



## SAMA ADA MAKAN DI RUMAH ATAU DI LUAR

Kalau selalunya kita makan dengan tiga lauk dan satu sayur, kali ini makan 2 sayur dan lauk, satu dari sumber protin tumbuhan (tauhu, tempe, pucuk) dan satu dari protin haiwan.



Nikmati rojak, pecal, kerabu atau sup sayuran, boleh menjadi makanan yang lengkap dan seimbang.

Malaysia kaya dengan berbagai ulam dan herba seperti daun pegaga, ulam raja dan daun selasih, bukan sahaja kaya dengan vitamin, zat galian dan serat malah ada khasiat kesihatan.

Minta tambahkan sayuran dalam masakan mee, bihun atau burger.

Makan buah-buahan sebagai pencuci mulut.

Makan buah antara waktu makan untuk menghilangkan rasa lapar.

## MAKANLAH LEBIH BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

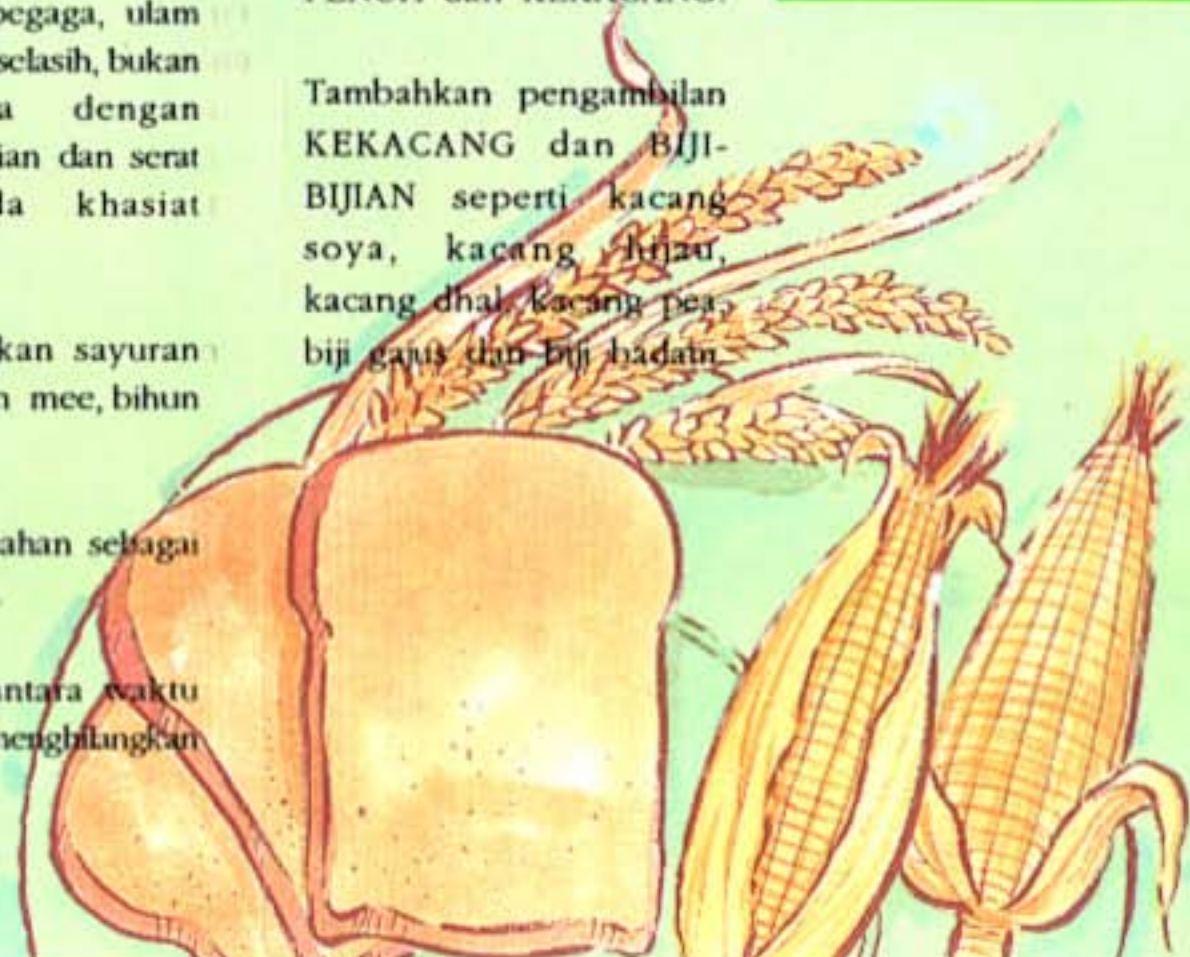
- Ianya mudah disediakan.
- Terdapat berbagai pilihan.
- Makanan segera yang asli.
- Menyelerakan, menarik dan sedap rasanya.
- Baik untuk kesihatan.
- Boleh diperolehi dari kebun sendiri, bertani kerja dan hobi yang menguntungkan dan menyihatkan.

Sumber utama serat selain buah-buahan dan sayur-sayuran ialah BIJIRIN PENUH dan KEKACANG.

Tambahkan pengambilan KEKACANG dan BIJI-BIJIAN seperti kacang soya, kacang hijau, kacang dhal, kacang pea, biji gaus dan biji badam

Seberapa boleh makan hasil bijirin sebagai BIJIRIN PENUH seperti beras perang, roti yang dibuat dari gandum penuh, oat dan jagung. Selain mengandungi karbohidrat kompleks, bijirin penuh kaya dengan Vitamin B dan Vitamin E, ianya juga adalah sumber terbaik serat yang tidak larut air.

Menambahkan serat dalam diet harian akan mengurangkan pengambilan lemak dan cara terbaik mengurangkan kalori.



Diterbitkan Oleh  
Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Seksyen Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia



Serat terdapat pada dinding sel tumbuh-tumbuhan. Serat yang dimakan akan melalui saluran penghadaman tanpa diserap oleh tubuh kita, tetapi ia penting dalam pemakanan harian.

Serat membantu sistem penghadaman berjalan lancar. Serat tidak larut dalam air boleh menyerap air dan menambahkan saiznya. Ini menyebabkan kita merasa cepat kenyang dan membantu kita dari makan berlebihan. Sumber serat ialah kekacang dan bijirin penuh.

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

*Makan lebih sayur-sayuran, buah-buahan, kekacang dan bijirin penuh untuk menambahkan pengambilan serat.*

## SAYUR DAN BUAH

Semua jenis buah-buahan dan sayur-sayuran adalah baik untuk anda. Pastikan anda memakan berbagai jenis. Dapatkan tiga atau empat hidangan sehari, di mana contoh saiz hidangan ialah :

- 1 hiris kecil betik
- 1 hiris kecil jambu batu
- 2 biji limau manis
- 2 hiris nenas
- 2 biji pisang emas
- 1 cawan sayuran hijau (mentah)
- 2 biji tomato

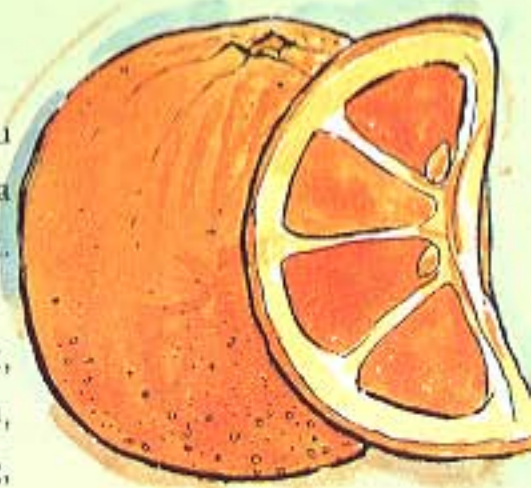
Buah-buahan dan sayur-sayuran menjadi pilihan kerana ia :

- menyegarkan dan sedap rasanya
- rendah kandungan lemak dan kalornya
- bebas dari kolesterol
- tinggi kandungan Vitamin A, Vitamin C, Asid Folik dan zat galian.

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

Di tempat kerja, di sekolah atau dalam perjalanan :

- bawa pisang, limau manis atau epal, ianya snek segera yang sihat.
- atau beli buah betik, nenas, tembikai madu, jambu batu, sengkung, tembikai, adalah pilihan yang tidak menjemukan.



- Bawa tomato, parutan lobak dan daun salad, untuk sandwich roti bijirin penuh bersayur dengan keju.

- buah kurma dan prun boleh dijadikan snek segera bila-bila masa, serat tinggi lemak tiada.

## PETUA MENINGKATKAN PENGAMBILAN BUAH DAN SAYUR

