



“Amalkan Cara Hidup Sihat.
Sihat Sepanjang Hayat”

Sihat Sepanjang Hayat!



Sihat Sepanjang Hayat

Kunci untuk kehidupan yang sihat adalah mengamalkan cara hidup sihat:

- Makan secara sihat
- Lakukan aktiviti fizikal
- Tidak merokok
- Belajar menangani stres

Faedah cara hidup sihat:

- Meningkatkan status kesihatan anda
- Mengurangkan risiko anda mendapat pelbagai penyakit seperti diabetes, serangan jantung, strok (angin ahmar) dan tekanan darah tinggi
- Membuat anda kelihatan dan berasa lebih baik
- Membolehkan anda memiliki stamina dan keupayaan yang lebih untuk menikmati kehidupan



Makan Secara Sihat. Sihat Sepanjang Hayat

- Nikmati pelbagai jenis makanan
- Pelbagai jenis makanan dapat membekalkan semua zat yang diperlukan
- Pilihlah makanan harian berasaskan Piramid Makanan

Gunakan Piramid Makanan Sebagai Panduan



ARAS KUMPULAN MAKANAN	NILAI KHASIAT	CADANGAN PEMAKANAN	CONTOH SATU (1) SAJIAN
Aras 1: Bijirin, produk bijirin dan ubi	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber karbohidrat kompleks yang baik • Membekalkan vitamin, mineral, serat dan protein • Rendah lemak 	8 - 12 sajian	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 cawan nasi (putih atau perang) • 1/2 cawan mihun/mi/pasta/ lain-lain jenis mi (direndam) • 1/2 keping capati • 1/2 cawan keledak/ubi kayu/ keladi
Aras 2: Buah-buahan dan sayur-sayuran	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber vitamin, mineral dan serat yang baik 	3 - 5 sajian	<p><i>Sayur-sayuran:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 cawan sayur berdaun hijau tua bersama batangnya (dimasak) • 1/2 cawan sayur buah/ berakar (dimasak) <p><i>Buah-buahan:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 biji jambu berukuran sederhana • 1 hiris betik/nanas
Aras 3: Susu dan hasil tenusu (kecuali susu pekat, mentega dan krim)	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber kalsium yang baik • Sumber protein yang penting 	1 - 2 sajian	<ul style="list-style-type: none"> • 1 gelas susu • 1 cawan dadih • 1 keping keju
Ikan, ayam, daging dan kekacang	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber protein yang baik • Kaya dengan vitamin B, zat besi dan zink • Kekacang juga kaya dengan magnesium dan serat 	2 - 3 sajian	<ul style="list-style-type: none"> • 1 ketul paha ayam saiz sederhana • 1 ekor ikan kembong saiz sederhana • 2 ketul daging tanpa lemak berukuran kotak mancis • 5 sudu besar ikan bilis • 2 biji telur • 1/2 cawan kacang kering/ kekacang
Aras 4: Lemak, minyak, gula dan garam	<ul style="list-style-type: none"> • Lemak dan minyak mengandungi asid lemak (EFAs) dan vitamin A, D, E dan K • Gula (Contoh: madu, gula pasir, sirap, gula perang dan glukosa) memberi kalori yang sedikit atau tiada zat 	Jumlah sedikit	

Bagaimana makan secara sihat?

- Pilih makanan yang berkhasiat untuk memenuhi keperluan diet harian anda
- Pilih makanan yang rendah gula, garam dan lemak
- Makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran
- Minum 6 hingga 8 gelas air sehari



- Pilih premis makanan yang bersih
- Kurangkan minyak, garam dan lemak semasa memasak.
Contoh: kukus, rebus, panggang dan bakar
- Pilih makanan yang bersih dan selamat



Mulakan Hari Anda Dengan Sarapan Pagi Yang Berkhasiat

Makan mengikut waktu yang teratur

- Tiga waktu makan utama dalam sehari
 - Sarapan pada awal pagi
 - Makan tengah hari
 - Makan malam di awal malam

Sebolehnya makanlah bersama keluarga



- Pilih snek yang berkhasiat

- Snek boleh diambil pada waktu pagi dan waktu petang
- Elakkan mengambil snek sepanjang hari
- Ambil snek yang berkhasiat
- Jangan makan terlalu banyak atau terlalu hampir pada waktu makan utama



Pastikan berat badan sihat

- Timbang berat badan secara tetap
- Ketahui Indeks Jisim Badan (IJB) anda bagi menentukan sama ada berat badan anda kurang, lebih atau sihat
- Capai dan kekalkan berat badan yang sihat untuk kesihatan



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

Kalau IJB anda adalah...

Kurang dari 18.5
18.5 hingga kurang dari 25
25 hingga kurang dari 30
30 dan ke atas

Anda...

Kurang Berat
Berat Sihat
Berat Berlebihan
Gemuk

Lakukan Aktiviti Fizikal. Sihat Sepanjang Hayat

Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan



Aktiviti fizikal adalah penting untuk kesihatan

Kehidupan moden dengan kemudahan yang ada menjadikan kita tidak aktif - ini membahayakan kesihatan. Hidup tidak aktif boleh mengakibatkan:

- Kegemukan
- Risiko mendapat penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes

Dianggarkan lebih daripada 2 juta kematian setahun berpunca daripada kurang melakukan aktiviti fizikal

Sumber: Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)

Amalkan cara hidup yang aktif

- Pilih aktiviti fizikal yang sesuai dengan anda
- Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali)



Contoh aktiviti fizikal yang boleh dilakukan setiap hari

AKTIVITI RINGAN 60 minit setiap hari

- Berjalan kaki
- Aktiviti regangan
- Aktiviti berkebun yang ringan

AKTIVITI SEDERHANA 30 minit setiap hari

- Berjalan laju
- Berbasikal
- Berenang
- Menari
- Lompat tali
- Aerobik
- Berlari-lari anak
- Turun naik tangga

Faedah aktiviti fizikal

Membina Daya Tahan

- Membantu jantung, paru-paru dan sistem peredaran darah kekal sihat
- Memberikan kita lebih tenaga (contoh: berjalan laju, berlari-lari anak, berbasikal, berenang, sukan beraket dan aerobik)





Membina Kelenturan

- Membantu pergerakan badan
- Merelaksakan otot-otot
- Memudahkan pergerakan sendi (contoh: mop lantai, senaman regangan, tai-chi dan yoga)



Membina Kekuatan

- Membantu tulang dan otot kita kekal kuat
- Memperbaiki postur
- Mencegah penyakit tulang seperti osteoporosis (contoh: berkebun seperti menyangkul, memotong kayu dan menebas, mengangkat dan membawa barang-barang harian yang dibeli, naik tangga, senaman seperti tekan tubi (push-ups) dan bangun tubi (sit-ups))



Bersenam untuk kesihatan jantung

Senaman adalah salah satu daripada aktiviti fizikal yang perlu dilakukan dengan kerap, dalam jangkamasa tertentu, secara berulang dengan matlamat untuk meningkatkan tahap kecergasan dan kesihatan.

Lakukan senaman mengikut prinsip **FITT**.

F - Frequency: (Kekerapan)	3-5 kali seminggu
I - Intensity (Effort): (Kehebatan)	sehingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa
T - Time: (Masa)	sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk tempoh memanaskan dan menyejukkan badan)
T - Type: (Jenis)	aerobik, bersukan contoh: bola sepak, bola jaring, badminton, lompat tali, berbasikal

Bersenamlah
sekurang-kurangnya
3 kali seminggu,
20-30 minit
setiap kali



Bersenamlah dengan selamat

Pastikan anda ...

- Memanas dan menyejukkan badan sebelum dan selepas bersenam
- Memakai pakaian yang ringan dan longgar supaya mudah peluh disejat
- Memakai kasut yang sesuai dan selesa
- Banyakkan minum air sebelum, semasa dan selepas bersenam



Jangan bersenam...

- Jika anda berasa tidak sihat atau sakit dada ketika bersenam
- Ketika cuaca sangat panas, terlalu gelap atau kadar pencemaran udara tinggi
- Dalam masa 2 jam selepas makan



Awas...

- Jangan mandi seurus selepas bersenam, mandi setelah badan anda berasa sejuk dan peluh telah kering
- Berhenti segera jika anda berasa semput atau sakit dada ketika bersenam
- Jika anda berjoging di jalan raya, lakukannya dengan berlari bertentangan arah kenderaan bergerak.



Elakkan berjoging di jalan raya yang sibuk

Tidak Merokok. Sihat Sepanjang Hayat

Merokok meningkatkan risiko sehingga 10 kali ganda mendapat lebih daripada 40 jenis penyakit serius seperti kanser paru-paru, emfisima, penyakit jantung dan strok (angin ahmar). Merokok boleh menjejaskan hampir semua organ dan tisu di dalam badan.



Asap rokok adalah racun

Terdapat 4,000 jenis bahan kimia dalam asap rokok. 200 daripadanya adalah toksik dan 63 lagi boleh menyebabkan kanser (karsinogenik).



Merokok adalah haram di sisi agama

Berhentilah merokok

- Merokok memberi kesan buruk kepada keluarga dan orang sekeliling anda
- Ibu mengandung yang merokok atau terdedah kepada asap rokok boleh menyebabkan bayi lahir tidak cukup bulan, rendah berat badan atau mati dalam kandungan

- Kanak-kanak yang kerap terdedah kepada asap rokok akan:
 - kerap mengalami batuk, selsema, jangkitan telinga, hidung dan tekak
 - mengalami perkembangan paru-paru yang lambat
 - berisiko mendapat serangan asma



Faedah berhenti merokok

- Hidup lebih lama
- Dapat menghindari racun
- Dapat melindungi diri, keluarga dan orang lain daripada bahaya merokok
- Menjadi teladan yang baik kepada anak-anak
- Dapat meningkatkan kecergasan serta memiliki tubuh yang sihat
- Meningkatkan deria rasa dan bau
- Gigi lebih putih dan nafas lebih segar



Kekal Sihat! Gunakan kaedah yang betul untuk berhenti merokok

- Tetapkan tarikh untuk berhenti merokok
- Yakinkan diri
- Buat nota peringatan
- Katakan pada diri anda, *"Aku bukan perokok"*
- Tumpukan pada hari ini
- Sentiasa berfikiran positif
- Dapatkan sokongan
- Lawan keinginan untuk merokok
- Gunakan Terapi Gantikan Nikotin (NRT)
- Amalkan Petua **10 M** untuk berhenti merokok



Petua 10 M untuk

1. **M**elengah-lengah
2. **M**inum banyak air
3. **M**enarik nafas panjang
4. **M**embuat sesuatu
5. **M**enjauhkan diri dari tempat orang merokok
6. **M**engunyah sesuatu
7. **M**embasuh tangan
8. **M**andi dengan kerap
9. **M**elakukan senaman regangan
10. **M**emohon doa



Tangani Stres. Sihat Sepanjang Hayat

Kemarahan adalah satu masalah utama emosi akibat stres

Stres ialah tindakbalas fizikal, emosi dan mental kepada perubahan. Kita semua mengalami stres - di rumah, sekolah atau tempat kerja.

Kita perlu sedikit stres untuk berfungsi secara berkesan. Adakalanya stres boleh juga menjadi faktor motivasi terhadap perkembangan hidup seseorang. Stres yang keterlaluan boleh menjejaskan kesihatan.



Kenapa anda stres?



- Diri sendiri (contoh: Anda kecewa, anda tidak dapat apa yang anda mahu)
- Keluarga anda (contoh: Masalah dengan suami/isteri dan anak, pindah rumah, masalah kewangan)
- Pekerjaan anda (contoh: Anda tidak dapat menyiapkan kerja, anda tidak cemerlang dalam kerja, ketua anda tidak berpuas hati dengan kerja anda, anda tidak dinaikkan pangkat, tukar kerja, dibuang kerja)

- Komuniti anda (contoh: Jiran dan komuniti tidak ramah)



Bila anda rasa stres ...

- Jantung berdegup kencang dan sukar bernafas
- Anda cepat marah
- Anda rasa tidak gembira
- Anda kehilangan selera makan



- Anda hilang minat bekerja
- Anda tidak lagi menikmati hobi
- Anda tidak cukup tidur
- Anda menengking-nengking
- Anda ingin membaling sesuatu
- Anda cuba menjauhkan diri



Stres, apabila keterlaluhan, berpanjangan dan anda tidak ada kemampuan daya tindak akan membawa kepada kemarahan.



Salah satu cara untuk mengurangkan stres ialah menangani kemarahan secara berkesan



Apa yang harus dilakukan apabila anda marah:

- Menyedari yang anda sedang marah ... Katakan: "Saya sedang marah!"
- Bertenang ... kira hingga 10, tarik nafas panjang dan mengucap
- Kenal pasti kenapa anda marah
- Cuba dengar penjelasan orang lain
- Jangan berkata sesuatu untuk menyakitkan hati atau menghukum orang lain
- Anda perlu beredat jika tidak dapat mengawal kemarahan
- Berbincang dengan orang lain jika tidak mampu mengendalikan kemarahan
- Membiasakan diri memaafkan - menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan



Kuasai kemahiran untuk menyelesaikan masalah cara IDEAL

- I** - Kenal pasti masalah (*Identify the problem*)
- D** - Jelaskan pilihan yang boleh diambil (*Describe possible options*)
- E** - Buat penilaian bagi setiap cadangan - baik dan buruknya (*Evaluate consequences of each options - the pro's and con's*)
- A** - Bertindak - pilih satu cara untuk bertindak (*Act*)
- L** - Belajar dari pengalaman sama ada hasilnya berjaya atau tidak (*Learn*)

Cara mengurangkan kemungkinan untuk marah



- Berfikir secara positif
- Jangan salahkan orang lain apabila berlaku kesilapan
- Belajar menyukai diri sendiri
- Usahakan yang terbaik daripada apa yang anda ada
- Belajar menerima apa yang tidak dapat diubah
- Jangan risau tentang kekurangan yang ada





- Bertenang
- Lakukan senaman selalu
- Adakan hobi
- Luangkan masa untuk keluarga, kerja dan beriadah
- Dapatkan tidur yang cukup
- Dapatkan teman untuk meluahkan masalah
- Bersifat asertif. Berani berkata "TIDAK" untuk kegiatan luar, jemputan atau temu janji yang anda tiada masa untuk hadir
- Tetapkan matlamat yang realistik untuk diri anda. Tidak semua anda dapat kecapai. Sedarilah bahawa tidak semua perkara penting seperti yang anda sangkakan