

# PEMAKANAN SIHAT



# KANDUNGAN

Pemakanan Sihat: Panduan Ke Arah Kehidupan Sihat	2
Apakah Dia Pemakanan Sihat?	4
Bagaimana Menikmati Berbagai Jenis Makanan?	5
Kenapa Kita Perlu Mempelbagaikan Jenis Makanan?	7
Bagaimana Mendapatkan Makanan Seimbang?	8
Berapa Banyak Makanan Perlu Dimakan?	9
Bagaimana Dengan Lemak?	11
Piramid Makanan	11
Makan Mengikut Keperluan	12
Menambah Pengambilan Serat Pemakanan	14
Mengurangkan Pengambilan Lemak	15
Bagaimana Memilih Sumber Lemak?	16
Bagaimana Mengurangkan Pengambilan Lemak?	16



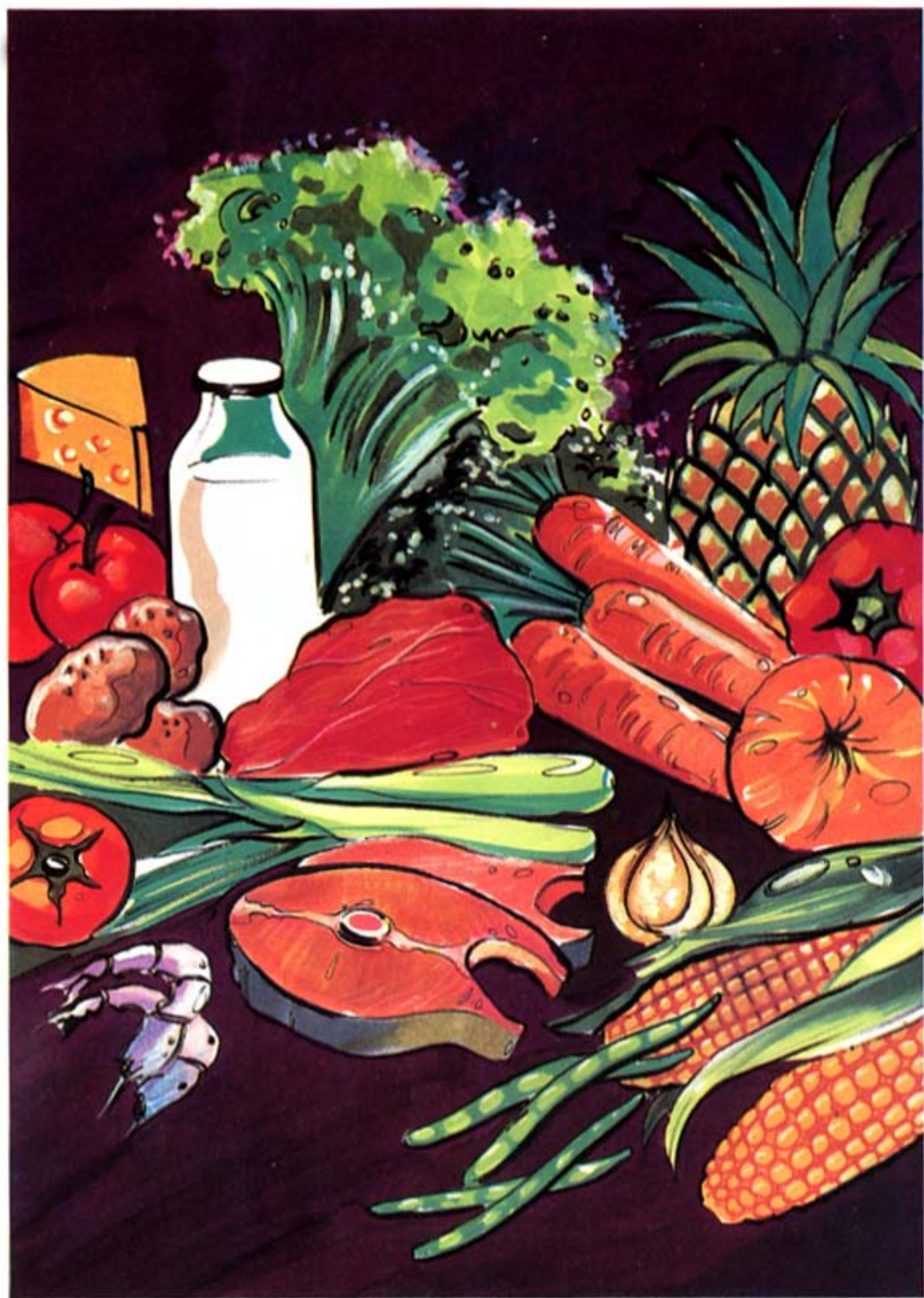
## PEMAKANAN SIHAT: PANDUAN KE ARAH KEHIDUPAN SIHAT

Jadikan pengambilan pemakanan sihat sebagai satu amalan harian untuk kesihatan, kecergasan dan kecantikan tubuh badan. Pemakanan sihat boleh mengurangkan risiko berbagai jenis penyakit seperti diabetis, penyakit jantung koronari dan sebilangan jenis kanser.

Badan yang sihat dan langsing boleh kita miliki dengan mengamalkan pemakanan sihat setiap hari.

Kita boleh mengamalkan pemakanan sihat dengan memilih dan menikmati berbagai jenis makanan mengikut kadar keperluan zat makanan untuk pertumbuhan optima dan untuk badan yang sihat, cergas serta bertenaga.





## APAKAH DIA PEMAKANAN SIHAT?

- Makan pelbagai jenis makanan, sedikit dari setiap jenis; supaya tubuh kita memperolehi kesemua zat makanan yang diperlukan.
- Makan mengikut keperluan.
- Makan lebih sayur-sayuran, buah-buahan, kekacang dan bijirin penuh untuk menambah pengambilan serat.
- Mengurangkan pengambilan lemak.



# BAGAIMANA MENIKMATI BERBAGAI JENIS MAKANAN?

Kenali Makanan Anda... Makanan ada berbagai jenis. Ia dikategorikan mengikut sumber biologinya.

## Makanan dari sumber haiwan

- Ikan
- Kerang, ketam, udang, sotong
- Daging lembu, ayam, arnab, burung
- Susu, telur, hati, limpa



## Makanan dari sumber tumbuh-tumbuhan

- Bijirin seperti beras, gandum, oat dan jagung mengandungi karbohidrat kompleks, serat dan Vitamin B. Bijirin yang selalunya kita makan adalah seperti:

- nasi
- roti
- mee, bihun, laksa
- bijirin sarapan segera



- Ubi seperti kentang, keledek dan keladi juga banyak mengandungi karbohidrat.

- Sayur-sayuran banyak mengandungi air, serat dan zat galian dan merupakan sumber utama Vitamin C, Vitamin A dan Asid Folik.

Antaranya:

- sayuran berdaun seperti kangkung dan bayam
- lobak merah (carrot)
- kacang panjang, terung, tomato, cili, bendi, labu kuning
- asparagus, rebung, pucuk paku
- kulat, cendawan
- taugeh kacang hijau, taugeh kacang soya
- kobis, bunga kobis, daun salad
- ulam dan herba seperti pegaga, ulam raja, daun pudina dan daun selasih



■ Buah-buahan juga adalah sumber serat, Vitamin A dan Vitamin C. Antaranya:

- Buah-buahan sitrus seperti oren, limau manis, limau nipis dan limau kasturi
- Buah-buahan kaya dengan Vitamin A dan Vitamin C seperti betik, jambu batu dan belimbing
- Buah-buahan yang mengandungi gula semula jadi seperti rambutan, langsung, manggis, tembikai dan ciku
- Buah berkanji seperti pisang dan sukun



■ Kekacang dan Biji-bijian kaya dengan protin dan lemak semula jadi. Ianya adalah seperti kacang soya, kacang hijau, kacang dhal, kacang tanah, biji gajus dan biji badam.



## KENAPA KITA PERLU MEMPELBAGAIKAN JENIS MAKANAN?



Tubuh kita memerlukan lebih dari 40 jenis zat makanan untuk kesihatan. Zat makanan yang diperlukan termasuk berbagai jenis vitamin, zat galian, asid-asid amino dari protin, beberapa jenis asid lemak dan sumber kalori untuk tenaga.

Zat-zat makanan perlu diperolehi dari pelbagai jenis makanan kerana tidak ada satu pun makanan yang dapat membekalkan kesemua zat makanan dengan lengkap.



Setiap jenis makanan adalah unik. Selain daripada membekalkan zat makanan, makanan mengandungi pelbagai bahan lain yang memberi khasiat untuk menggalakkan kesihatan. Mengambil 30 jenis makanan dalam seminggu boleh memastikan kepelbagaian tersebut.





## BAGAIMANA MENDAPATKAN MAKANAN SEIMBANG?

Bagi memudahkan pemilihan, makanan dibahagikan kepada tiga kumpulan mengikut fungsinya. Pilih makanan dari ketiga-tiga kumpulan setiap hari dan pelbagaikan jenisnya dari kumpulan-kumpulan tersebut.

### **Kumpulan Karbohidrat Makanan Pemberi Tenaga**

Bijirin, ubi dan buah-buahan berkanji.

Lebihkan pengambilan bijirin penuh yang juga membekalkan serat dan vitamin.



### **Kumpulan Vitamin dan Zat Galian Makanan Yang Menjauhkan Penyakit**

Buah-buahan dan sayur-sayuran seperti betik, jambu batu, kangkung dan sawi. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga adalah sumber serat yang baik.



### **Kumpulan Protin Makanan Untuk Pertumbuhan**

Ikan, kerang, daging, susu, telur, kacang dan biji-bijian.

Susu, ikan bilis dan ikan sadin juga mengandungi zat galian dan kalsium. Ia perlu untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

Daging, hati dan kacang adalah sumber utama zat besi. Ia penting untuk pembentukan sel darah merah.



## BERAPA BANYAK MAKANAN PERLU DIMAKAN?

Gunakan jadual panduan pengambilan makanan untuk membantu kita menentukan jumlah kandungan makanan yang diperlukan dari tiga kumpulan makanan.

### Panduan Pengambilan Makanan Harian.

Kumpulan Makanan	Remaja	Dewasa	Wargatua
Karbohidrat (Nasi dan pilihan)	5 – 6 Hidangan	4 – 6 Hidangan	3 – 4 Hidangan
Protin (Ikan dan pilihan)	5 – 6 Hidangan	4 – 5 Hidangan	4 – 5 Hidangan
Vitamin dan Zat Galian (Sayur-sayuran dan buah-buahan)	3 – 4 Hidangan	3 – 4 Hidangan	2 – 3 Hidangan

### *Jadual Pertukaran Makanan*

### *Jumlah kandungan untuk satu hidangan*

<b>Kumpulan-1 - Nasi dan pilihan</b>	
Nasi	: 1 cawan ( 180g)
Roti (biasa)	: 3 keping (80g)
Roti (bijirin penuh)	: 3 keping (80g)
Bihun (basah)	: 1 cawan penuh (130g)
Roti Canai	: 1 keping kecil (63g)
Biskut tawar	: 6 keping (48g)
Ubi kentang	: 2 ketul sederhana (230g)
Ubi keledak	: 1 ketul sederhana (150g)
Tepung beras	: 6 sudu besar (54g)

### **Kumpulan 2 : Buah-buahan dan sayur-sayuran**

Sayuran berdaun hijau (dimasak)	:	1 senduk (80g)
Lobak merah	:	$\frac{1}{2}$ batang (65g)
Tomato	:	2 biji (220g)
Betik	:	1 hiris (150g)
Limau manis	:	2 biji (150g)
Mangga	:	2 biji (225g)
Nenas	:	2 hiris (200g)
Pisang emas	:	2 biji (125g)
Tembikai	:	2 hiris (280g)
Jambu batu	:	2 hiris (40g)
Limau oren	:	1 biji (130g)

### **Kumpulan 3 : Ikan dan pilihan**

Ikan	:	1 ekor sederhana (100g, A.P.*)
Ikan bilis (kering)	:	4 sudu besar (18g)
Ayam (mentah)	:	2 keping saiz kotak mancis (54g)
Daging (mentah)	:	2 keping saiz kotak mancis (45g)
Telur	:	2 biji (80g)
Susu tepung penuh krim	:	5 sudu besar (37g)
Susu segar	:	1 gelas (300 ml)
Kacang hijau (mentah)	:	1 cawan penuh (50g)
Kacang hijau (dimasak)	:	$1\frac{1}{2}$ cawan (250g)

\* Nota: "AP - As Purchased". (Seperti Semasa Dibeli)

## BAGAIMANA DENGAN LEMAK?

Lemak semulajadi terdapat dalam hampir semua jenis makanan.

Daging, susu, telur dan juga sesetengah kekacang seperti kacang soya dan semua jenis biji-bijian, tinggi kandungan lemaknya. Begitu juga dengan beberapa jenis buah-buahan seperti buah kelapa, buah zaitun, buah avokado dan durian.

Menambahakan lemak seperti minyak masak, majerin atau mentega dalam makanan akan meningkatkan kandungan lemak sesuatu jenis makanan.

## PIRAMID MAKANAN

Cara bijak mengimbangi pengambilan berbagai jenis makanan adalah menggunakan piramid makanan sebagai panduan.



## MAKAN MENGIKUT KEPERLUAN

Keperluan pemakanan, terutamanya untuk tenaga, berbeza mengikut jantina, umur, berat badan, tahap aktiviti fizikal dan kadar metabolisma asas:

### Cadangan pengambilan harian tenaga untuk lelaki dan perempuan dewasa

Lelaki (55 kg) dengan tahap aktiviti fizikal yang sederhana	Umur (Tahun)	Tenaga (Kalori)
	20 – 39	2,530
	40 – 49	2,400
	50 – 60	2,280
> 60	2,020	
Perempuan (50 kg) dengan tahap aktiviti fizikal yang sederhana	Umur (Tahun)	Tenaga (Kalori)
	20 – 39	2,000
	40 – 49	1,900
	50 – 60	1,800
> 60	1,600	

Tenaga diukur dalam unit Kalori. Zat makanan yang menyumbang kalori ialah karbohidrat, lemak dan protin. Semakin tinggi kandungan lemak, karbohidrat dan protin dalam makanan yang kita makan (diet), semakin banyaklah kalorinya.

1 gram karbohidrat = 4 Kalori

1 gram protin = 4 Kalori

1 gram lemak = 9 Kalori

Pengambilan kalori yang berlebihan boleh menyebabkan berat badan bertambah. Ini mudah berlaku terutama apabila usia meningkat dan tahap aktiviti fizikal menurun sedangkan pengambilan makanan masih sama banyaknya. Oleh itu, adalah penting mengambil makanan mengikut keperluan yang berubah-ubah.

### **Diet ialah makanan yang kita makan**

Satu cara mengetahui sama ada pengambilan kalori seimbang dengan keperluan ialah dengan mengira Indeks Jisim Badan atau "BODY MASS INDEX" (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Berat badan yang unggul mempunyai julat BMI antara 20 hingga kurang dari 25. Jika BMI kurang dari 20, kita perlu menambah pengambilan makanan, bukan sahaja untuk kalori, tetapi juga zat-zat makanan yang lain. Jika BMI melebihi 25, kita perlu menurunkan berat badan dengan meningkatkan penggunaan kalori disamping mengurangkan pengambilannya untuk mendapatkan berat badan yang dikehendaki.

Berat badan yang berlebihan meningkatkan risiko kepada diabetis.

Cara terbaik mengurangkan kalori ialah dengan mengurangkan pengambilan lemak dan menambahkan serat dalam diet harian. Senaman membantu kita memperolehi berat badan unggul serta bentuk badan yang cantik dan sesuai.



## MENAMBAH PENGAMBILAN SERAT PEMAKANAN

Sayur-sayuran, buah-buahan, kacang dan bijirin penuh adalah sumber serat pemakanan.



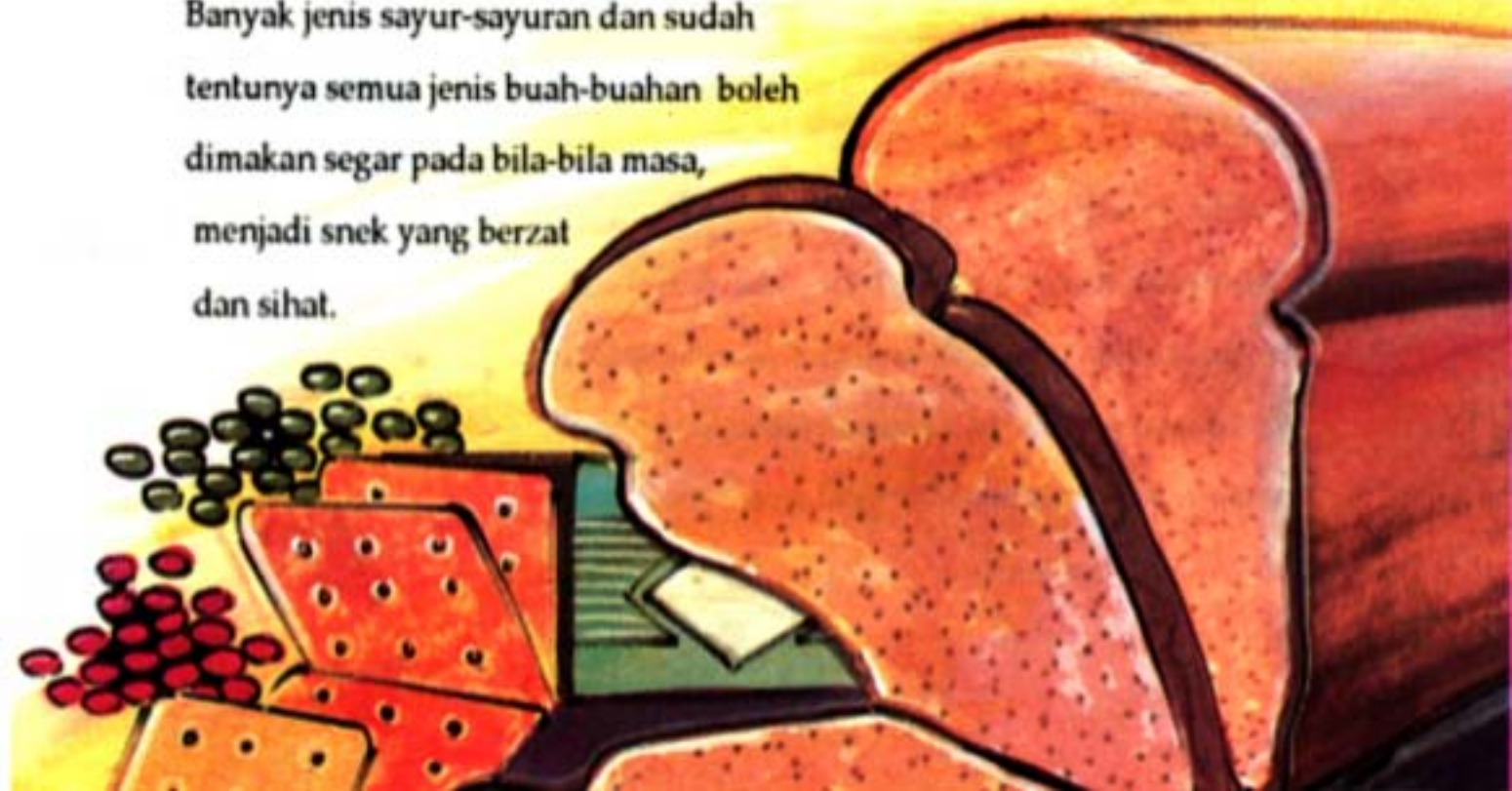
Serat pemakanan membantu sistem penghadaman berjalan lancar. Serat tidak larut air atau yang dipanggil polisakarid

bukan kanji, bertindak seperti span, boleh menyerap air dan menambahkan saiznya. Ini menyebabkan kita merasa cepat kenyang dan membantu kita dari makan berlebihan. Serat tidak larut air banyak terdapat dalam kacang dan bijirin penuh.

Serat larut air yang terdapat dalam sayur-sayuran dan buah-buahan membantu mengurangkan paras kolesterol darah.

Apa yang penting, makanan yang banyak mengandungi serat adalah juga kaya dengan vitamin dan zat galian dan rendah kandungan lemaknya.

Banyak jenis sayur-sayuran dan sudah tentunya semua jenis buah-buahan boleh dimakan segar pada bila-bila masa, menjadi snek yang berzat dan sihat.



## MENGURANGKAN PENGAMBILAN LEMAK

Kita boleh mengurangkan pengambilan kalori dengan mengurangkan pengambilan lemak. Ini kerana kandungan kalori dengan lemak adalah dua kali ganda berbanding dengan karbohidrat atau protein. Disarankan pengambilan lemak tidak melebihi 30% dari jumlah keseluruhan pengambilan kalori harian. Ini bermakna jika kita mengambil 2000 kalori sehari, pengambilan lemak dari semua jenis makanan tidak melebihi 66 gram.

Lemak pula ada tiga jenis; lemak tepu, lemak mono tak-tepu dan lemak poli tak-tepu. Disarankan setiap jenis lemak menyumbangkan  $\frac{1}{3}$  jumlah lemak harian.

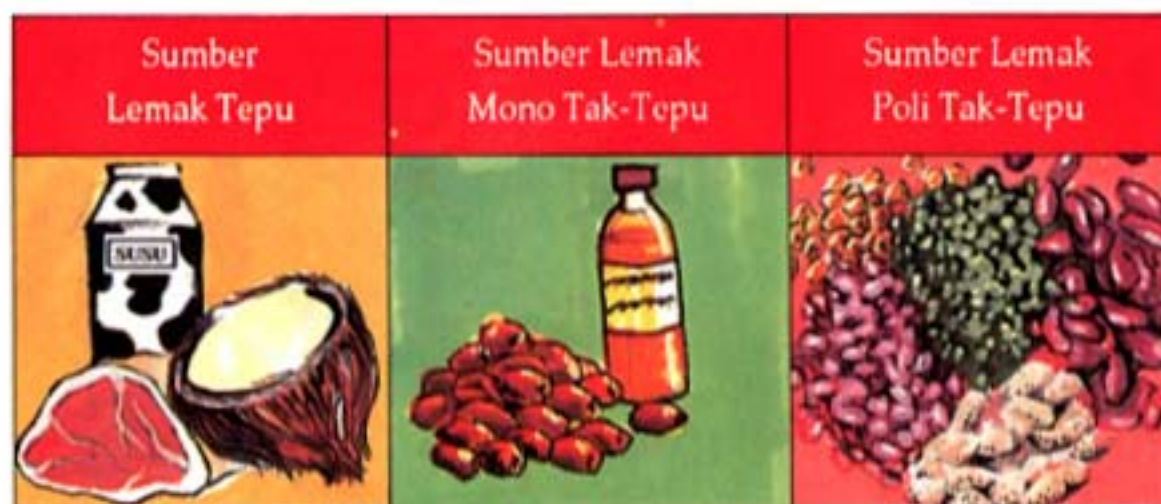
Lemak dan sumbernya:

Lemak tepu: – daging, susu, kelapa

Lemak mono tak-tepu: – zaitun, kelapa sawit

Lemak poli tak-tepu: – kacang soya, jagung, biji-bijian.

Badan kita memerlukan lemak untuk kesihatan. Kita cuma perlu bijak memilih sumber lemak dengan betul dan tidak mengambilnya berlebihan.





## BAGAIMANA MEMILIH SUMBER LEMAK?

- Makanlah ikan, ini kerana lemak pada ikan mempunyai khasiat kesihatan.
- Dapatkan sumber lemak dari berbagai jenis makanan yang secara semulajadinya ada lemak (kekacang dan biji-bijian).

## BAGAIMANA MENGURANGKAN PENGAMBILAN LEMAK?

- Jika perlu menggunakan lemak, gunakan sedikit sahaja dan sebaiknya ambil dari sumber tumbuh-tumbuhan.
- Gunakan santan dengan sedikit dan sekali-sekala sahaja.
- Buang lemak yang kelihatan pada daging.
- Makan daging ayam tanpa kulitnya.
- Tambahkan sumber protin dari kekacang.
- Pilihlah makanan yang boleh dimakan segar seperti buah-buahan.
- Masak makanan dengan kaedah yang tidak memerlukan penggunaan minyak seperti mengukus, memanggang, merebus, membakar.

**Lengkapkan amalan pemakanan sihat dengan meminum enam hingga lapan gelas air sehari.**



Diterbitkan Oleh Bahagian Pendidikan Kesihatan Bersama Seksyen Pemakanan,  
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Di cetak oleh MARSUKA Sdn. Bhd. 100,000 A/95