

KEMPEN PENGALAKAN CARA HIDUP SIHAT



PEMAKANAN

CINTAILAH  ANDA

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

PEMAKANAN

A MALAN PEMAKANAN YANG TIDAK BETUL AKAN MENAMBAHKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG

Disebabkan:

- Kalori yang berlebihan.
- Gula yang berlebihan.
- Lemak dan minyak yang berlebihan.
- Makanan yang mengandungi kolesterol yang tinggi.
- Garam yang berlebihan.



PEMAKANAN

ELAKKAN RISIKO. KURANGKAN ATAU HADKAN MAKANAN BERIKUT:



Hadkan Pengambilan Gula

ELAKKAN MINUMAN SIRAP, MINUMAN BERGAS, JUS MANIS DALAM TIN, MINUMAN KORDIAL DAN MINUMAN GLUKOS.

HADKAN PENGAMBILAN SUSU PEKAT MANIS, GULA, KAYA, JEM, MANISAN LEBAH.

KURANGKAN PENAMBAHAN GULA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN.



Hadkan Pengambilan Lemak

GUNAKAN TIDAK LEBIH DARIPADA 2 SUDU MAKAN LEMAK ATAU MINYAK TAMBAHAN DALAM SEHARI.

PILIH JENIS MAKANAN YANG BETUL

- Lebihkan memakan makanan ikan dan ayam berbanding dengan daging.
- Pilih bahan tenusu yang lemaknya rendah.
- Gantikan sekurang-kurangnya satu sajian sehari untuk daging, ikan atau ayam dengan kekacang.

PENYEDIAAN MAKANAN

- Buangkan lemak daripada daging.
- Buangkan kulit dan lemak daripada ayam/itik.
- Rebus, kukus, panggang dan masak tanpa menambah lemak lain.

JAUHI MAKANAN YANG MEMPUNYAI KANDUNGAN LEMAK YANG TINGGI

- Kurangkan pengambilan daging yang berlemak, daging dalam tin, sosej, mentega, minyak sapi, makanan bergoreng, makanan mengandungi kelapa atau santan, makanan berlemak dan berminyak dalam tin, bahan penghias 'salad' yang dibuat dengan menggunakan minyak, keluaran tenusu penuh krim.



- Semua jenis lemak mengandungi kalori yang sama.
- Lemak dan minyak mengandungi kalori yang padat.
- Hadkan pengambilan lemak tidak lebih daripada 30% jumlah kalori sehari.
- Makan buah-buahan sebagai pencuci mulut.

PEMAKANAN

2

HADKAN PENGAMBILAN KOLESTEROL

Memakan makanan yang kaya dengan kolesterol boleh menaikkan paras kolesterol dalam darah. Ini akan

menambahkan risiko terjadinya penyakit jantung.

KANDUNGAN MAKANAN YANG MENGANDUNGI KOLESTEROL SETIAP 100 GRAM BAHAN MAKANAN

SANGAT TINGGI

lebih daripada 300mg

Otak
Telur
Buah Pinggang
Kuning Telur
Telur Ikan



TINGGI

100 - 300mg

Hati
Udang basah dengan kepala
Satong
Mentega
Ikan bilis



SEDERHANA

kurang daripada 100mg

Daging (tanpa lemak)
Ketam
Kerang
Keju



RENDAH / TANPA KOLESTEROL

Buah-buahan
Sayur-sayuran
Bijirin
Kekacang

Ubi
Ikan
Ayam (tanpa kulit dan lemak)

MAKANLAH SEBERAPA BANYAK ANDA BOLEH



- Semua makanan sumber tumbuhan tidak mengandungi kolesterol.
- Hati anda boleh membuat sebahagian besar daripada kolesterol yang diperlukan. Oleh itu anda cuma perlukan sedikit kolesterol daripada makanan.
- Hadkan pengambilan kolesterol tidak lebih daripada 300mg kolesterol sehari.

PEMAKAPAN

3

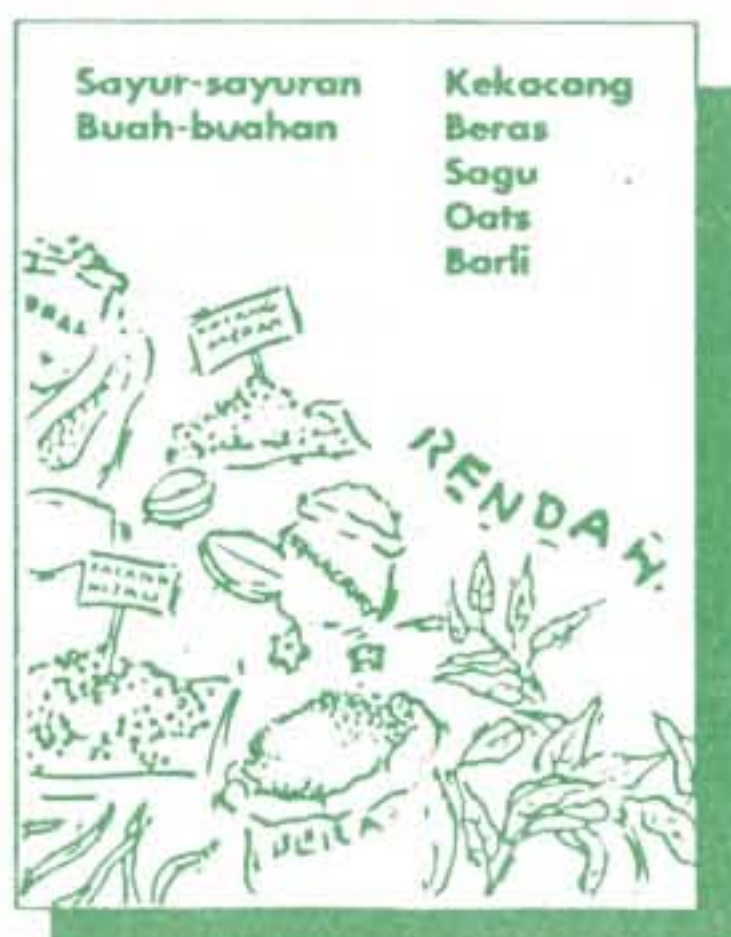
KURANGKAN PENGAMBILAN GARAM

Pengambilan garam yang berlebihan selalu dikaitkan dengan darah tinggi.

Darah tinggi ialah satu faktor risiko yang menyebabkan penyakit jantung.

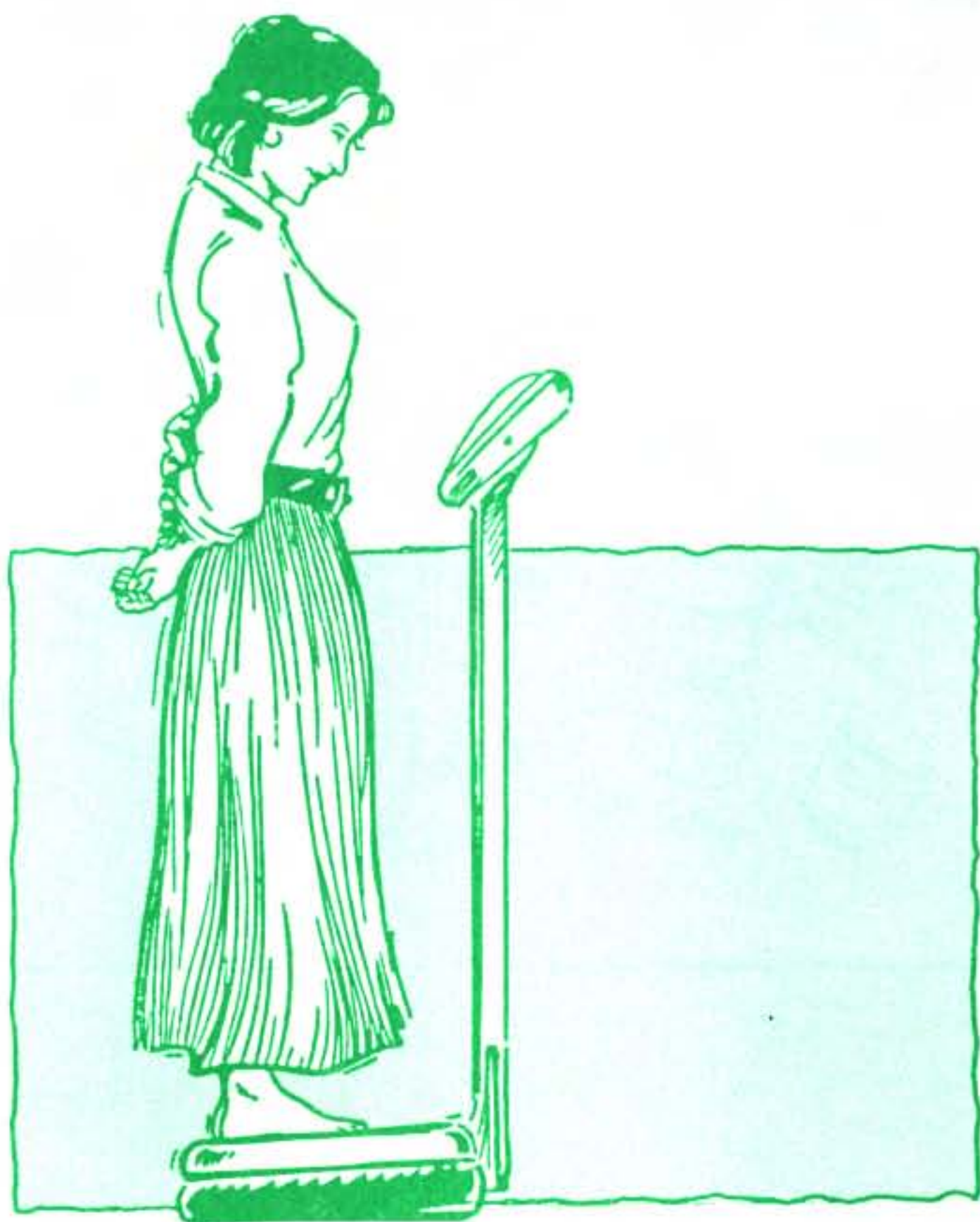
- Elakkan sumber garam yang tinggi.
- Campur sedikit sahaja garam ke dalam masakan atau tidak langsung menggunakan garam.
- Jangan tambah garam atau sos di atas hidangan makanan.
- Kebanyakan makanan anda sedia mengandungi garam yang tersembunyi.

SUMBER GARAM DALAM MAKANAN



PEMAKANAN

A PA YANG BOLEH ANDA LAKUKAN UNTUK MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG?



A Capai dan kekalkan berat badan anda yang unggul:

- Timbang berat badan selalu.
- Ketahuilah berat badan anda yang unggul.

Wanita tinggi 5 kaki (152sm), berat badan 100 paun (45.4kg). Bagi setiap inci (2.54sm) yang lebih atau kurang, tambah atau tolak 5 paun (2.3kg).

Lelaki tinggi 5 kaki (152sm), berat badan 106 paun (48.2kg). Bagi setiap inci (2.54sm) yang lebih atau kurang, tambah atau tolak 6 paun (2.7kg).

B Makan makanan yang berkhasiat

- Pastikan anda MEMPELBAGAIKAN makanan anda setiap hari.
- Makan dengan sederhana untuk mengekalkan berat badan yang unggul.

