

# ELAK SNEK TAK SIHAT

Hampir langsung tiada nutrien tapi sering jadi pilihan ketika memandu



**SNEK** makanan segera  
digemari mereka yang  
memandu jarak jauh.

# ELAK SNEK

Hampir langsung tiada nutrien tapi

**Snek** tidak sihat sering menjadi pilihan sebagai 'peneman' ketika memandu kenderaan, terutama membabitkan perjalanan jauh berbanding makanan sihat seperti buah-buahan.

Itu dijadikan 'terapi' untuk menghilangkan kebosanan atau menghilangkan rasa mengantuk, supaya dapat memberi tumpuan kepada pemanduan.

Ada yang membawa bekal snek ini sebelum memulakan perjalanan atau singgah di stesen minyak atau kawasan Rehat dan Rawat (R&R) di lebuh raya untuk membeli makanan berkenaan.

Sepatutnya snek ini dielakkan kerana ia hampir langsung tidak mengandungi nutrien, lebih banyak kandungan kalori dan bahan yang tidak sihat.

Lima snek sihat yang perlu dibawa bersama semasa memandu.

## SNEK SIHAT

### 1. Bar granola dan bar tenaga

- Kedua-dua bar ini mudah dibawa, lazat dan menjadi barangan 'perlu dibawa' semasa perjalanan jauh.
- Bahan dua makanan ini terdiri daripada bijiran, campuran buah-buahan kering, kekacang dan susu.
- Beberapa bar tenaga diperkaya dengan vitamin dan mineral seperti kalsium, zat besi, vitamin C, vitamin K, vitamin B serta zink.
- Bar granola boleh menjadi sumber tenaga yang baik.
- Bar tenaga mengandungi banyak protein manakala bar granola rendah kalori.

### 2. Kekacang

- Kekacang bukan sahaja



sumber protein yang baik, tetapi juga memastikan sistem penghadaman berfungsi dengan baik.

- Walnut adalah pilihan kacang sangat baik kerana mengandungi antioksidan dua kali lebih tinggi daripada jenis kacang lain.
- Kajian oleh Jabatan Pertanian Amerika Syarikat (Usda) dan University of Illinois mendapati, memakan 43 gram kacang walnut setiap hari boleh meningkatkan bakteria haik usus.
- Oleh itu, kacang walnut adalah pilihan tepat sebagai snek berkhasiat untuk perjalanan jauh.

### 3. Buah-buahan

- Pilih buah-buahan berbeza jenis setiap hari untuk mendapatkan nutrisi pelbagai.
- Kaya dengan pelbagai

vitamin menjadikan buah-buahan sebagai makanan yang baik untuk kesihatan dan tubuh.

- Epal, anggur dan pisang, antara pilihan buah-buahan yang mudah dibawa untuk perjalanan jauh.
- Buah-buahan kering tanpa gula tambahan juga sesuai dijadikan snek untuk memandu.

### 4. Daging dendeng organik

- Snek tinggi protein ini adalah pilihan ideal sebagai bekalan untuk perjalanan yang lama dalam kenderaan.
- Kandungan tinggi protein ini membuatkan perut berasa kenyang lebih lama.
- Ini dapat mengelakkan keinginan untuk makan snek manis seperti biskut, donut dan kuih muih yang hanya meningkatkan pengambilan kalori.

# K TAK SIHAT

bi sering jadi pilihan ketika memandu



**SNEK makanan segera digemari mereka yang memandu jarak jauh.**

## 5. Yogurt Greek

- Yogurt dimakan bersama sayur-sayuran, kekacang atau buah-buahan untuk rasa lebih enak serta pembuka selera.
- Yogurt ini kaya

dengan serat dan protein yang memudahkan penghadaman, meningkatkan tenaga serta mengelakkan lapar.

## SNEK TIDAK BERKHASIAH

### 1. Kerepek kentang

- Kandungan tinggi lemak tepu pada kerepek kentang, tidak baik untuk kesihatan jantung.
- Makanan ini tinggi jumlah kalori, tinggi garam dan mengandungi banyak bahan perisa.
- Bahan ini boleh mengganggu diet bagi mereka yang sedang berdiet.

### 2. Biskut

- Tidak dinafikan biskut sememangnya enak, tetapi kebanyakannya mengandungi gula tambahan dan tinggi kalori.
- Ini boleh meningkatkan berat badan, jika kalori itu tidak dibakar melalui aktiviti fizikal.
- Minum air masak

sekiranya teringin hendak makan biskut.

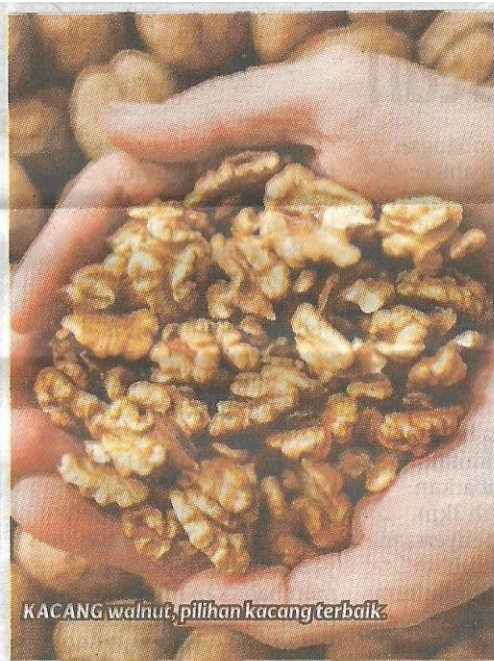
- Sebaik-baiknya gantikan dengan buah-buahan yang pelbagai jenis.

### 3. Minuman berkarbonat

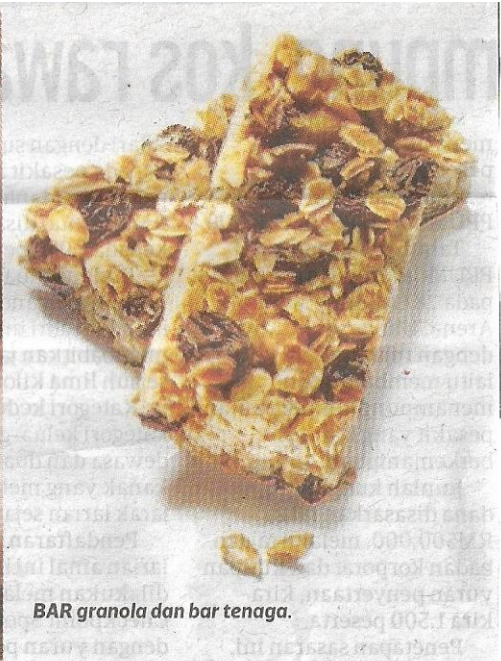
- Ada yang gemar minum minuman berkarbonat untuk menghilangkan dahaga apabila memandu dalam cuaca panas.
- Sebenarnya minuman berkarbonat ini mengandungi pelbagai jenis bahan kimia seperti sodium benzoate, asid fosforik, gula dan sebagainya.
- Bahaya mengambil minuman berkarbonat kerana boleh menyebabkan masalah kencing manis, penyakit jantung, oesbitsi, hati berlemak dan gout.

### 4. Makanan segera

- Ini antara snek tidak sihat kegemaran ramai. Memang makanan ini lazat, tetapi kurang berkhasiat.
- Kemudahan perkhidmatan pandu lalu yang semakin banyak disediakan restoran makanan segera, antara faktor menyebabkan pengguna lebih gemar membeli makanan ini.
- Makanan segera yang tinggi garam dan lemak tepu boleh menjejaskan kesihatan.



**KACANG** walnut, pilihan kacang terbaik.



**BAR** granola dan bar tenaga.