

MAKAN UNTUK KESIHATAN

A cartoon illustration of a man with a very large, round, yellowish-green belly. He has dark, curly hair and a wide, toothy grin showing many white teeth. His eyes are wide and looking directly at the viewer. A white measuring tape with red markings is wrapped around his middle, showing a length of approximately 10 centimeters. The background is a light blue.

KURANGKAN LEMAK

Mengapa kita patut kurangkan lemak ?

- Lemak adalah sumber tenaga kalori yang padat. Pengambilan lemak yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko terhadap penyakit jantung dan juga menyebabkan kegemukan.

Fakta tentang lemak

- Lemak terdapat di dalam pelbagai makanan dan ramai di antara kita yang tidak menghiraukannya. Walhal, kebanyakan makanan harian kita mengandungi sedikit sebanyak lemak.

Lemak yang terdapat secara semula jadi

Contoh : minyak, mentega, majerin, minyak sapi dan santan



Lemak yang tersebunyi

Contoh : karipap, kek, daging berlemak dan makanan goreng



Mengenali lemak

- Pada asasnya, terdapat 2 kategori lemak di dalam makanan, ia itu tepu dan tak tepu.

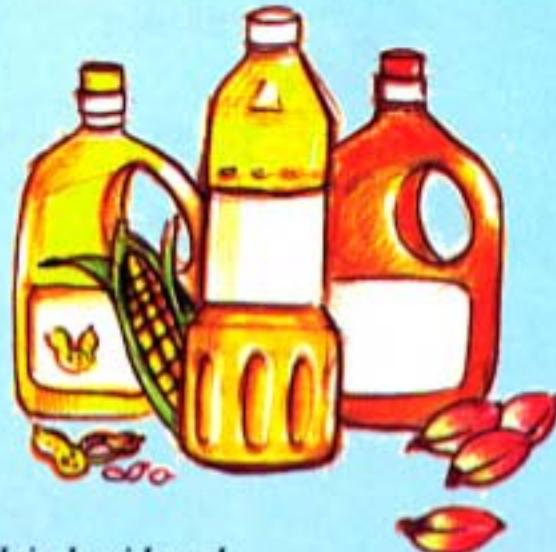
Lemak tepu — •

Beku dan keras dalam suhu yang rendah seperti di dalam peti ais. Ia terdapat di dalam produk haiwan dan di dalam beberapa lemak sayuran seperti santan. Pengambilan yang berlebihan menyebabkan peningkatan tahap kolesterol di dalam darah dan terdedah kepada risiko penyakit jantung.

Lemak tak tepu — •

Ia adalah lembut dan cair di suhu yang rendah seperti di dalam peti ais. Ia diperolehi dari sumber tumbuhan. Terdapat 2 jenis :-

- ◆ mono tak tepu seperti minyak zaiton, minyak kelapa sawit.
- ◆ poli tak tepu seperti minyak bunga matahari, minyak jagung dan majerin lembut.



Nama lain bagi lemak

- Lemak beku, lelemak, lemak khinzir (lard).

Kandungan lemak di dalam makanan

Petunjuk : 1 sudu teh  = 5g lemak

Jenis Makanan	Kandungan Lemak
1 keping roti canai	
1 keping karipap pusing	
1 keping rempeyek	
kentang goreng "regular"	
1 burger besar	
1 ketul ayam goreng	
1 gelas "milk shake"	
1 pinggan kueh teow goreng	
1 pinggan nasi briyani (nasi sahaja)	
1 keping kuih "doughnut"	

Cara-cara mengurangkan lemak di dalam hidangan

1. **Kikis** atau buangkan lemak sebelum memasak.



2. **Masak** dengan mengurangkan lemak atau minyak :

- gunakan kuali tak lekat.
- kukus, bakar, rebus, panggang, tumis, gelumbang mikro



3. **Ubahsuai** resipi masakan.

- jangan gunakan atau kurangkan santan atau guna santan cair, susu tanpa atau kurang lemak.
- gantikan $\frac{1}{4}$ sehingga $\frac{1}{2}$ dari daging dengan kekacang untuk mengurangkan lemak dan menambahkan serat.
- tambahkan ramuan seperti bawang merah, bawang putih, rempah, herba, jus limau nipis, cuka atau perasa asli kurang lemak untuk mengenakkkan lagi hidangan.



4. **Kikis** dan buangkan lemak dari air rebusan atau sejukkan hidangan dan buangkan lemak yang beku diatasnya.



5. **Sandwic** yang kurang lemak.

- Sapukan dengan nipis jika anda menggunakan mentega, majerin atau mayonis.
- isi sandwic :

- * daging tanpa lemak, sardin atau ikan tuna.

- * buangkan minyak.



- * gantikan mayonais dengan jus limau nipis, dadih tanpa atau kurang lemak, atau sos cili.

- * tambahkan sayuran seperti daun salad, kobis atau timun.

Bagaimana untuk mengurangkan pengambilan lemak

Kurangkan	Pilihlah
Daging berlemak	Daging tanpa lemak /ayam tanpa kulit
Susu penuh krim dan product susu berlemak	Susu skim atau susu rendah lemak
Makanan bergoreng	Makanan yang dikukus
Snek berlemak - kerepek - kek - biskut - kacang - kueh nyonya	Snek yang sihat - Jagong yang dikukus/rebus - Buah-buahan



Diterbitkan oleh :

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.