



presented by



The country's major annual consumer nutrition promotion campaign

Ayuh Gabungkan Protein Berasaskan Haiwan dan Tumbuhan dalam Diet Harian

Penulis: Ms Tan Ye Ting & Mr Georgen Thye, Perwakilan Persatuan Dietitian Malaysia

Apabila kita berbincang tentang protein dalam diet, kita sering memikirkan sumber protein berasaskan haiwan, seperti daging, ikan, dan ayam. Tetapi adakah anda tahu bahawa protein juga terdapat dalam makanan yang berasal daripada tumbuhan? Malah, ia juga penting untuk menggabungkan sumber protein berasaskan tumbuhan ini dalam pemakanan sebagai sebahagian daripada pelan pemakanan sihat kita.

Apakah itu Protein?

Sebelum menyelami topik ini dengan lebih mendalam, kita perlu memahami apakah itu protein dan mengapa kita perlu mengambil makanan yang mengandungi protein. Selain daripada karbohidrat dan lemak, protein juga merupakan nutrien utama yang diperlukan oleh badan kita untuk berfungsi dengan baik. Protein memainkan pelbagai peranan dalam badan kita, terutamanya kepada pertumbuhan dan penyelenggaraan badan manusia, termasuklah pembentukan sel-sel baru dan memperbaiki sel-sel lama. Selain itu, protein juga berperanan sebagai bahan asas dalam penghasilan enzim dan hormon, yang merupakan kunci kepada pelbagai proses biologi dalam badan, serta menyediakan tenaga apabila bekalan tenaga daripada karbohidrat dan lemak tidak mencukupi.

Memandangkan protein amat penting untuk pertumbuhan dan pemulihan sel, pengambilan protein yang mencukupi adalah penting semasa tempoh perkembangan pesat, seperti semasa kanak-kanak, remaja, fasa kehamilan, dan penyusuan. Selain itu, pengambilan protein yang berkualiti tinggi bagi golongan warga emas penting untuk membantu meningkatkan mood, meningkatkan daya tahan terhadap tekanan, dan mencegah kehilangan otot.

Apakah Saranan Pengambilan Protein?

Dalam Piramid Makanan Malaysia yang baru dikemaskini untuk tahun 2020, makanan kaya dengan protein diletakkan di aras ketiga daripada bawah, menunjukkan bahawa protein perlu diambil secara sederhana. Menurut garis panduan ini, individu disarankan untuk menggabungkan sumber protein ke dalam diet harian mereka secara seimbang. Piramid Makanan mengesyorkan pengambilan satu sajian ikan, satu hingga dua sajian ayam, daging, atau telur, dan satu sajian makanan protein berasaskan tumbuhan dalam diet seharian. Untuk mencapai kesihatan optimum, orang dewasa digalakkan untuk mengambil purata satu gram protein bagi setiap kilogram berat badan setiap hari, seperti yang disarankan dalam Saranan Pengambilan Nutrien Malaysia (RNI) tahun 2017. Ini bermakna seseorang yang mempunyai berat badan 70 kilogram sepatutnya mengambil protein sebanyak 70 gram sehari.

Memahami Sumber Protein: Pilihan berasaskan Haiwan dan Tumbuhan

Seperti yang disebutkan sebelum ini, protein bukan sahaja diperolehi daripada makanan berasaskan haiwan, seperti ayam, daging, telur, dan ikan. Sebenarnya, protein juga boleh diperolehi daripada makanan berasaskan tumbuhan seperti kekacang (contohnya dhal, kacang kuda), kacang (contohnya badam, pistachio), serta produk soya (contohnya tofu, tempeh), yang merupakan makanan amat berkhasiat dan baik untuk kesihatan badan kita. Oleh itu, menggabungkan protein berasaskan haiwan dan tumbuhan dalam hidangan harian kita dapat menyediakan kualiti protein yang lebih sihat untuk menyokong kesihatan secara menyeluruh.

Untuk membantu kita membuat pilihan pemakanan yang lebih baik, ayuh kita pelajari lebih lanjut mengenai pelbagai sumber protein:

Protein berasaskan Haiwan

- **Ikan dan kerang-kerangan:** Ikan seperti ikan kembung, salmon, dan sardin ialah sumber protein yang sangat baik dengan kandungan lemak tepu yang lebih rendah berbanding daging dan ayam. Selain itu, makanan ini juga kaya dengan omega-3, yang penting untuk perkembangan otak kanak-kanak. Pelbagai jenis kerang seperti ketam, udang, dan udang galah menawarkan kandungan protein yang rendah lemak tepu dan kalori, serta kaya dengan pelbagai mikronutrien.
- **Daging dan ayam:** Merupakan protein lengkap yang mengandungi semua asid amino penting. Mereka juga kaya dengan mineral dan vitamin. Kandungan lemak mungkin berbeza bergantung pada potongan, sebagai contoh pilihan rendah lemak termasuk daging ayam tanpa kulit atau dada ayam, dan daging batang pinang lembu atau babi.
- **Telur:** Sumber protein yang berbaloi dari segi kos, telur menyediakan protein berkualiti tinggi yang mengandungi semua asid amino penting. Selain itu, kuning telur adalah sumber yang kaya dengan lemak tidak tepu, yang merupakan lemak yang baik.

Protein berasaskan Tumbuhan

- **Kekadang (Legum):** Legum umumnya rendah lemak, tinggi serat, dan bebas daripada lemak tepu serta kolesterol. Mereka juga merupakan sumber vitamin kumpulan B dan mengandungi fitokimia serta antioksidan. Walau bagaimanapun, legum adalah protein tidak lengkap (kecuali soya) kerana mereka mempunyai kandungan yang rendah dalam beberapa asid amino penting. Contohnya termasuklah dhal, kacang lentil, kacang pea, kacang kuda, dan kacang tanah.
- **Kacang:** Kacang ialah makanan yang kaya dengan nutrien dan tenaga yang mengandungi jumlah protein yang tinggi, lemak yang sihat, fitokimia, dan antioksidan. Kekacang juga kaya dengan serat makanan dan pelbagai mikronutrien. Contohnya termasuklah badam, pistachio, dan kacang hazel.
- **Makanan berasaskan Soya:** Soya dianggap sebagai salah satu sumber protein lengkap terbaik. Makanan berasaskan soya banyak diambil dan terdapat dalam pelbagai bentuk. Soya juga kaya dengan protein, serat makanan, lemak tak tepu, vitamin, dan mineral. Contoh makanan berasaskan soya termasuklah susu soya, tofu, tempeh, dan natto.

Banyakkan Protein berasaskan Tumbuhan!

Berikut adalah beberapa tip untuk meningkatkan pengambilan protein berasaskan tumbuhan dalam diet harian anda:

- **Tambahkan legum ke dalam sajian.** Cuba campurkan protein berasaskan tumbuhan dan protein haiwan ke dalam sajian yang sama. Contohnya, anda boleh menyediakan udang goreng bersama tofu atau masukkan kacang kuda ke dalam sup daging.
- **Masukkan legum setiap hari dalam hidangan.** Sasarkan untuk mengambil hidangan legum setiap hari sebagai sebahagian daripada pengambilan protein harian anda. Sebagai contoh, anda boleh mengambil sup kacang lentil dengan roti untuk sarapan, menggantikan roti bakar dengan jem kaya.
- **Mengambil pelbagai sajian legum.** Sediakan sajian legum yang berbeza untuk memastikan kepelbagaian dalam pengambilan nutrien. Sebagai contoh, bergilir antara tumis tempe dan masak lemak tofu pada hari berikutnya untuk memastikan makanan anda menarik dan berkhasiat.
- **Pilih legum atau kekacang sebagai snek.** Ini merupakan cara yang mudah untuk meningkatkan pengambilan makanan protein berasaskan tumbuhan. Walau bagaimanapun, sentiasa beringat dengan saiz hidangan, terutamanya kekacang kerana tinggi kalori. Sebagai contoh, anda boleh memakan kacang kuda rebus, kacang pea/edamame rebus, badam panggang, atau kekacang panggang sebagai snek yang memuaskan dan berkhasiat.

Tip Mudah untuk Memasak Makanan yang Mengandungi Protein

Ikuti tip-tip mudah ini untuk memastikan anda mendapat nutrien penting yang diperlukan oleh badan, dalam masa yang sama mengelakkan diri daripada pengambilan berlebihan:

- **Pilih daging tanpa kulit dan bahagian rendah lemak.** Pilih bahagian ayam atau itik tanpa kulit dan bahagian daging lembu, kambing, atau babi yang rendah lemak apabila membeli daging atau ayam. Atau, anda juga digalakkan untuk membuang kulit atau lemak berlebihan sebelum memasak untuk mengurangkan pengambilan lemak tepu daripada protein haiwan.
- **Sertakan protein berasaskan tumbuhan dalam hidangan.** Tambahkan makanan protein berasaskan tumbuhan ke dalam senarai barangan runcit anda untuk mempelbagaikan pilihan protein semasa memasak sajian anda.
- **Pilih kaedah memasak yang lebih sihat.** Kaedah memasak juga boleh mempengaruhi kualiti pengambilan protein anda. Pilih kaedah memasak dengan cara mengukus, mereneh, merebus, mencelur, merendidih, memanggang atau *air-frying*. Hadkan menggoreng menggunakan minyak yang banyak dan salutan tepung kerana kaedah ini akan menyebabkan makanan menyerap lebih banyak minyak semasa memasak, dan menyebabkan lebih banyak lemak dan kalori ditambah kepada pengambilan anda.
- **Hadkan pengambilan organ dalaman** seperti hati, limpa atau buah pinggang. Walaupun organ-organ dalaman ini berkhasiat, tetapi ianya juga mempunyai kandungan kolesterol dan lemak tepu yang tinggi. Makan dengan jumlah yang sederhana untuk mengekalkan diet yang seimbang.

Apabila kita memilih nasi campur untuk makan tengahari, sajian berasaskan protein sering menjadi tumpuan utama hidangan tersebut. Walau bagaimanapun, kebanyakan daripada kita cenderung memilih ayam atau daging sebagai sumber protein utama. Sebenarnya, perlu diingatkan bahawa garis panduan pemakanan mencadangkan untuk menyertakan sekurang-kurangnya satu sajian ikan dan satu sajian protein berasaskan tumbuhan sebagai sebahagian daripada pengambilan protein harian kita. Ini dapat memastikan bahawa kita mengambil pelbagai sumber protein dalam diet kita. Menggabungkan protein berasaskan haiwan dan tumbuhan dalam diet juga dapat memastikan kita mendapat protein berkualiti tinggi yang lebih baik untuk tubuh badan. Ayuh cuba sajian berasaskan protein yang berbeza pada hari ini!

Artikel ini disumbangkan oleh Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024, inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan bersama Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC).

Bulan Pemakanan Malaysia Kembali lagi dengan Karnival Food-Fit-Fun bertempat di Pavilion Bukit Jalil pada 22 – 26 Mei 2024! Bawa keluarga anda dan sertai kami untuk aktiviti yang menyeronokkan, pemeriksaan dan nasihat pemakanan percuma dari ahli pemakanan dan dietitian, serta dapatkan barangan percuma dari pameran kami. Ketahui bagaimana setiap ahli keluarga dapat merealisasikan impian mereka untuk mencapai kesihatan dan kesejahteraan hidup yang lebih sihat. Untuk maklumat lanjut, sila layari laman sesawang kami di <https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/>