garam

Hadkan penggunaan garam, sos dan bahan perasa dalam masakan



Mi kicap (1 pinggan)

≈ 2.5 g / 1/2 sudu teh garam

Pilih hidangan makanan yang mengandungi jumlah garam dan sos yang rendah semasa makan di luar

Cadangan pengambilan

Kurangkan pengambilan garam kepada kurang daripada 5 g sehari atau 1 sudu teh.

Mengambil sepinggan "mi kicap" sudah mencapai separuh daripada pengambilan garam yang disarankan. Kurangkan pengambilan makanan yang disediakan dengan sos dan pilih makanan yang disediakan dengan rempah dan perasa semulajadi.

Membuat pembelian makanan

Adakah anda merancang pembelian barangan runcit harian anda? Apakah perkara utama yang anda perhatikan semasa membeli-belah?

Adalah penting untuk memberi perhatian terhadap kualiti makanan segar dan pemilihan produk makanan yang dibungkus. Buat pembelian dengan bijak untuk memastikan kita membuat pilihan makanan yang berkhasiat dan baik untuk kesihatan.

Bagaimana untuk membuat pembelian makanan segar dengan bijak



Buah-buahan dan sayur-sayuran

- Jangan beli buah-buahan dan sayur-sayuran yang lebam atau rosak
- Pilih buah-buahan dan sayur-sayuran dari pelbagai jenis (berhati-hati dengan jangka hayat buah-buahan dan sayur-sayuran)



Daging, ayam dan makanan laut

- Perhatikan tekstur, warna dan bau
- Pilih daging, ayam dan makanan laut dari hasil tempatan
- Beli potongan daging atau ayam tanpa lemak atau kulit

Baca label makanan!

1 Panel Maklumat Pemakanan (PMP)

Semak PMP untuk kandungan pemakanan.

- Tumpukan pada jumlah tenaga, karbohidrat, gula, protein, lemak, dan sodium. Undang-undang mewajibkan bahawa kandungan ini diisytiharkan pada label makanan dan minuman yang dibungkus
- Anda juga mungkin menemui kandungan nutrien lain seperti vitamin, mineral, serat makanan, kolesterol
- Buat pilihan berdasarkan kandungan beberapa jenis nutrien

Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan: 30g
Hidangan setiap pek: 10

Nutrien	Setiap 100g	Setiap hidangan (30g)
Tenaga (kcal)	380	115
Karbohidrat (g)	78.7	23.8
Protein (g)	7.8	2.4
	3.8	1.2
Lemak (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.2
Vitamin B1 (mg)	1.68	0.5
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (ug)	200	60
Kalsium (mg)	720	218
Zat besi (mg)	14.0	4.2

KANDUNGAN:
Jagung (24.4%), tepung beras (21.4%), gandum bijirin penuh (21.4%), tepung oat bijirin penuh (8.8%), bari bijirin penuh (4.3%), gula, kanji gandum, sirap glukosa, agen penaik, gula merah, minyak kelapa sawit, garam beryodium, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, asid folik, kalsium karbonat, besi & pewarna yang dibenarkan.
Mungkin mengandungi kandungan kacang, susu dan telur



BAIK SBL AUG 2025

SG
RING CEREAL

1 Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan: 30g
Hidangan setiap pek: 10

Nutrien	Setiap 100g	Setiap hidangan (30g)
Tenaga (kcal)	380	115
Karbohidrat (g)	78.7	23.8
Protein (g)	7.8	2.4
	3.8	1.2
Lemak (g)	4.1	1.2
Vitamin C (mg)	70.0	21.2
Vitamin B1 (mg)	1.68	0.5
Vitamin B2 (mg)	1.6	0.5
Asid folik (ug)	200	60
Kalsium (mg)	720	218
Zat besi (mg)	14.0	4.2

KANDUNGAN:
Jagung (24.4%), tepung beras (21.4%), gandum bijirin penuh (21.4%), tepung oat bijirin penuh (8.8%), bari bijirin penuh (4.3%), gula, kanji gandum, sirap glukosa, agen penaik, gula merah, minyak kelapa sawit, garam beryodium, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, asid folik, kalsium karbonat, besi & pewarna yang dibenarkan.
Mungkin mengandungi kandungan kacang, susu dan telur

Maklumat Pemakanan
Maklumat Pemakanan
480, 500g, 1kg, 2kg, 3kg, 4kg, 5kg, 6kg, 7kg, 8kg, 9kg, 10kg, 12kg, 15kg, 20kg, 25kg, 30kg, 35kg, 40kg, 45kg, 50kg, 55kg, 60kg, 65kg, 70kg, 75kg, 80kg, 85kg, 90kg, 95kg, 100kg, 105kg, 110kg, 115kg, 120kg, 125kg, 130kg, 135kg, 140kg, 145kg, 150kg, 155kg, 160kg, 165kg, 170kg, 175kg, 180kg, 185kg, 190kg, 195kg, 200kg, 205kg, 210kg, 215kg, 220kg, 225kg, 230kg, 235kg, 240kg, 245kg, 250kg, 255kg, 260kg, 265kg, 270kg, 275kg, 280kg, 285kg, 290kg, 295kg, 300kg, 305kg, 310kg, 315kg, 320kg, 325kg, 330kg, 335kg, 340kg, 345kg, 350kg, 355kg, 360kg, 365kg, 370kg, 375kg, 380kg, 385kg, 390kg, 395kg, 400kg, 405kg, 410kg, 415kg, 420kg, 425kg, 430kg, 435kg, 440kg, 445kg, 450kg, 455kg, 460kg, 465kg, 470kg, 475kg, 480kg, 485kg, 490kg, 495kg, 500kg, 505kg, 510kg, 515kg, 520kg, 525kg, 530kg, 535kg, 540kg, 545kg, 550kg, 555kg, 560kg, 565kg, 570kg, 575kg, 580kg, 585kg, 590kg, 595kg, 600kg, 605kg, 610kg, 615kg, 620kg, 625kg, 630kg, 635kg, 640kg, 645kg, 650kg, 655kg, 660kg, 665kg, 670kg, 675kg, 680kg, 685kg, 690kg, 695kg, 700kg, 705kg, 710kg, 715kg, 720kg, 725kg, 730kg, 735kg, 740kg, 745kg, 750kg, 755kg, 760kg, 765kg, 770kg, 775kg, 780kg, 785kg, 790kg, 795kg, 800kg, 805kg, 810kg, 815kg, 820kg, 825kg, 830kg, 835kg, 840kg, 845kg, 850kg, 855kg, 860kg, 865kg, 870kg, 875kg, 880kg, 885kg, 890kg, 895kg, 900kg, 905kg, 910kg, 915kg, 920kg, 925kg, 930kg, 935kg, 940kg, 945kg, 950kg, 955kg, 960kg, 965kg, 970kg, 975kg, 980kg, 985kg, 990kg, 995kg, 1000kg, 1005kg, 1010kg, 1015kg, 1020kg, 1025kg, 1030kg, 1035kg, 1040kg, 1045kg, 1050kg, 1055kg, 1060kg, 1065kg, 1070kg, 1075kg, 1080kg, 1085kg, 1090kg, 1095kg, 1100kg, 1105kg, 1110kg, 1115kg, 1120kg, 1125kg, 1130kg, 1135kg, 1140kg, 1145kg, 1150kg, 1155kg, 1160kg, 1165kg, 1170kg, 1175kg, 1180kg, 1185kg, 1190kg, 1195kg, 1200kg, 1205kg, 1210kg, 1215kg, 1220kg, 1225kg, 1230kg, 1235kg, 1240kg, 1245kg, 1250kg, 1255kg, 1260kg, 1265kg, 1270kg, 1275kg, 1280kg, 1285kg, 1290kg, 1295kg, 1300kg, 1305kg, 1310kg, 1315kg, 1320kg, 1325kg, 1330kg, 1335kg, 1340kg, 1345kg, 1350kg, 1355kg, 1360kg, 1365kg, 1370kg, 1375kg, 1380kg, 1385kg, 1390kg, 1395kg, 1400kg, 1405kg, 1410kg, 1415kg, 1420kg, 1425kg, 1430kg, 1435kg, 1440kg, 1445kg, 1450kg, 1455kg, 1460kg, 1465kg, 1470kg, 1475kg, 1480kg, 1485kg, 1490kg, 1495kg, 1500kg, 1505kg, 1510kg, 1515kg, 1520kg, 1525kg, 1530kg, 1535kg, 1540kg, 1545kg, 1550kg, 1555kg, 1560kg, 1565kg, 1570kg, 1575kg, 1580kg, 1585kg, 1590kg, 1595kg, 1600kg, 1605kg, 1610kg, 1615kg, 1620kg, 1625kg, 1630kg, 1635kg, 1640kg, 1645kg, 1650kg, 1655kg, 1660kg, 1665kg, 1670kg, 1675kg, 1680kg, 1685kg, 1690kg, 1695kg, 1700kg, 1705kg, 1710kg, 1715kg, 1720kg, 1725kg, 1730kg, 1735kg, 1740kg, 1745kg, 1750kg, 1755kg, 1760kg, 1765kg, 1770kg, 1775kg, 1780kg, 1785kg, 1790kg, 1795kg, 1800kg, 1805kg, 1810kg, 1815kg, 1820kg, 1825kg, 1830kg, 1835kg, 1840kg, 1845kg, 1850kg, 1855kg, 1860kg, 1865kg, 1870kg, 1875kg, 1880kg, 1885kg, 1890kg, 1895kg, 1900kg, 1905kg, 1910kg, 1915kg, 1920kg, 1925kg, 1930kg, 1935kg, 1940kg, 1945kg, 1950kg, 1955kg, 1960kg, 1965kg, 1970kg, 1975kg, 1980kg, 1985kg, 1990kg, 1995kg, 2000kg, 2005kg, 2010kg, 2015kg, 2020kg, 2025kg, 2030kg, 2035kg, 2040kg, 2045kg, 2050kg, 2055kg, 2060kg, 2065kg, 2070kg, 2075kg, 2080kg, 2085kg, 2090kg, 2095kg, 2100kg, 2105kg, 2110kg, 2115kg, 2120kg, 2125kg, 2130kg, 2135kg, 2140kg, 2145kg, 2150kg, 2155kg, 2160kg, 2165kg, 2170kg, 2175kg, 2180kg, 2185kg, 2190kg, 2195kg, 2200kg, 2205kg, 2210kg, 2215kg, 2220kg, 2225kg, 2230kg, 2235kg, 2240kg, 2245kg, 2250kg, 2255kg, 2260kg, 2265kg, 2270kg, 2275kg, 2280kg, 2285kg, 2290kg, 2295kg, 2300kg, 2305kg, 2310kg, 2315kg, 2320kg, 2325kg, 2330kg, 2335kg, 2340kg, 2345kg, 2350kg, 2355kg, 2360kg, 2365kg, 2370kg, 2375kg, 2380kg, 2385kg, 2390kg, 2395kg, 2400kg, 2405kg, 2410kg, 2415kg, 2420kg, 2425kg, 2430kg, 2435kg, 2440kg, 2445kg, 2450kg, 2455kg, 2460kg, 2465kg, 2470kg, 2475kg, 2480kg, 2485kg, 2490kg, 2495kg, 2500kg, 2505kg, 2510kg, 2515kg, 2520kg, 2525kg, 2530kg, 2535kg, 2540kg, 2545kg, 2550kg, 2555kg, 2560kg, 2565kg, 2570kg, 2575kg, 2580kg, 2585kg, 2590kg, 2595kg, 2600kg, 2605kg, 2610kg, 2615kg, 2620kg, 2625kg, 2630kg, 2635kg, 2640kg, 2645kg, 2650kg, 2655kg, 2660kg, 2665kg, 2670kg, 2675kg, 2680kg, 2685kg, 2690kg, 2695kg, 2700kg, 2705kg, 2710kg, 2715kg, 2720kg, 2725kg, 2730kg, 2735kg, 2740kg, 2745kg, 2750kg, 2755kg, 2760kg, 2765kg, 2770kg, 2775kg, 2780kg, 2785kg, 2790kg, 2795kg, 2800kg, 2805kg, 2810kg, 2815kg, 2820kg, 2825kg, 2830kg, 2835kg, 2840kg, 2845kg, 2850kg, 2855kg, 2860kg, 2865kg, 2870kg, 2875kg, 2880kg, 2885kg, 2890kg, 2895kg, 2900kg, 2905kg, 2910kg, 2915kg, 2920kg, 2925kg, 2930kg, 2935kg, 2940kg, 2945kg, 2950kg, 2955kg, 2960kg, 2965kg, 2970kg, 2975kg, 2980kg, 2985kg, 2990kg, 2995kg, 3000kg, 3005kg, 3010kg, 3015kg, 3020kg, 3025kg, 3030kg, 3035kg, 3040kg, 3045kg, 3050kg, 3055kg, 3060kg, 3065kg, 3070kg, 3075kg, 3080kg, 3085kg, 3090kg, 3095kg, 3100kg, 3105kg, 3110kg, 3115kg, 3120kg, 3125kg, 3130kg, 3135kg, 3140kg, 3145kg, 3150kg, 3155kg, 3160kg, 3165kg, 3170kg, 3175kg, 3180kg, 3185kg, 3190kg, 3195kg, 3200kg, 3205kg, 3210kg, 3215kg, 3220kg, 3225kg, 3230kg, 3235kg, 3240kg, 3245kg, 3250kg, 3255kg, 3260kg, 3265kg, 3270kg, 3275kg, 3280kg, 3285kg, 3290kg, 3295kg, 3300kg, 3305kg, 3310kg, 3315kg, 3320kg, 3325kg, 3330kg, 3335kg, 3340kg, 3345kg, 3350kg, 3355kg, 3360kg, 3365kg, 3370kg, 3375kg, 3380kg, 3385kg, 3390kg, 3395kg, 3400kg, 3405kg, 3410kg, 3415kg, 3420kg, 3425kg, 3430kg, 3435kg, 3440kg, 3445kg, 3450kg, 3455kg, 3460kg, 3465kg, 3470kg, 3475kg, 3480kg, 3485kg, 3490kg, 3495kg, 3500kg, 3505kg, 3510kg, 3515kg, 3520kg, 3525kg, 3530kg, 3535kg, 3540kg, 3545kg, 3550kg, 3555kg, 3560kg, 3565kg, 3570kg, 3575kg, 3580kg, 3585kg, 3590kg, 3595kg, 3600kg, 3605kg, 3610kg, 3615kg, 3620kg, 3625kg, 3630kg, 3635kg, 3640kg, 3645kg, 3650kg, 3655kg, 3660kg, 3665kg, 3670kg, 3675kg, 3680kg, 3685kg, 3690kg, 3695kg, 3700kg, 3705kg, 3710kg, 3715kg, 3720kg, 3725kg, 3730kg, 3735kg, 3740kg, 3745kg, 3750kg, 3755kg, 3760kg, 3765kg, 3770kg, 3775kg, 3780kg, 3785kg, 3790kg, 3795kg, 3800kg, 3805kg, 3810kg, 3815kg, 3820kg, 3825kg, 3830kg, 3835kg, 3840kg, 3845kg, 3850kg, 3855kg, 3860kg, 3865kg, 3870kg, 3875kg, 3880kg, 3885kg, 3890kg, 3895kg, 3900kg, 3905kg, 3910kg, 3915kg, 3920kg, 3925kg, 3930kg, 3935kg, 3940kg, 3945kg, 3950kg, 3955kg, 3960kg, 3965kg, 3970kg, 3975kg, 3980kg, 3985kg, 3990kg, 3995kg, 4000kg, 4005kg, 4010kg, 4015kg, 4020kg, 4025kg, 4030kg, 4035kg, 4040kg, 4045kg, 4050kg, 4055kg, 4060kg, 4065kg, 4070kg, 4075kg, 4080kg, 4085kg, 4090kg, 4095kg, 4100kg, 4105kg, 4110kg, 4115kg, 4120kg, 4125kg, 4130kg, 4135kg, 4140kg, 4145kg, 4150kg, 4155kg, 4160kg, 4165kg, 4170kg, 4175kg, 4180kg, 4185kg, 4190kg, 4195kg, 4200kg, 4205kg, 4210kg, 4215kg, 4220kg, 4225kg, 4230kg, 4235kg, 4240kg, 4245kg, 4250kg, 4255kg, 4260kg, 4265kg, 4270kg, 4275kg, 4280kg, 4285kg, 4290kg, 4295kg, 4300kg, 4305kg, 4310kg, 4315kg, 4320kg, 4325kg, 4330kg, 4335kg, 4340kg, 4345kg, 4350kg, 4355kg, 4360kg, 4365kg, 4370kg, 4375kg, 4380kg, 4385kg, 4390kg, 4395kg, 4400kg, 4405kg, 4410kg, 4415kg, 4420kg, 4425kg, 4430kg, 4435kg, 4440kg, 4445kg, 4450kg, 4455kg, 4460kg, 4465kg, 4470kg, 4475kg, 4480kg, 4485kg, 4490kg, 4495kg, 4500kg, 4505kg, 4510kg, 4515kg, 4520kg, 4525kg, 4530kg, 4535kg, 4540kg, 4545kg, 4550kg, 4555kg, 4560kg, 4565kg, 4570kg, 4575kg, 4580kg, 4585kg, 4590kg, 4595kg, 4600kg, 4605kg, 4610kg, 4615kg, 4620kg, 4625kg, 4630kg, 4635kg, 4640kg, 4645kg, 4650kg, 4655kg, 4660kg, 4665kg, 4670kg, 4675kg, 4680kg, 4685kg, 4690kg, 4695kg, 4700kg, 4705kg, 4710kg, 4715kg, 4720kg, 4725kg, 4730kg, 4735kg, 4740kg, 4745kg, 4750kg, 4755kg, 4760kg, 4765kg, 4770kg, 4775kg, 4780kg, 4785kg, 4790kg, 4795kg, 4800kg, 4805kg, 4810kg, 4815kg, 4820kg, 4825kg, 4830kg, 4835kg, 4840kg, 4845kg, 4850kg, 4855kg, 4860kg, 4865kg, 4870kg, 4875kg, 4880kg, 4885kg, 4890kg, 4895kg, 4900kg, 4905kg, 4910kg, 4915kg, 4920kg, 4925kg, 4930kg, 4935kg, 4940kg, 4945kg, 4950kg, 4955kg, 4960kg, 4965kg, 4970kg, 4975kg, 4980kg, 4985kg, 4990kg, 4995kg, 5000kg, 5005kg, 5010kg, 5015kg, 5020kg, 5025kg, 5030kg, 5035kg, 5040kg, 5045kg, 5050kg, 5055kg, 5060kg, 5065kg, 5070kg, 5075kg, 5080kg, 5085kg, 5090kg, 5095kg, 5100kg, 5105kg, 5110kg, 5115kg, 5120kg, 5125kg, 5130kg, 5135kg, 5140kg, 5145kg, 5150kg, 5155kg, 5160kg, 5165kg, 5170kg, 5175kg, 5180kg, 5185kg, 5190kg, 5195kg, 5200kg, 5205kg, 5210kg, 5215kg, 5220kg, 5225kg, 5230kg, 5235kg, 5240kg, 5245kg, 5250kg, 5255kg, 5260kg, 5265kg, 5270kg, 5275kg, 5280kg, 5285kg, 5290kg, 5295kg, 5300kg, 5305kg, 5310kg, 5315kg, 5320kg, 5325kg, 5330kg, 5335kg, 5340kg, 5345kg, 5350kg, 5355kg, 5360kg, 5365kg, 5370kg, 5375kg, 5380kg, 5385kg, 5390kg, 5395kg, 5400kg, 5405kg, 5410kg, 5415kg, 5420kg, 5425kg, 5430kg, 5435kg, 5440kg, 5445kg, 5450kg, 5455kg, 5460kg, 5465kg, 5470kg, 5475kg, 5480kg, 5485kg, 5490kg, 5495kg, 5500kg, 5505kg, 5510kg, 5515kg, 5520kg, 5525kg, 5530kg, 5535kg, 5540kg, 5545kg, 5550kg, 5555kg, 5560kg, 5565kg, 5570kg, 5575kg, 5580kg, 5585kg, 5590kg, 5595kg, 5600kg, 5605kg, 5610kg, 5615kg, 5620kg, 5625kg, 5630kg, 5635kg, 5640kg, 5645kg, 5650kg, 5655kg, 5660kg, 5665kg, 5670kg, 5675kg, 5680kg, 5685kg, 5690kg, 5695kg, 5700kg, 5705kg, 5710kg, 5715kg, 5720kg, 5725kg, 5730kg, 5735kg, 5740kg, 5745kg, 5750kg, 5755kg, 5760kg, 5765kg, 5770kg, 5775kg, 5780kg, 5785kg, 5790kg, 5795kg, 5800kg, 5805kg, 5810kg, 5815kg, 5820kg, 5825kg, 5830kg, 5835kg, 5840kg, 5845kg, 5850kg, 5855kg, 5860kg, 5865kg, 5870kg, 5875kg, 5880kg, 5885kg, 5890kg, 5895kg, 5900kg, 5905kg, 5910kg, 5915kg, 5920kg, 5925kg, 5930kg, 5935kg, 5940kg, 5945kg, 5950kg, 5955kg, 5960kg, 5965kg, 5970kg, 5975kg, 5980kg, 5985kg, 5990kg, 5995kg, 6000kg, 6005kg, 6010kg, 6015kg, 6020kg, 6025kg, 6030kg, 6035kg, 6040kg, 6045kg, 6050kg, 6055kg, 6060kg, 6065kg, 6070kg, 6075kg, 6080kg, 6085kg, 6090kg, 6095kg, 6100kg, 6105kg, 6110kg, 6115kg, 6120kg, 6125kg, 6130kg, 6135kg, 6140kg, 6145kg, 6150kg, 6155kg, 6160kg, 6165kg, 6170kg, 6175kg, 6180kg, 6185kg, 6190kg, 6195kg, 6200kg, 6205kg, 6210kg, 6215kg, 6220kg, 6225kg, 6230kg, 6235kg, 6240kg, 6245kg, 6250kg, 6255kg, 6260kg, 6265kg, 6270kg, 6275kg, 6280kg, 6285kg, 6290kg, 6295kg, 6300kg, 6305kg, 6310kg, 6315kg, 6320kg, 6325kg, 6330kg, 6335kg, 6340kg, 6345kg, 6350kg, 6355kg, 6360kg, 6365kg, 6370kg, 6375kg, 6380kg, 6385kg, 6390kg, 6395kg, 6400kg, 6405kg, 6410kg, 6415kg, 6420kg, 6425kg, 6430kg, 6435kg, 6440kg, 6445kg, 6450kg, 6455kg, 6460kg, 6465kg, 6470kg, 6475kg, 6480kg, 6485kg, 6490kg, 6495kg, 6500kg, 6505kg, 6510kg, 6515kg, 6520kg, 6525kg, 6530kg, 6535kg, 6540kg, 6545kg, 6550kg, 6555kg, 6560kg, 6565kg, 6570kg, 6575kg, 6580kg, 6585kg, 6590kg, 6595kg, 6600kg, 6605kg, 6610kg, 6615kg, 6620kg, 6625kg, 6630kg, 6635kg, 6640kg, 6645kg, 6650kg, 6655kg, 6660kg, 6665kg, 6670kg, 6675kg, 6680kg, 6685kg, 6690kg, 6695kg, 6700kg, 6705kg, 6710kg, 6715kg, 6720kg, 6725kg, 6730kg, 6735kg, 6740kg, 6745kg, 6750kg, 6755kg, 6760kg, 6765kg, 6770kg, 6775kg, 6780kg, 6785kg, 6790kg, 6795kg, 6800kg, 6805kg, 6810kg, 6815kg, 6820kg, 6825kg, 6830kg, 6835kg, 6840kg, 6845kg, 6850kg, 6855kg, 6860kg, 6865kg, 6870kg, 6875kg, 6880kg, 6885kg, 6890kg, 6895kg, 6900kg, 6905kg, 6910kg, 6915kg, 6920kg, 6925kg, 6930kg, 6935kg, 6940kg, 6945kg, 6950kg, 6955kg, 6960kg, 6965kg, 6970kg, 6975kg, 6980kg, 6985kg, 6990kg, 6995kg, 7000kg, 7005kg, 7010kg, 7015kg, 7020kg, 7025kg, 7030kg, 7035kg, 7040kg, 7045kg, 7050kg, 7055kg,

secara bijak

Bagaimana untuk membuat pembelian makanan dengan bijak untuk makanan yang sudah dibungkus



Makanan dalam tin dan pembungkusan

- Elakkan tin yang berkarat atau kemek dan bungkusan dengan label yang koyak



Beg pouch/sachet/pek isian semula

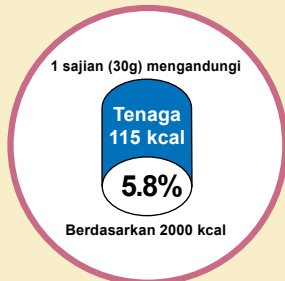
- Pastikan bungkusan tidak koyak atau berlubang
- Jangan beli bungkusan yang sudah terbuka
- Pastikan produk tidak melebihi tarikh luput yang dinyatakan



2 Label pek hadapan untuk tenaga

Gunakan ikon tenaga sebagai panduan segera untuk mengetahui tentang kandungan kalori/tenaga sesuatu produk.

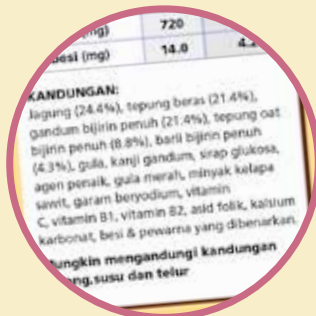
- Jumlah tenaga yang anda perolehi dalam satu sajian makanan yang dibungkus
- % tenaga yang menyumbangkan kepada purata keperluan tenaga harian orang dewasa



3 Senarai ramuan

Gunakan senarai ramuan untuk memahami ramuan yang digunakan dalam produk.

- Ramuan disenaraikan mengikut berat, bermula dengan yang paling banyak hingga yang paling sedikit.
- Beri perhatian yang khusus kepada tiga bahan pertama yang disenaraikan



4 Akuan pemakanan

Tafsir akuan pemakanan dengan bijak untuk membantu anda memilih makanan yang lebih sihat.

- Akuan kandungan nutrien



- Akuan fungsi nutrien



Lakukan aktiviti fizikal 30 minit, sebaiknya setiap hari



Bilakah kali terakhir anda melakukan aktiviti fizikal seperti berjalan laju atau bermain sukan seperti badminton dengan rakan atau keluarga? Pada hujung minggu, adakah anda lebih suka tinggal di rumah atau keluar untuk melakukan senaman atau aktiviti luar? Tahukah anda bahawa **di Malaysia, 1 daripada 4 orang dewasa tidak aktif secara fizikal?**

Senaman adalah penting untuk kesihatan dan kesejahteraan hidup bagi semua peringkat umur. Ia telah lama diakui sebagai faktor penting dalam meningkatkan tahap kesihatan dan mengurangkan risiko untuk mendapat pelbagai penyakit kronik.



Mengurangkan risiko penurunan fungsi kognitif



Mengurangkan risiko NCDs



Menyokong kesihatan tulang



Meningkatkan kualiti tidur



Merasa lebih bertenaga



Membantu meningkatkan mood

Beberapa tip untuk membantu anda memulakan senaman

- ✓ Pilih aktiviti yang sesuai dan menyeronokkan bagi anda
- ✓ Pilih untuk bertemu dengan rakan-rakan untuk berjalan atau berbasikal berbanding sesi makan-makan
- ✓ Dapatkan rakan senaman supaya anda kurang cenderung untuk mengabaikannya – anda berdua boleh memberi dorongan kepada satu sama lain
- ✓ Tetapkan matlamat apabila anda berasa kurang bermotivasi.

Mula dengan matlamat pendek yang mudah dicapai dan secara beransur-ansur tingkatkan intensiti dan tempoh untuk anda yang baru mula untuk bersenam.

Berikut adalah contoh bagaimana anda boleh mencapai sasaran senaman selama 150 minit dalam seminggu:



Nota: Khususnya untuk warga emas atau individu yang tidak aktif dalam jangka masa yang panjang, kami menggesa agar anda lebih berhati-hati ketika melakukan senaman untuk mengelakkan kecederaan dan memastikan senaman yang selamat dan dapat dinikmati sebaiknya

Piramid Aktiviti Fizikal

Piramid Aktiviti Fizikal adalah panduan yang mudah dan berguna mengenai jenis dan kekerapan senaman yang anda harus capai dalam seminggu.



Jenis senaman yang berbeza memberi manfaat yang berlainan kepada tubuh badan:

Senaman ketahanan meningkatkan kecergasan kardiovaskular

Senaman kekuatan meningkatkan jisim otot, kekuatan, dan fungsi otot seperti keseimbangan dan postur

Senaman keseimbangan membantu untuk mengelakkan jatuh, meningkatkan keseimbangan

Senaman kelenturan menghalang kecederaan pada tisu sendi

Semua jenis senaman dapat membakar kalori.

Jumlah kalori ini dibakar apabila anda bersenam selama 30 minit:



Lompat tali:
239 kcal



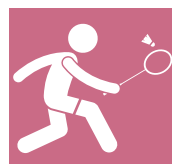
Angkat berat ringan:
95 kcal



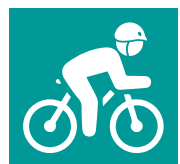
Berlari:
209 kcal



Berenang:
209 kcal



Bermain badminton:
120 kcal



Berbasikal:
119 kcal

Nota: Kalori dikira berdasarkan senaman selama 30 minit, ~ dengan berat badan 60 kg



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 16 buah karnival meriah dan 3 pesta maya



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



Bahan Pendidikan untuk Pelajar Sekolah dan Prasekolah

- Menerbitkan buku komik dan buku aktiviti untuk pelajar sekolah rendah
- Menerbitkan DVD dan lembaran kerja untuk pelajar prasekolah



Rencana Akhbar Berunsur Pendidikan

- Menerbitkan sekurang-kurangnya 120 rencana dalam akhbar Bahasa Inggeris, Bahasa Melayu & Bahasa Cina.



Penerbitan untuk Orang Ramai

- Menerbitkan 16 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



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



Nutrition Month Malaysia



@nutritionmonth_malaysia

