

*Makan Untuk Kesehatan*



**Secara  
Bijak**



# NIKMATI MAKANAN UNTUK KESIHATAN



Makan cara sihat membantu mengurangkan risiko terhadap penyakit-penyakit seperti penyakit jantung, kanser (barah), sembelit, obesiti dan kerosakan gigi. Dengan memakan pelbagai jenis makanan mengikut cara yang betul, mengamalkan senaman dengan tetap menghindari dari minum minuman keras dan tidak merokok, akan menjadikan hidup anda lebih baik dan sihat.

*Buku ini bertujuan untuk membantu anda membuat pilihan makanan yang sesuai untuk kesihatan anda sambil menikmati makanan semasa makan di luar.*



**M**embeli makanan yang telah siap dimasak atau makan di luar merupakan cara yang mudah tetapi biasanya makanan tersebut mengandung lemak dan garam yang tinggi dan kandungan fiber (serat) yang rendah.

Ia tidak menjadi masalah jika anda jarang makan di luar tetapi jika anda selalu makan di luar, buatlah pilihan makanan dengan bijak mengikut garis panduan berikut:

- Nikmatilah makanan anda.
- Pelbagaikan pilihan makanan berpandukan piramid makanan.
- Banyak memakan makanan yang kaya dan diperbuat dari bijirin dan ubi.
- Tambahkan banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Pilih makanan yang rendah lemak dan kolesterol.
- Pilih makanan yang mengandungi kurang gula dan garam.
- Pilih minuman yang tidak bert gula
- Pilihlah gerai, restoran atau tempat makan yang bersih bagi menjamin makanan yang selamat.
- Makan untuk keperluan bagi mencairkan berat badan yang sesuai.





# CARA MENGAMALKANNYA

## Nikmati Makanan Anda



Makan di luar telah menjadi perkara biasa bagi penduduk Malaysia. Amatlah penting bagi memastikan

makanan tersebut berkhasiat di samping kenikmatannya. Dengan mempelbagaikan pilihan makanan akan memastikan badan anda memperolehi zat-zat yang diperlukan. Jangan hanya makan satu jenis makanan dengan banyak. Tiada makanan yang perlu dihindari kecuali atas sebab-sebab kesihatan. Pilihan yang bijak akan menjamin kesihatan anda dan tidak perlu untuk menghindari makanan kesukaan anda.

Jika anda ingin mengurangkan berat badan, perhatikan apa yang anda makan dan imbangkan dengan aktiviti fizikal. Pelbagaikan pilihan makanan yang rendah lemak dan tingkatkan kegiatan fizikal.

# PELBAGAIKAN PILIHAN MAKANAN ANDA

Makanan membekalkan tenaga dan khasiat bagi membantu kesihatan badan. Khasiat makanan adalah diperolehi dari makanan yang dimakan. Tiada satu jenis makanan yang akan memberi semua zat yang diperlukan, oleh itu pelbagaikan pilihan makanan bagi memastikan kesemua khasiat diperolehi.

Apabila memesan makanan, beritahu apa yang anda inginkan. Anda akan dapat melihat perbezaan nilai pemakanan yang wujud dalam pemilihan anda.

Anda boleh memudahkannya dengan memilih makanan dari piramid makanan setiap hari.





# BANYAKKAN MAKAN MAKANAN YANG KAYA DENGAN BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

Kumpulan makanan ini merupakan kumpulan karbohidrat kompleks yang memberi punca utama tenaga. Ia juga mengandungi vitamin, mineral, serat dan protein. Bagi memperolehi serat yang lebih, pilih lebih banyak roti mil penuh dan produk yang tidak di murnikan jika boleh, bagi memperolehi lebih serat.

SUMBER	PILIHAN YANG BIJAK	KURANGKAN MAKAN
Nasi	Beras perang	Nasi goreng, nasi lemak, nasi briyani
Roti	Roti mil penuh, capati, roti pita mil penuh	Puri, roti canai, roti telur
Bijirin sarapan pagi	Pelbagaikan pilihan mil penuh. Contoh: bran	Bijirin yang disalut gula atau madu
Mee dan pasta	Cuba pelbagai jenis termasuk mil penuh	Mee kari, koay teow
Ubi-ubian	Pelbagaikan pilihan dari sumber ini, contoh: kentang, keledak, ubi kayu, keladi	Makanan bergoreng, contoh: ubi kentang goreng

## LEBIHKAN MAKAN BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber yang kaya dengan mineral dan vitamin. Buah-buahan dan sayur-sayuran juga kurang mengandungi lemak tetapi kebanyakan kita kurang memakannya. Setiap kali makan di luar, pesan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran.

Setiap hidangan mesti disertai dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.

- Makan lebih banyak sayur-sayuran berdaun hijau atau ulam.
- Pelbagaikan sayuran berkanji seperti kentang, jagung dan labu.
- Apabila memesan makanan cuba tambahkan lebih banyak sayuran dalam nasi, mee dan sandwic.





- Pilih sayur-sayuran yang dimasak tanpa minyak atau sedikit minyak dan tiada santan.
- Pilihlah buah-buahan untuk makanan pencuci mulut.
- Pilih buah-buahan yang kaya dengan vitamin C seperti jambu batu, betik, mangga dan limau.
- Pesan buah-buahan tanpa dikupas kulitnya, jika ianya boleh dimakan, untuk mendapatkan lebih serat.
- Pesan perahan buah-buahan tanpa gula.





# PILIH MAKANAN YANG RENDAH GULA DAN GARAM

## Gula

Gula hanya mengandung kalori tanpa khasiat lain. Kebanyakan makanan bergula juga mengandung lemak yang tinggi seperti coklat dan kek. Ini boleh menyebabkan pengambilan tenaga yang berlebihan yang boleh menyebabkan obesiti.

## Cara untuk mengurangkan gula

- Kurangkan pengambilan manisan seperti pastri manis dan kek sebagai peneuci mulut. Pilihlah buah-buahan untuk menggantikannya.
- Minta air masak atau pesan perahan buah-buahan tanpa gula. Kurangkan memesan minuman bergas.
- Jika boleh, kurangkan penambahan gula dalam minuman anda. Minta gula dan susu dihidangkan berasingan.

**kurangkan!**



## Garam

Pengambilan garam yang berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi. Ini akan menambahkan risiko mendapat penyakit jantung, penyakit buah pinggang dan angin abmar. Oleh itu adalah lebih baik jika kita mengurangkan pengambilan garam.

### Bagaimana untuk mengurangkan garam

- Apabila memesan makanan, minta makanan tanpa monosodium glutamat (MSG).
- Minta supaya garam dikurangkan dalam masakan.
- Minta agar tidak ditambah garam di dalam kentang goreng.
- Rasa dahulu sebelum menambah kicap atau sos.
- Awasi makanan yang tinggi dengan garam. Makan sedikit sahaja makanan berikut:
  - Ikan masin, telur masin dan sayur masin.
  - Makanan diproses contoh bacon, sosej, ham.
  - Belacan, cencaluk, budu.
- Kurangkan makan snek seperti kentang goreng, kacang goreng bergaram dan makanan ringan lain yang masin dan selalu dihidang sebagai pembuka selera.





## MEMILIH MAKANAN YANG KURANG LEMAK DAN KOLESTEROL

Sedikit lemak adalah diperlukan bagi kesihatan dan juga untuk mengenakan makanan. Walau bagaimanapun pada kebiasaannya kita mengambil terlalu banyak lemak. Ini boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan juga berat badan yang berlebihan.

Pemilihan makanan yang rendah kolesterol dan lemak tepu akan dapat mengurangkan tahap kolesterol di dalam darah dan risiko penyakit jantung. Kolesterol dalam makanan adalah dari sumber haiwan.



### Awasi kandungan lemak semasa makan di luar

#### Hidangan nasi:



- Seboleh-bolehnya pilihlah nasi putih.
- Bagi masak lemak dan kari, makanlah daging, ikan dan sayuran dan tinggalkan kuah yang berlemak.
- Lebihkan sayur-sayuran.
- Kurangkan protein haiwan.



### Mi:

- Cuba makan masakan mi yang kurang lemak atau minyak, contoh: mi sup, mi hailam, mi tom yam.
- Jika makan mi kari, elakkan dari menghirup kuahnya.
- Minta lebih sayur-sayuran.



### Sup:

- Sup cair mengandungi kurang lemak dan adalah lebih baik dari yang berkrim. Cuba memakan "bun" tanpa mentega atau majerin.



### Burger:

- Pilih burger yang kecil tanpa mayonis atau pilih sos yang kurang lemak seperti cili, tomato, mustard atau sos makanan laut.



### Ayam goreng:

- "Lebih rangup" bermakna lebih lemak. Buangkan kulit untuk mengurangkan lemak. Kurangkan pengambilannya.



### Pizza:

- Nikmatilah pizza berinti sayur-sayuran dengan setengah keju. Kurangkan inti yang berlemak seperti pepperoni dan salami.



### Salad:

- Makanlah lebih salad. Hadkan ramuan salad yang berlemak tinggi seperti keju, buah zaiton, telur. Hidangkan sos salad berasingan.



### Pencuci mulut:

- 'Mencuci mulut' dengan buah-buahan, dadih segar berlemak rendah atau agar-agar, adalah lebih baik daripada pai epal berlemak atau ais krim.



### Ubi kentang:

- Ubi kentang tanpa menambah bahan-bahan lemak. Kentang goreng amat berminyak, makanlah sedikit atau berkongsi.



Jika timbul keinginan untuk makan lebih, seperti burger besar, kentang goreng atau masakan berlemak semasa kenduri, kurangkan makanan pada waktu makan yang seterusnya.

**Ingat! Keseluruhan diet adalah penting dan bukan hanya satu jenis makanan.**

Istilah Amaran kandungan lemak yang tinggi.  
*Char, pan fried, percik, masak lemak, gulai lemak, bergoreng.*

**Jika tidak pasti tentang bahan masakan atau penyediaan makanan, jangan malu untuk bertanya.**



## LEBIHKAN MEMINUM AIR

Dalam keadaan cuaca yang panas dan lembab seperti di Malaysia, kita perlu banyak meminum air untuk menggantikan kehilangan cecair dari badan khususnya bagi seseorang yang aktif dalam aktiviti fizikal.

- Minum lebih air, 6 hingga 8 gelas setiap hari.
- Air kosong adalah lebih baik dibanding dengan minuman manis, bergas atau minuman keras yang mengandungi kalori dan aditif makanan. Contoh minuman yang tidak ditambah gula ialah teh Cina, air mineral atau suling, jus buah-buahan tanpa gula, barli tanpa gula.
- Minum sebelum dahaga.



# PILIHAN MENU YANG SIHAT

Digalakkan	Kurang digalakkan
Mi sup	Mi kari atau goreng
Laksa asam	Laksa lemak
Nasi putih	Nasi minyak atau goreng
Popiah basah	Popiah goreng
Idlee, tosai atau chappati	Puri
Leng chee kang	Cendol
Nan	Roti canai
Sup sayur	Sup ekor
Piza bersayur	Piza "supreme" berdaging
"Vinegrette salad dressing"	"Creamy salad dressing"
Ayam panggang	Ayam goreng
Jus buah-buahan tanpa gula	"Milk shake"
Ubi kentang bakar	Kentang goreng
Burger kecil	Burger besar
Sup cair	Sup pekat





# KESELAMATAN MAKANAN

Bila makan di luar, pilihlah premis makanan dan gerai yang bersih serta yang mengamalkan kebersihan makanan. Berhati-hati dan pilihlah premis makanan yang:

- Terletak jauh dari jalan raya.
- Bebas dari haiwan yang berkeliaran seperti kucing dan anjing, serangga seperti lalat, lipas, tikus dan habuk.
- Dilengkapi kemudahan asas seperti bekalan air yang bersih, letrik, longkang yang tidak tersumbat, tong sampah sempurna, tandas, bag plastik bagi membuang sisa makanan.
- Mengadakan peralatan yang bersih dan sesuai serta meja yang bersih.
- Menutup makanan yang telah dimasak.



- Menyediakan tempat yang sesuai untuk menyimpan makanan mentah.
- Mempunyai pengendali makanan yang:
  - ※ memakai apron dan topi
  - ※ tidak merokok, mengunyah sيره, minum atau makan semasa menyediakan makanan.
  - ※ kelihatan kemas dengan rambut pendek, kuku pendek dan bersih.
  - ※ mencuci tangan selepas ke tandas dan sebelum menyediakan makanan serta selepas menyentuh makanan mentah seperti daging, ayam dan ikan.
  - ※ tidak bersin, batuk dan berludah ke arah makanan.
  - ※ menggunakan penyepit, sudu atau garpu bila mengendalikan makanan.
  - ※ tidak menindih makanan semasa menghidangkan makanan.
  - ※ guna tuala khusus untuk mengelap tangan, meja atau pinggan.







DITERBITKAN OLEH:  
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN, KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MAEKHA SDN. BHD.