

Contoh Kandungan Lemak Dalam Makanan

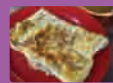
Satu keping roti canai
= 10 gram lemak



Sekeping roti naan
= 7.6 gram lemak



Sekeping roti telur
= 13.5 gram lemak



Satu keping karipap
= 10 gram lemak



Satu burger daging
= 30 gram lemak



Satu ketul ayam goreng
= 20 gram lemak



Satu pinggan mee goreng
= 20 gram lemak



Satu pinggan nasi beriani
= 15 gram lemak



Satu bungkus kentang goreng
= 15 gram lemak



10 cucuk sate
= 19.6 gram lemak



Sepinggan nasi goreng
= 25.1 gram lemak



1 sudu teh 5 gram lemak

Berapa banyak lemak perlu diambil?

Bagi orang dewasa normal, keperluan harian pengambilan lemak yang terdapat atau ditambah dalam makanan adalah sebanyak 9 - 13 sudu teh sehari.

Panduan pemilihan makanan yang kurang lemak.

Kurangkan	Pilih
Daging berlemak ❌	Daging tanpa lemak/ ayam tanpa kulit ✅
Susu berkrim dan berlemak ❌	Susu rendah lemak ✅
Makanan bergoreng ❌	Masakan kukus, panggang ✅
Snek berlemak : ❌ • Kerepek, kek, biskut, kacang, kuih bersantan	Snek sihat : ✅ • Jagung kukus, buah-buahan segar

Makan Secara Sihat



SIRI MAKAN SECARA SIHAT

KURANGKAN LEMAK



Apa itu lemak?

Lemak membekalkan tenaga dan membantu penyerapan vitamin A, D, E dan K. Walau bagaimanapun ia juga boleh memberi kesan negatif kepada kesihatan sekiranya diambil secara berlebihan.

Lemak Tepu

Sejenis lemak yang akan menjadi beku dan keras dalam suhu bilik. Makanan yang kaya dengan lemak tepu boleh meningkatkan paras kolesterol dalam darah.



Contoh :

Daging berlemak, kulit ayam, santan, keju, krim, minyak sapi dan aiskrim.

Lemak Tak Tepu

Sejenis lemak yang lembut dan cair pada suhu yang rendah. Lemak ini tidak akan meningkatkan kandungan kolesterol dalam darah.



Terdapat dua jenis lemak tak tepu :

1. Lemak mono tak tepu

- Kebanyakan kekacang
- Minyak zaitun
- Minyak kanola
- Minyak biji bunga matahari
- Minyak bijan
- Minyak kelapa sawit



2. Lemak poli tak tepu

- Minyak kacang soya
- Minyak bijan
- Minyak jagung
- Beberapa jenis ikan salmon atau tuna



Kesan Lemak Terhadap Kesihatan

Pengambilan lemak tepu yang berlebihan boleh menyebabkan :

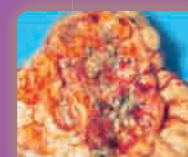
- Berlebihan berat badan
- Meningkatkan paras kolesterol dalam darah
- Meningkatkan risiko :



● Penyakit jantung



● Diabetes



● Penyakit Kanser

Tips mengurangkan pengambilan lemak

- Kurangkan pengambilan makanan berminyak dan bergoreng.
- Guna minyak masak dalam kuantiti yang sedikit dalam masakan. Pilihlah minyak yang berasaskan sayur-sayuran.
- Kurangkan penggunaan santan. Gantikan dengan susu rendah lemak.
- Pilih bahagian daging atau ayam tanpa lemak dan buang lemak yang ada sebelum memasak.
- Hadkan penggunaan lemak seperti marjerin, mentega, minyak salad, mayonis dan krim.
- Pilih kaedah memasak yang lebih sihat seperti membakar, merebus, mengukus, atau memanggang daripada menggoreng.
- Serap minyak yang berlebihan dengan menggunakan kertas penyerap minyak.

