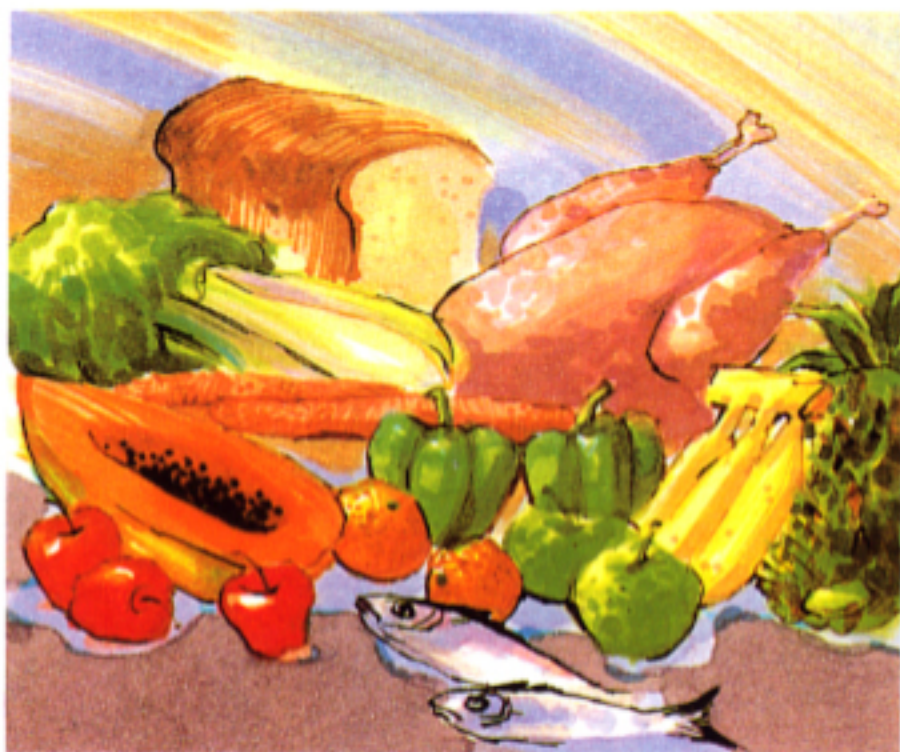


## LANGKAH UNTUK MENCAPAI BERAT BADAN UNGGUL

Sekiranya BMI anda menunjukkan bahawa anda berada lebih dari tahap berat badan yang unggul, maka anda boleh memilih cara mengawal berat badan dengan mengamalkan pemakanan yang sihat dan digabungkan dengan senaman yang teratur.

### Mengamalkan Pemakanan Yang Sihat

- Memakan makanan yang berbagai jenis seperti memilih makanan dari kumpulan bijirin, kacang, ikan, ayam, buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Tambahkan makanan jenis serat (fibre) – lebihkan makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran hijau dan kuning, kacang dan bijirin.
- Kurangkan memakan makanan yang berlemak dan berkalori tinggi – elakkan memakan makanan yang digoreng, pilihlah makanan yang kurang berlemak.
- Kurangkan pengambilan gula dalam makanan anda – elakkan meminum minuman ringan, kordial, biskut, kek, makanan pencuci mulut dan jem.
- Makan mengikut peringkat umur dan tahap aktiviti anda.
- Makan mengikut masa yang tetap dan elakkan dari memakan snek di antara masa makan.



## SENAMAN

Mengamalkan senaman akan menjadikan anda lebih cergas, memberi ketenangan diri dan menolong mengawal berat badan dengan membakar kalori di dalam tubuh anda.

### Bagaimana Untuk Bersenam

Cara bersenam yang baik adalah mengikut Formula FIT.

- F** Frekuensi (kekerapan). Anda digalakkan bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu seperti berjalan laju, jogging, berbasikal, berenang, senamrobik atau bermain badminton.
- I** Intensiti atau sejauhmana tahap keupayaan badan anda untuk bersenam. Sekiranya anda mengalami sesak nafas semasa bersenam, ini bermakna anda melakukan senaman melebihi had keupayaan badan anda. Mulakanlah senaman anda dengan perlahan-lahan mengikut keupayaan diri.
- T** Tempoh Masa atau berapakah lama masa yang anda perlu peruntukkan untuk bersenam. Luangkan masa sekurang-kurangnya selama 15-20 minit untuk bersenam.

• BERAT BADAN UNGGUL  
• PEMAKANAN SIHAT  
• SELALU BERSENAM  
• CEGAH DIABETIS



Diterbitkan oleh :

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

# BERAT BADAN YANG UNGGUL

SATU CARA BARU UNTUK MENJAGA BERAT BADAN DAN KESIHATAN ANDA





## Berat badan yang unggul akan membuat anda:-

- Kelihatan segar
- Rasa sihat dan bertenaga
- Aktif dan langsing.

Berat badan yang melebihi had akan menambah risiko mendapat penyakit diabetes.

## TAHU BERAT BADAN ANDA

Pakar-Pakar Kesihatan menggunakan pengukuran saintifik yang dikenali "Body Mass Index" (BMI) (Indeks Jisim Badan) untuk mengukur samada berat badan anda unggul/ideal atau tidak. Untuk memudahkan pengiraan ini, satu carta telah dirangka bagi mengukur tahap BMI dengan mengikuti 4 langkah yang mudah.

- Tandakan X pada Skala A untuk tahap tinggi anda.
- Tandakan X pada Skala B untuk berat badan anda.
- Sambungkan kedua-dua X tersebut untuk membentuk satu garisan lurus.
- Apabila satu garisan telah terbentuk, sambung lagi garisan lurus tersebut kepada Skala C. Garisan yang bertemu di Skala C ini adalah tahap BMI anda.

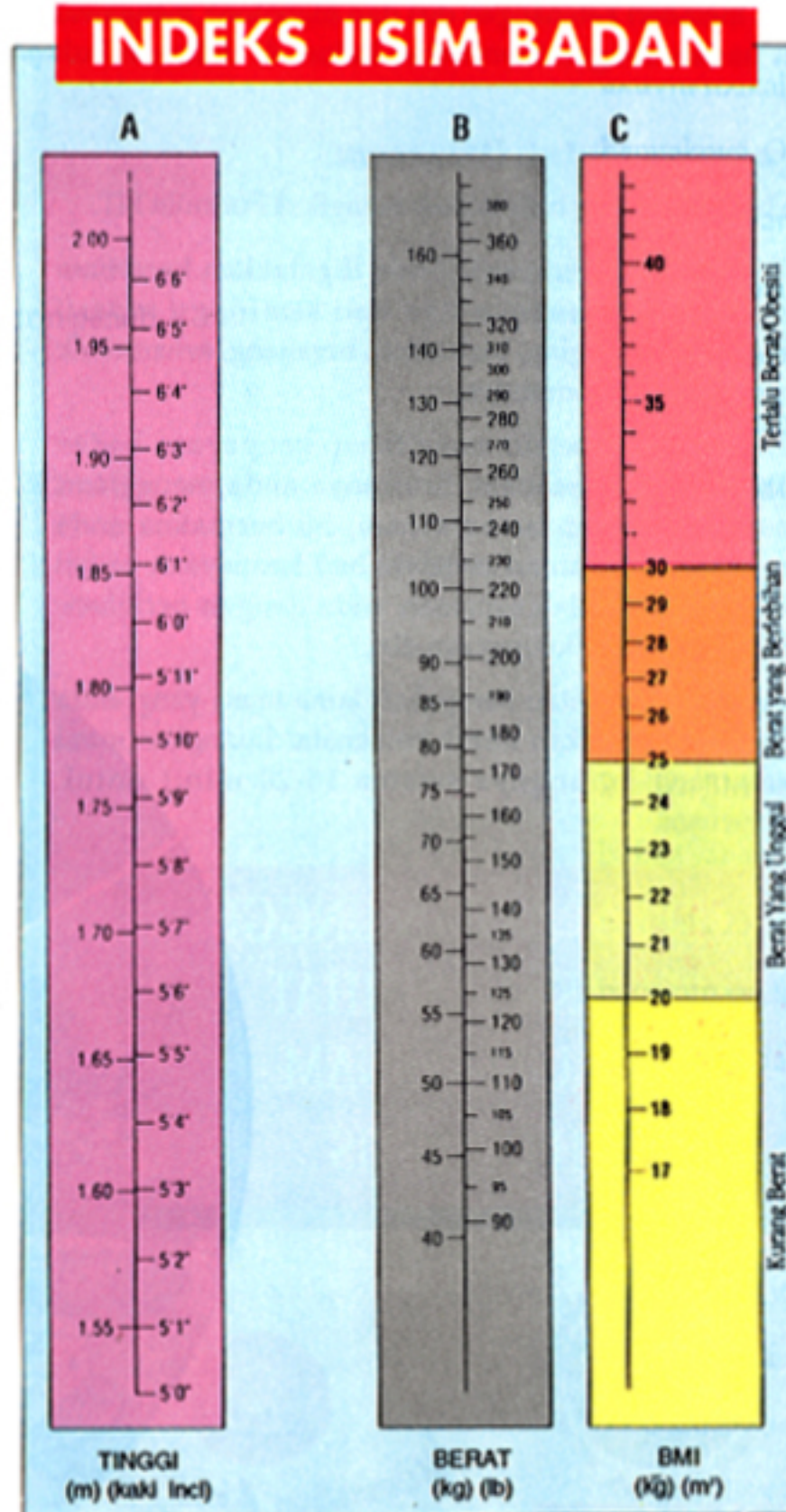
Anda boleh juga mengira tahap BMI anda dengan menggunakan formula ini:

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

Tahap BMI yang sihat ialah antara 20 hingga kurang dari 25.

Sekiranya BMI anda berada pada tahap	Apakah kedudukan berat badan anda?
kurang dari 20	Kurang berat
20 hingga kurang dari 25	Berat yang unggul/ideal
25 hingga kurang dari 30	Berat yang berlebihan
30 atau lebih	Terlalu berat/obese

BMI hanya boleh digunakan untuk orang dewasa yang berumur 16-64 tahun. Ini adalah kerana golongan dewasa mempunyai saiz dan komposisi badan yang lebih stabil.



## BENTUK BADAN (NISBAH PINGGANG-PINGGUL)

Jika ukuran pinggang anda lebih lebar dari pinggul, anda mempunyai risiko tinggi untuk mendapat penyakit diabetes. Diabetes dikaitkan dengan berat badan yang berlebihan, terutama bagi mereka yang mempunyai lemak di sekitar perut.

### Ketahui Nisbah Pinggang-Pinggul Anda

- Ukur pinggang anda di bahagian yang paling ramping. Jika anda mempunyai masalah untuk menentukan kedudukan di bahagian pinggang tersebut, ukurnya di paras pusat.
- Ukur pinggul anda di bahagian yang paling besar atau lebar.

Nisbah Pinggang-Pinggul yang sihat:-

**Perempuan** : kurang dari 0.8

**Lelaki** : kurang dari 0.9

