

BH
Berita Harian

UNIT SUKSES
DITERIMA
24 APR 2017
U.R.D
M.B.P.J.

SELASA, 25 APRIL, 2017

klassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital

NST
DIGITAL

DIGITAL
BH

HM
Paper

<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787



www.1k.com.my | 1300 808 123 (Tempatan)



+603 2299 6000 (Antarabangsa)

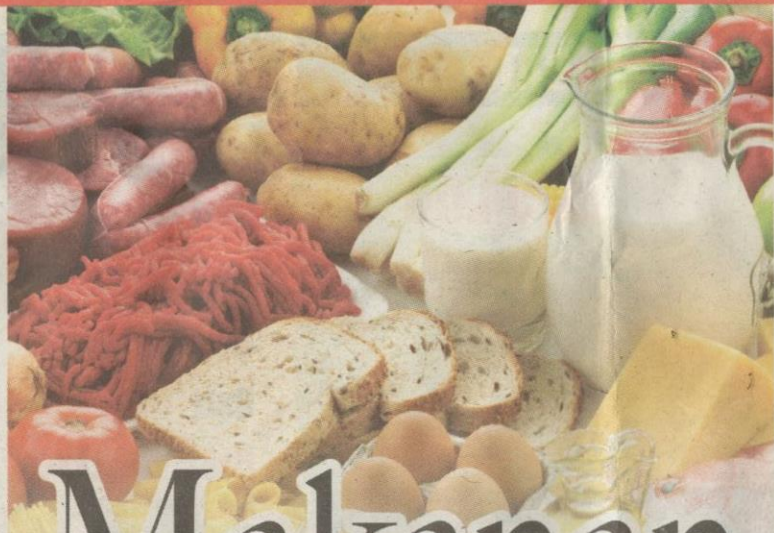
PERCA YA atau tidak, empat daripada 10 orang dewasa yang melebihi usia 18 tahun di negara ini sama ada mengalami kegemukan atau terlebih berat badan (obesiti)?

Keadaan ini berlaku atas pengambilan makanan yang tidak seimbang, menyumbang kepada kesihatan membimbangkan seperti sakit jantung, darah tinggi dan angin ahmar.

Pengambilan makanan seimbang boleh membantu kepada pengurangan penyakit yang tidak diundang.

Amalan pengambilan makanan seimbang selain menjalankan kehidupan sihat seperti selalu bersenam mampu mengurangkan masalah kesihatan kepada diri seseorang.

Punca utama kepada serangan pelbagai penyakit termasuk kanser disebabkan pengambilan makanan yang tidak sihat serta seimbang.



Makanan SEIMBANG

Banyakkan juga memakan kekacang.

Kacang pea, kekacang dan lentil kaya dengan protein, karbohidrat, galian dan beberapa vitamin (terutamanya vitamin B). Kacang soya yang sangat kaya dengan protein tumbuhan boleh didapati dalam pelbagai bentuk seperti susu kacang soya, tahu, tempe, protein sayuran bertekstur dan tauge.



Banyakkan minum air.

Air adalah sangat penting untuk fungsi-fungsi tubuh anda, termasuk penghadaman, penyerapan dan pengangkutan zat, perkumuhan, pengawalan suhu badan dan bertindak sebagai pelincir bahagian tubuh yang bergerak. Tubuh kita akan kehilangan lebih kurang 1 1/2 hingga 2 1/2 liter air dalam satu hari melalui air kencing, tinja, peluh dan wap daripada paru-paru.

Jangan tunggu sehingga sudah berasa

DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN

**DAPATKAN
DI SINI!**

AUTO



Kereta
Trak
Bas

NOTIS



Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

MEMJAMIN KESIHATAN

Masih ramai rakyat Malaysia yang tidak sedar bahawa pengambilan makanan berkhasiat menjamin kesihatan dan pada masa yang sama sentiasa bersenam juga mampu mengekalkan bentuk fizikal tubuh mereka. Seseorang itu tidak wajar menjadikan kesibukan tugas sebagai alasan tidak bersenam.

Pengambilan makanan seimbang bertujuan memberi keperluan cukup dalam sistem tubuh badan seseorang.

Manusia memerlukan bantuan makanan dan vitamin untuk meneruskan hidup. Oleh itu, pengambilan makan berkhasiat seperti sayur-sayuran, bijirin dan buah-buahan yang cukup dapat membantu sistem pembesaran tubuh badan seseorang.

Selain itu, amalan menjaga kesihatan diri melalui pemakanan dan senaman bertujuan membantu pembesaran manusia secara teratur selain memberi vitamin serta zat kepada individu.

Dengan pengambilan makanan seimbang sekali gus dapat mengawal masalah obesiti serta mudah untuk menjalankan pelbagai aktiviti dalam kehidupan seharian.

TIP DIET SEIMBANG

Banyakkan makan buah-buahan.

Buah-buahan mempunyai khasiat vitamin yang begitu banyak. Antaranya buah epal, nanas, pisang, bawang putih, gandum, kentang dan betik. Semua jenis buah yang disebut ini sebenarnya banyak khasiat tersendiri.



BH
25/4/17
MLS-CI



dahaga. Minum sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas air setiap hari. Cecair juga boleh didapati daripada minuman lain, buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan lain.

Kurangkan kandungan lemak dalam makanan.

Sebenarnya lemak itu penting, tetapi dalam diet harus menyumbangkan 20 peratus hingga 30 peratus saja dalam jumlah keperluan tenaga harian.

Kurangkan gula.

Makanan yang diproses dan makanan manis seperti kek coklat dan aiskrim mengandungi banyak gula yang memberikan sejumlah besar kalori tanpa khasiat makanan atau serat. Kehadiran gula juga menggantikan makanan yang berkhasiat dan menyingkirkan beberapa vitamin dan galian dari tubuh.

Mengambil gula yang berlebihan bermakna anda menanggung risiko kerosakan gigi, kegemukan dan masalah lain yang dikaitkan dengannya seperti kencing manis, serangan jantung dan sebagainya.

Kurangkan garam.

Makanan segera, makanan dalam tin, daging yang diawet dan makanan ringan bergaram seperti kentang goreng, mengandungi terlalu banyak garam.

Mengambil jumlah garam berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi yang akhirnya boleh membawa kepada serangan jantung atau strok. Sesetengah orang mungkin menghadapi masalah terlalu banyak air di bawah kulit (edema)

KLASIFIKASI AM



Perkhidmatan Kecantikan Kesihatan perabot

HARTANAH



Rumah Kedai

KERJAYA



Sepenuh masa Separuh masa Latihan Skim Graduan

KERAJAN



Laporan Kewangan Tender Notis Umum

LELONGAN/GUAMAN



Hartanah Lelongan Guaman