



**Nikmati Kehidupan
Yang Lebih Ceria Dan
Produktif Dengan Cara**

Hidup Sehat!

- Kesihatan yang baik menjadikan kehidupan lebih seronok! Lagi pun anda dapat bekerja dengan lebih baik dan menikmati kehidupan dengan sepenuhnya.
- Kesihatan bukanlah kerana nasib tetapi bergantung kepada cara hidup anda. Anda boleh meningkatkan taraf kesihatan anda dengan mengamalkan tabiat-tabiat yang sihat.



4 LANGKAH YANG MUDAH

Terdapat empat komponen asas cara hidup sihat :

- Makan secara sihat
- Bersenam secara berkala
- Jangan merokok
- Mengatasi tekanan mental



FAEDAH-FAEDAH CARA HIDUP SIHAT

- Mengurangkan risiko menghadapi serangan jantung, strok, tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis dan beberapa jenis barah
- Anda akan kelihatan lebih segar dan merasa lebih sihat
- Lebih bertenaga dan penuh stamina untuk menikmati kehidupan



MAKAN SECARA SIHAT

Ikutilah Panduan Piramid Makanan

- Untuk mendapatkan nutrient dalam nisbahnya yang seimbang dengan keperluan anda setiap hari, ikutilah piramid ini sebagai panduan pemakanan anda



MAKAN SECARA SIHAT

Ingat supaya :

- Makan pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan pada setiap masa makan
- Makan mengikut jumlah yang disyorkan iaitu lebihkan makanan yang di bawah piramid dan kurangkan makanan yang di atas piramid.



MAKAN SECARA SIHAT

Kurangkan lemak dan kolesterol

- Kolesterol adalah bahan seakan lemak yang dihasilkan di dalam tubuh secara semulajadi. Tetapi kolesterol yang berlebihan boleh membuat pembuluh darah tersumbat dan menyebabkan serangan jantung, strok serta penyakit-penyakit lain.
- Memakan makanan yang berlemak (terutama sekali lemak binatang) boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah anda.

MAKAN SECARA SIHAT

- Gunakan minyak jagung atau minyak kacang soya sebagai ganti minyak sapi ghee
- Rebus, kukus, panggang, bakar atau stew makanan sebagai ganti dari menggorengnya
- Kurangkan makan daging organ (seperti hati, buah pinggang, otak, usus), udang, ketam dan telur yang mempunyai kandungan kolesterol yang tinggi.



MAKAN SECARA SIHAT

Lebihkan makan buah-buahan dan sayur-sayuran

Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi banyak serat. Makan serat yang mencukupi boleh menolong :

- mengawal berat badan
- mengurangkan kolesterol
- mencegah sembelit
- mengurangkan risiko serangan jantung, barah kolorektal dan sesetengah jenis barah lain.



MAKAN SECARA SIHAT

Tambahkan serat dalam diet anda dengan :

- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap kali anda makan
- Selalu makan roti mil penuh atau bijirin
- Buah-buahan segar dan sayur-sayuran juga mengandungi vitamin-vitamin dan mineral yang penting. Tetapi jangan masak atau rendam terlalu lama kerana ini akan mengurangkan kandungan vitaminnya.



MAKAN SECARA SIHAT

Kurangkan garam

- Mengambil terlalu banyak garam akan menambahkan isipadu darah dalam tubuh anda dan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi. Banyak makanan yang diasinkan dan diawetkan telah dikaitkan dengan barah perut dan nasofarinks.



MAKAN SECARA SIHAT

Anda boleh kurangkan lemak dan kolesterol dalam makanan anda melalui :

- Pilih daging yang tidak berlemak. Kikis semua lemak yang nyata dan buang kulit ayam dan itek
- Gantikan hidangan daging dengan sumber protein lain seperti tauhu, kekacang, kacang pis dan kacang dal
- Bertukar kepada keju kurang lemak dan susu tanpa lemak

MAKAN SECARA SIHAT

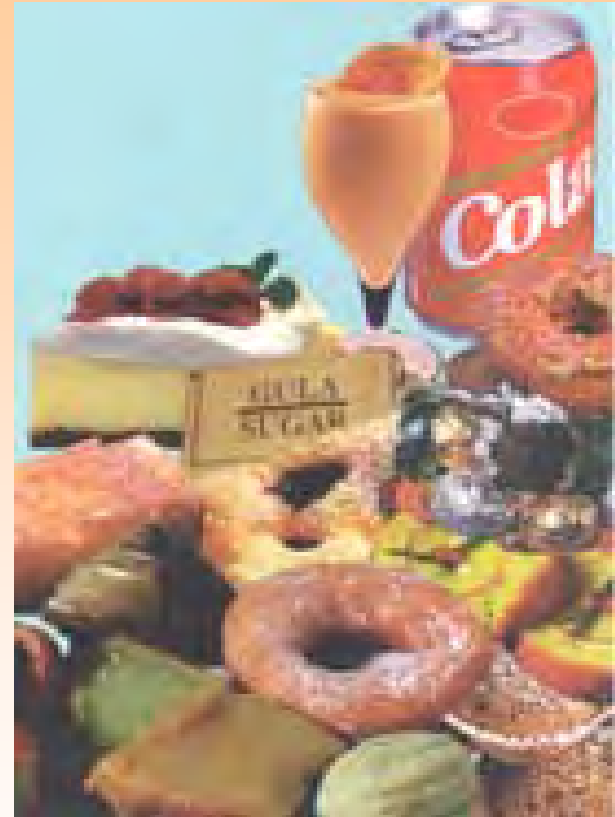
Untuk mengurangkan pengambilan garam :

- Jangan selalu makan telur masin, ikan masin dan sayuran masin dan kurangkan amaun pengambilannya
- Rasa makanan anda terlebih dahulu sebelum menambahkan garam atau sos
- Kurangkan makan makanan yang diproses seperti daging, kuih, pati, sos cili dan sos tomato di dalam botol
- Gunakan herba, rempah ratus, bawang, bawang putih, halia atau jus limau sebagai pengganti garam

MAKAN SECARA SIHAT

Kurangkan gula

- Gula berlebihan boleh menyebabkan obesiti, karies gigi dan diabetes. Kurangkan pengambilan gula dalam makanan dan minuman anda



MAKAN SECARA SIHAT

Menjaga berat badan supaya sihat

*Orang yang gemuk lebih besar kemungkinan
menghidapi :*

- serangan jantung
- tekanan darah tinggi
- kencing manis
- barah kolorektal, payudara
dan barah-barah lain



MAKAN SECARA SIHAT

Kunci utama kepada berat badan yang sihat ialah dengan mengimbangkan jumlah makanan yang anda makan dengan kegiatan yang anda lakukan setiap hari. Sebarang makanan yang tidak memberikan tenaga akan menjadi lemak.



BERSENAH DENGAN TETAP

Hidup sehat bukan untuk para olahragawan sahaja. Setiap orang mendapat manfaat daripada senaman yang tetap.

Senaman boleh menolong anda :

- Mengawal berat badan
- Membina kekuatan dan stamina
- Meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan edaran darah
- Memperbaiki lenturan sendi dan mencegah kecederaan



BERSENAM DENGAN TETAP

- Melegakan tekanan mental
- Memperbaiki penampilan dan keyakinan diri
- Memperkuat tulang dan sendi
- Melambatkan proses penuaan seperti osteoporosis di kalangan wanita menapos



BERSENAM DENGAN TETAP

Mari Bersenam

- Ajak kawan-kawan, rakan sekerja atau ahli keluarga bersama-sama menyertai anda. Mereka boleh menemani dan mendorong anda supaya melakukannya terus.
- Pilih permainan dan sukan yang anda gemari atau yang anda minati supaya anda sentiasa melakukannya.



BERSENAM DENGAN TETAP

Mari Bersenam

- Mulakan secara perlahan-lahan - jangan keterlaluan atau kurang sabar. Jika anda melakukannya keterlaluan dengan cepat, itu boleh mencederakan dan melemahkan semangat anda.
- Dapatkan nasihat doktor sebelum bersenam, jika anda berumur lebih 35 tahun, mempunyai masalah perubatan, gemuk atau belum pernah bersenam dengan tetap.



BERSENAM DENGAN TETAP

Terlalu sibuk untuk bersenam?

Ada banyak cara untuk mengatasi masalah ini supaya anda lebih aktif :

Semasa Perjalanan Ke Tempat Kerja :

- Semasa menggunakan lif, keluarlah 2 tingkat lebih awal dan seterusnya gunakan tangga.
- Turun LRT/bas satu perhentian lebih awal dan seterusnya berjalanlah.
- Sekiranya anda memandu ke pejabat, bersenamlah 15 minit sebelum ke pejabat.

BERSENAM DENGAN TETAP

Semasa Di Pejabat :

- Lakukan senaman ringan selepas lama bekerja
- Gunakan tangga, jangan gunakan lif
- Lakukan senaman di waktu rehat semasa menghadiri mesyuarat berpanjangan
- Libatkan rakan sekerja untuk sesi senaman, semasa waktu rehat tengahari



BERSENAM DENGAN TETAP

Di Rumah

- Berdiri dan regangkan badan semasa menonton TV
- Regangkan badan atau lakukan “sit-up” semasa siaran iklan TV
- Ikut serta anak-anak anda di taman permainan selepas kerja
- Berjalan-jalanlah selepas makan; jangan duduk menonton TV saja.



BERSENAM DENGAN TETAP

Cara hidup yang cergas dapat diamankan semasa beli belah :

- Letakkan kereta jauh sedikit dari tempat membeli belah
- Bawa barang-barang yang dibeli sendiri bukan dengan troli.



BERSENAM DENGAN TETAP

Berapa banyakkah senaman yang mencukupi?

Untuk mendapat manfaat yang sepenuhnya, ikuti panduan yang mudah ini :

- | | |
|----------------------|--|
| <i>Kekerapan</i> | - 3 hingga 5 kali seminggu |
| <i>Intensiti</i> | - hingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa |
| <i>Masa</i> | - sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk 3 hingga 5 minit waktu memanas dan menyejukkan tubuh sebelum dan sesudah bersenam) |
| <i>Jenis senaman</i> | - gabungan senaman-senaman yang meregangkan otot-otot dan aerobik |

BERSENAH DENGAN TETAP

Berhati-hati supaya anda tidak mengalami kecederaan

Pastikan anda :

- Memakai pakaian yang ringan dan longgar yang dapat menyerap peluh.
- Memakai kasut yang selesa dan berkusyen dengan baik
- Panaskan dan sejukkan badan sebelum dan selepas bersenam.
- Banyakkan minum air sebelum, semasa dan sesudah bersenam.



BERSENAM DENGAN TETAP

Jangan bersenam :

- Jika anda kurang sihat atau baru saja sembuh daripada penyakit.
- Kurang daripada dua jam selepas makan.
- Di luar rumah sewaktu cuaca panas.
- Jika anda merasa apa jua kesakitan, tidak boleh bernafas atau pening.



JANGAN MEROKOK

Asap daripada sebatang rokok mengandungi 4000 kimia, yang 400 adalah racun dan 40 lagi boleh menyebabkan barah. Racun-racun ini termasuk :

- Tar - membuat paru-paru tersumbat dan menyebabkan barah
- Nikotin - menjadikan jantung tegang, menaikkan tekanan darah, menyebabkan ketagihan (seteruk ketagihan heroin atau kokain)
- Karbon Monoksida - mengurangkan jumlah oksigen dalam tubuh anda.



JANGAN MEROKOK

Merokok Memudaratkan Kesehatan Anda

Merokok telah terbukti menyebabkan :

- Barah paru-paru dan beberapa organ lain
- Serangan jantung
- Penyakit paru-paru yang teruk seperti bronkitis dan emfisema



JANGAN MEROKOK

Merokok juga menambahkan risiko

- Penyakit pembuluh darah yang membawa kepada gangren dan amputasi
- Tekanan darah tinggi, strok dan kencing manis
- Ulser dalam perut dan usus
- Mati pucuk (bagi lelaki) dan mandul (bagi wanita)
- Osteoporosis (tulang rapuh)

JANGAN MEROKOK

Merokok menyebabkan

- Sering batuk dan selsema
- Prestasi fizikal dan stamina menurun
- Gigi dan kuku tercemar
- Nafas berbau dan kulit berkedut



JANGAN MEROKOK

Merokok membahayakan mereka yang berada di sekeliling anda

Lebih kurang 85% hingga 90% asap sebatang rokok yang dilepaskan ke udara akan disedut oleh orang lain. Mereka yang menyedutnya berkemungkinan mendapat :

- Serangan jantung
- Barah paru-paru
- Menambahkan buruk penyakit yang sedia ada
- Irritasi mata, hidung dan tekak

JANGAN MEROKOK

Bayi-bayi lebih berkemungkinan lahir tidak cukup bulan, kurang berat badan atau meninggal dunia, jika ibu mereka merokok semasa hamil. Kanak-kanak yang terdedah kepada asap rokok :

- Sering dihinggapai penyakit batuk, selsema, jangkitan telinga, hidung dan tekak.
- Mungkin menghidap semput.
- Perkembangan paru-paru mereka lambat.



JANGAN MEROKOK

Bebaskan diri anda dari rokok

Belum lewat jika anda ingin berhenti merokok.

Kebaikan berhenti merokok :

- Tubuh badan anda akan baik pulih.
- Risiko untuk mendapat serangan sakit jantung dan penyakit lain akan berkurangan.
- Orang yang anda sayangi tidak lagi menghadapi risiko.



JANGAN MEROKOK

Jika anda mahu berhenti merokok :

- Buat keputusan untuk berhenti merokok dan maklumkan kepada ahli keluarga dan sahabat anda.
- Kenalpasti bila hendak berhenti merokok.
- Buang semua rokok dan mancis anda.
- Dapatkan sokongan ahli keluarga dan rakan.
- Lebih bergaul dengan rakan-rakan yang tidak merokok.
- Libatkan diri dalam kumpulan sebaya berhenti merokok.



JANGAN MEROKOK

Jadi seorang yang tidak merokok

- Keluarga akan menjadi lebih sihat jika anda tidak merokok.
- Setiap ahli keluarga berhak mendapat udara yang segar dan bebas dari asap rokok



MENGATASI TEKANAN MENTAL

Ini sebahagian daripada kehidupan

- Tekanan adalah reaksi yang biasa terhadap keperluan dan tuntutan kehidupan seharian seperti kerja, tanggungjawab, membuat keputusan, perhubungan dan wang.
- Kita boleh merasa tertekan dalam peristiwa-peristiwa yang menggembirakan (seperti kenaikan pangkat, mendirikan rumah tangga, mendapat anak_ begitu juga dalam peristiwa-peristiwa yang menyedihkan).

MENGATASI TEKANAN MENTAL

Tekanan yang sedikit adalah baik. Ia mendorong kita untuk lebih maju dan menambahkan keghairahan kepada kehidupan. Tetapi tekanan yang keterlaluan atau tekanan yang berpanjangan sehingga lama boleh memudaratkan kesehatan kita

Apabila anda rasa tertekan, anda mungkin mengalami :

- Degupan jantung yang cepat
- Otot-otot yang tegang
- Sukar untuk tidur

MENGATASI TEKANAN MENTAL

- Tiada selera makan atau makan berlebihan
- Pening kepala, sakit perut atau ceret-beret
- Rasa cemas dan marah sepanjang masa
- Merasa lelah dan tidak dapat menumpukan perhatian



MENGATASI TEKANAN MENTAL

Jika tekanan ini berlanjutan, anda mungkin mengalami :

- Migrain
- Ulser perut
- Tekanan darah tinggi
- Serangan jantung
- Kemurungan atau penyakit mental



MENGATASI TEKANAN MENTAL

Langkah-langkah ke arah kesejahteraan kesehatan mental

- Ketahuilah kekuatan dan kelemahan diri
- Berfikir secara positif
- Berkongsi masalah dengan kawan atau ahli keluarga
- Belajar untuk menyayangi diri sendiri
- Bina ikatan kekeluargaan yang berkekalan
- Berlaku baik hati, sayang menyayangi dan bersopan santun

CARA HIDUP SIHAT

Langkah-langkah ke arah kesejahteraan kesihatan mental

- Bersedia untuk menerima teguran
- Rancang masa dengan baik
- Luangkan masa dengan keluarga. Dapatkan masa rehat yang cukup
- Menjarakkan perubahan dalam hidup
- Amalkan nilai agama dan moral yang baik
- Menerima hakikat bahawa ada perkara-perkara yang anda tidak boleh ubah

CARA HIDUP SIHAT

Ingat, **4** langkah bagi hidup sihat ialah :

- Makan secara sihat
- Bersenam secara berkala
- Jangan merokok
- Kawal tekanan mental



CARA HIDUP SIHAT

Kesehatan yang sempurna bukan sesuatu yang terjadi secara kebetulan. Anda perlu berusaha. Tetapi usaha anda ini bukan sia-sia saja kerana anda dapat menikmati kehidupan dengan sempurna. Jadi jangan tunggu-tunggu lagi - mulailah hari ini!





*Terima
Kasih*