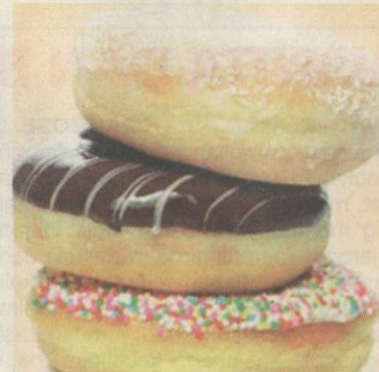


PANDUAN MENCAPAI DIET YANG SIHAT

Dengan adanya pelbagai pilihan makanan di Malaysia, kadang kala kita lupa untuk makan secara sihat! Makan secara sihat bermakna makan hidangan yang membekalkan gabungan nutrient dan tenaga yang diperlukan oleh badan anda secara kerap. Diet yang sihat bersama dengan senaman yang berkala adalah kunci kepada berat badan yang sihat, dan juga kepada kesihatan dan kesejahteraan anda.

Anda boleh memastikan anda dan keluarga anda mendapat semua nutrien dan tenaga yang diperlukan dengan berpandukan Piramid Makanan Malaysia. Piramid ini adalah satu alat yang mudah untuk membimbing anda makan secara sihat dengan membantu anda membuat pilihan makanan yang sesuai dari segi jenis dan jumlah makanan yang perlu diambil sehari. Piramid tersebut akan membantu anda untuk mencapai:



Makan Secara Sihat Walaupun di Luar

Malaysia terkenal sebagai syurga makanan dengan pelbagai pilihan daripada etnik berbeza. Namun ia tetap penting untuk memilih makanan secara bijak, terutama apabila makan di luar. Ikuti tip-tip berikut:

Metro 7/8/12 MAS 20

KESEIMBANGAN

Makan 5 kumpulan makanan setiap hari. Makanan yang terletak di aras paling bawah piramid harus diambil dengan secukupnya, sementara kurangkan pengambilan makanan yang terletak di aras yang lebih tinggi. Setiap kumpulan makanan mempunyai fungsi utama yang berbeza dan gabungan kumpulan makanan yang betul adalah penting untuk mencapai kesihatan optimum.

KESEDERHANAAN

Ikut jumlah hidangan yang disarankan untuk mengelakkan pengambilan makanan secara berlebihan yang boleh menyebabkan berat badan berlebihan. Berjaga-jaga dengan saiz hidangan setiap kali anda makan supaya anda tidak makan secara berlebihan. Jangan sesekali terkena dengan promosi seperti "makan seberapa banyak yang anda suka".

KEPELBAGAIAN

Pastikan anda mengambil pelbagai gabungan makanan daripada setiap aras piramid kerana tiada satu makanan yang boleh membekalkan semua nutrien yang diperlukan. Amalan ini juga menjadikan hidangan lebih menarik untuk seisi keluarga anda!

JENIS MASAKAN	TIP-TIP SIHAT	PILIH KURANG KERAP	PILIH LEBIH KERAP
Melayu	* Elakkan makanan dimasak dengan banyak santan (contohnya masak lemak, rendang). * Pilih masak pindang, asam pedas, sup tom yam. * Elakkan lauk goreng dan pilih yang dipanggang atau dibakar.	Nasi goreng paprik Mi kari Ikan goreng Pisang goreng Kuih seri muka	Nasi putih paprika Asam laksa Ikan bakar Buah pisang Pau kukus kacang merah
India	* Elakkan makanan yang dimasak dengan minyak berlebihan atau minyak sapi. * Elakkan minuman yang mengandungi susu pekat atau gula berlebihan.	Roti canai dengan kuah dhal Nasi briyani (dimasak dengan minyak sapi) + lauk Ayam goreng Vadai	Tosai biasa dengan kuah dhal Nasi putih + lauk dan sayur Puttu Mayam Ayam tandoori
Cina	* Elakkan makanan yang dimasak dengan minyak berlebihan. * Pilih lauk yang dikukus atau dipanggang dan bukan yang digoreng.	Nasi ayam dengan ayam goreng Kuih-teow goreng Wantan goreng, yong tau fu goreng Char Kuey	Nasi ayam dengan ayam kukus & pak choy Kuih-teow sup Wantan dalam sup, yong tau fu dalam sup Popiah basah
Barat	* Pilih makanan yang disediakan dengan kuah berasaskan tomato, dan bukannya krim. * Pilih buah-buahan segar berbanding kek, dan manisan yang berkalori tinggi sebagai pencuci mulut.	Ikan goreng + kentang goreng (fish and chips) Burger Ayam + kentang goreng Spageti carbonara (sos krim putih) Donut	Ikan panggang + kentang bakar Sandwic tuna Spageti marinara (tomato dan makanan laut) Bun sardin

Gunakanlah tip-tip berikut sebagai panduan apabila makan di luar:

- Pilih makanan yang dikukus, dipanggang, dibakar atau direbus, berbanding makanan yang digoreng.
- Pesan supaya makanan disediakan dengan lebih sihat, contohnya kurang minyak, kurang garam atau sos kicap/tiram, lebih sayur-sayuran, dan kurang gula dalam minuman.
- Pilih hidangan yang "kecil" atau "sederhana"; jangan terperangkap dengan gimik "menjimatkan wang". Anda juga boleh berkongsi hidangan yang lebih besar dengan ahli keluarga anda.

Sumber: Tip Gaya Hidup Sihat, Panduan Pemakanan Praktikal Untuk Keluarga, Bulan Pemakanan Malaysia, diterbitkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.