

## **Panduan Pemakanan Malaysia**

- Kesihatan kita dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor cara hidup, persekitaran dan keturunan.
- Tabiat pemakanan yang berasaskan kepada prinsip-prinsip kesederhanaan dan kepelbagaian makanan akan membantu kita menjaga dan meningkatkan kesihatan.
- Piramid Makanan Malaysia yang digabungkan dalam Panduan pemakanan Malaysia bertujuan menjadi bahan pengajaran dalam menterjemahkan prinsip-prinsip pemakanan yang baik sebagai satu amalan harian.
- Panduan Pemakanan Malaysia secara umumnya sesuai digunakan oleh rakyat Malaysia yang berumur 2 tahun ke atas
- Bagi bayi, kanak-kanak, wanita hamil atau menyusukan anak, warga emas dan individu yang mempunyai keperluan khas perlu mendapatkan khidmat nasihat daripada anggota profesional seperti Pegawai Perubatan, Pegawai Dietetik dan Pegawai Zat Makanan.

### **Panduan Pemakanan Malaysia**

1. Makan Pelbagai Jenis Makanan
  2. Kekalkan Berat Badan Unggul Dengan mengimbangkan Pengambilan Makanan Dan Aktiviti Fizikal
  3. Pilih Makanan Yang Mengandungi Bijirin, Hasil Bijirin Dan Kekacang
  4. Pilih Makanan Rendah Lemak Dan Kolesterol
  5. Gunakan Sedikit Garam Dan Pilih Makanan Rendah Garam
  6. Minum Banyak Air
  7. Mengamalkan Dan Menggalakkan Penyusuan Ibu.
- **Makan Pelbagai Jenis Makanan**
    - Makanan merupakan sumber tenaga dan nutrient untuk tumbesaran dan pertumbuhan
    - Makanan yang mengandungi pelbagai nutrien dan komponen-komponen yang lain adalah diperlukan untuk kesihatan yang baik
    - Tidak ada sejenis makanan yang membekalkan kesemua nutrien yang anda perlukan
    - Semua makanan boleh diambil sebagai diet yang sihat bagi memenuhi keperluan nutrien individu
    - Pilih pengambilan diet harian anda dengan kombinasi pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan.
  - **Kekalkan Berat Badan Yang unggul Dengan Mengimbangkan Pengambilan Makanan Dan Aktiviti Fizikal**
    - Berlebihan berat badan atau kegemukan boleh meningkatkan risiko penyakit kronik seperti penyakit jantung, angin ahmar, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan beberapa jenis kanser seperti kanser ginjal, ovari dan payu dara
    - Oleh yang demikian adalah penting untuk tidak mempunyai berlebihan berat badan atau gemuk
    - Walaubagaimanapun, jika anda mengalami masalah berlebihan berat badan anda perlu cuba untuk menurunkan berat badan dan mencapai berat badan yang ideal

## 2.1 Apakah berat badan yang ideal?

- Berat badan berbeza diantara seseorang individu
- Biasanya berat badan ditentukan melalui Jisim Tubuh (BMI).
- Berat badan yang normal adalah diantara BMI 18.5 - 25

## 2.2 Lemak Badan

- Lemak badan yang berlebihan merupakan faktor yang penting terhadap risiko kesihatan seseorang dewasa
- Lemak yang terdapat pada perut memberikan risiko yang lebih tinggi kepada kesihatan berbanding lemak pada pinggul dan paha
- Peningkatan lemak pada perut adalah disebabkan oleh cara hidup yang tidak aktif dan minum terlalu banyak alkohol
- Senaman arobik yang berterusan dan perubahan dalam tabiat makanan boleh mengurangkan pengumpulan lemak
- Individu yang mempunyai berat badan yang ideal, tetapi mempunyai ukuran pinggang yang lebih tinggi daripada ukuran pinggul mempunyai risiko yang tinggi untuk mendapat tekanan darah tinggi, kencing manis, sakit jantung dan beberapa jenis kanser

## 2.3 Pengawalan berat badan

- Untuk mengekalkan berat badan anda perlu menyeimbangkan kalori yang diambil daripada makanan dan minuman dengan kalori yang digunakan oleh badan untuk pelbagai aktiviti
- Dalam kebanyakan kes berlebihan berat badan atau kegemukan berpunca daripada pengambilan kalori yang berlebihan dan kurang melakukan aktiviti fizikal
- Jumlah tenaga yang diperlukan untuk mengekalkan berat badan yang sihat bergantung kepada:
  - Umur
  - Jantina
  - Keadaan Psikologi
  - Aktiviti Fizikal
- Melakukan aktiviti fizikal secara tetap, mempunyai perbagai kaedah dimana ia dapat membantu menurunkan berat badan dengan cara meningkatkan penggunaan tenaga
- Ia juga didapati dapat menurunkan risiko sakit jantung, diabetes mellitus dan tekanan darah tinggi
- Kurangkan makanan tinggi lemak dan makanan tinggi kalori terutamanya snek
- Tabiat makanan yang tidak baik seperti makan secara berlebihan, sentiasa mengunyah dan juga pengambilan makanan yang tidak teratur boleh menyebabkan peningkatan berat badan. Walaubagaimanapun melangkaui waktu makan adalah tidak diperlukan untuk penurunan berat badan kerana anda mungkin akan mengambil makanan secara berlebihan pada waktu makan yang berikutnya

- Pengambilan alkohol adalah tidak digalakkan kerana minuman beralkohol membekalkan tenaga yang tinggi tetapi kandunagn nutriennya rendah
  - Bagi mereka yang mempunyai berat badan yang berlebihan atau gemuk penurunan berat badan sebanyak 5 - 10% boleh mengurangkan risiko mendapat tekanan darah tinggi dan diabetis
  - Anda boleh menurunkan berat badan dengan meningkatkan aktiviti dan mengurangkan pengambilan makanan
  - Penurunan berat badan yang disarankan dikalangan dewasa yang disarankan adalah 0.5kg - 1 kg dalam seminggu
  - Elakkan penurunan berat badan secara mendadak kerana ia akan menghadkan terlalu banyak kalori dan nutrien
  - Penurunan berat badan yang tidak sihat seperti memuntahkan semula makanan atau penggunaan julap (laxative) atau diuretik boleh menyebabkan bahaya kepada kesihatan
- **Pilih Makanan Yang Mengandungi Bijirin, Hasil Bijirin, Kekacang, Buah-Buahan dan Sayur-Sayuran**
    - Untuk mengekalkan diet yang sihat kita di galakkan untuk mengambil makanan seimbang dengan menitikberatkan pengambilan hasil bijirin (Nasi,jagung,hasil gandum,oats,barli),kekacang,sayur-sayuran dan buah-buahan.
    - Hasil bijirin , kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran , membekalkan karbohidrat kompleks, **vitamin**, **mineral**, fibre dan komponen-komponen lain yang penting untuk kesihatan.

### **Kabrohidrat Kompleks**

- Dikenali sebagai polysaccharides termasuklah kanji dan serat.
- Ia banyak di dapati dalam hasil bijirin (Nasi,jagung,hasil gandum,oats,barli) ,kekacang (kacang peas dan kacang panggang) dan juga ubi-ubian.
- Ia membekalkan tenaga dan mengambil masa yang lebih perlahan dalam menghasilakn glukos dalam badan

### **Carbohydrate content of selected food**

Food Items	Serving Size	Weight in (g)	Carbohydrate (g)
Capati	1/2 piece	50	24
Roti Canai	1/2 piece	48	23
Rice	1/2 cup	52	16
Fried meehon	1/2 cup	60	14
Fried mee	1/2 cup	60	14
Fried kuih teow	1/2 cup	64	14

Thosai	1/2 piece	40	14
Macaroni	1/2 cup	59	14
Bread (white)	1 slice	25	13
Oatmeal	1/2 cup	94	10
Sweet potato	1 small	114	28
Potato	1 medium	110	22
Potato, mashed	1/2 cup	84	15
Corn, kernels from 1 cob, boiled	1 cob	77	17
Chickpeas	1/2 cup	66	12
Lentils	1/2 cup	100	20
Kidney beans	1/2 cup	102	17
Peanuts	1/2 cup	77	13
Baked beans	1/2 cup	95	15
Peas (canned)	1/2 cup	68	7
Bean curd	1 piece	120	5

Ref : Malaysian Dietary Guidelines, National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health, 1999

---

## Serat

- Serat merupakan bahagian yang tidak boleh di hadam yang terdapat pada tumbuhan
- Ia boleh di dapati dalam bentuk serat larut dan serat tidak larut. Sumber serat larut adalah buah-buahan, kekacang dan hasil bijirin. Sumber serat tidak larut adalah sayur-sayuran dan humus gandum.
- Serat membantu mengekalkan fungsi usus dengan baik, mengurangkan sembelit, "diverticulis disease", buasir dan mengurangkan risiko penyakit jantung dan sesetengah kanser.
- Saranan pengambilan serat adalah 25 - 30 g sehari.
- Peningkatan pengambilan serat perlu dilakukan secara perlahan-lahan (gradually) dengan cara yang betul.
- Pengambilan serat dalam kuantiti yang banyak boleh menyebabkan kesan sampingan yang tidak di ingini seperti kembung perut dan juga cirit-birit.

### Fibre content in selected foods

Food Items	Serving Size	Weight in (g)	Carbohydrate (g)
Guava, without skin and seeds	1 slice, small	59	16,0
Pear	1 medium	166	4,0
Apple	1 medium	138	3,7
Orange	1 small	120	2,8
Banana	1 medium	100	2,4
Prunes	4 with pits	28	2,0
Papaya	1 slice	100	1,8
Pineapple	1 slice	100	1,2
Honeydew	1 slice	160	1,0
Watermelon	1 slice	160	0,9
Sweet potato	1 small	114	4,6
Peas (boiled)	1/2 cup	68	2,8
Potato	1 medium	110	2,6
Corn kernels	1 ear, medium	77	2,2
Tomato	1-3" diameter	200	2,2
Carrots	1/2 cup	62	2,0
Spinach	1/2 cup	72	1,7
Lady's finger	1/2 cup	64	1,6
Cabbage	1/2 cup	60	1,4
Corn (canned)	1/2 cup	66	1,2
Kale	1/2 cup	52	1,1
Cucumber	6 slices (1/8" thick)	50	0,4
Bread, whole wheat	1 slice	28	1,3
Bread, raisin	1 slice	28	1,2
Rice, brown	1/2 cup	51	1,0
Cornflakes	1 cup	23	1,0

Bread white	1 slice	25	0,6
Rice, white	1/2 cup	51	0,2
Kidney beans (canned)	1/2 cup	102	7,7
Lentils	1/2 cup	80	6,3
Chickpeas	1/2 cup	66	5,6
Peanuts	1/2 cup	58	4,8
Soya beans	1/2 cup	72	4,4
Baked beans	1/2 cup	95	3,8

Ref : Malaysian Dietary Guidelines, National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health, 1999

---

### Hasil Bijirin

- Hasil bijirin ialah nasi,oats,barli,jagung,gandum danproduk-produk bijirin.
  - Kandungan hasil bijirin adalah berbeza bergantung kepada bahagian bijirin yang diproses
  - Hasil bijirin adalah sumber tenaga yang utama.
  - Kandungan utama hasil bijirin adalah kanji.
  - Hasil bijirin juga merupakan sumber protein yang sederhana.
  - Pengambilan protein boleh ditingkatkan dengan mengambil susu , daging atau kekacang.
  - Hasil bijirin penuh mempunyai pelbagai kandungan nutrien seperti zat besi ,fosforus , tiamin , niasin , riboflavin dan serat .
- 

### Kekacang

- Kekacang termasuklah kacang peas,kacang panggang,kacang merah,kacang hijau dan sebagainya.

Semua kekacang kecuali kacang soya mempunyai kandungan nutrien yang sama.Kekacang mengandungi kandungan protein, karbohidrat dan serat yang

- Kebiasaannya lemak yang terkandung dalam kekacang adalah jenis lemak tidak tepu
  - Ia juga merupakan sumber vitamin yang penting seperti vitamin B.
  - Kekacang juga mempunyai protin
-

## Protein

### Protein content of selected foods

Food Items	Serving Size	Weight in (g)	Amount of Protein (g)
Taukua fried	1 piece	90	15
Bean curd	1 piece, small	120	9
Soya bean	1/2 cup	72	8
Tempeh	1 packet	40	6
Lentils	1/2 cup	80	6
Kidney beans	1/2 cup	102	6
Chickpeas	1/2 cup	66	6
Baked beans	1/2 cup	95	4
Peas (canned)	1/2 cup	68	2
Thosai	1 piece	60	6
Vadai	1 piece	40	3
Mee	1/2 cup	60	2
Macaroni	1/2 cup	59	2
Rice	1/2 cup	51	1
Bread, whole wheat	1 slice	228	3
Bread, white	1 slice	25	2
Potato	1 medium	110	2
Sweet potato	1 small	114	2

Ref : Malaysian Dietary Guidelines, National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health, 1999

---

## **Buah-buahan dan sayur-sayuran**

- Buah-buahan dan sayur-sayuran membekalkan pelbagai nutrien terutamanya vitamin A,C dan Serat.
- Sumber karotin yang baik adalah daripada sayuran hijau(sawi,bayam,turi,kailan, dan ulam-ulaman),lobak.lada merah benggala,keledek dan tomato
- Buah-buahan seperti mangga,betik dan tembikai juga mengandungi serat yang tinggi
- Jambu batu,epal,betik,mangga,belimbing dan limau merupakan sumber utama vitamin C.
- Sayuran hijau mengandungi folat.Sumber folat yang lain adalah kacang peas,okra,jagung manis,limau,nenas dan pisang tanduk
- Pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang di sarankan ialah 3-5 hidangan sehari.

## **• Pilih Makanan Rendah Lemak dan Kolesterol**

- Lemak menyumbangkan lebih tenaga berbanding karbohidrat dan protein.
- Ia meningkatkan rasa sesuatu makanan dan juga menggalakkan penyerapan vitamin larut lemak (Vitamin A,D,E & K)
- Pengambilan lemak secara berlebihan boleh memberi kesan yang tidak baik kepada kesihatan
- Pengambilan lemak tepu secara berterusan terutamanya daripada sumber haiwan boleh meningkatkan kandungan kolestrol darah dan juga meningkatkan pembekuan lemak dalam saluran darah.Ini boleh menyebabkan serangan sakit jantung.
- Polyunsaturated fat(PUFA) boleh menurunkan aras kolesterol.
- Monounsaturated fat(MUFA) juga boleh menurunkan aras kolesterol
- Sumber PUFA yang baik ialah minyak zaitun,minyak kanola,minyak bijan bunga matahari .
- Sumber MUFA ialah minyak jagung,minyak kacang dan minyak bunga matahari.

## **Kolesterol**

- Boleh didapati daripada sumber haiwan terutamanya telur dan organ dalaman seperti otak,hati dan ginjal
- Daging haiwan dan makanan laut mengandungi kolesterol yang tinggi sementara sayur-sayuran dan minyak sayur tidak mengandungi kolesterol.
- Badan kita menghasilkan 700-1000 mg kolesterol sehari dimana jumlah ini cukup untuk melakukan proses metabolisma seperti sintesis, hormon seks,asid hempedu dan sel dinding.
- Pengambilan makanan yang tinggi kolesterol boleh meningkatkan aras kolesterol darah.

## **Pengambilan Lemak**

- Untuk diet yang sihat , pengambilan lemak seharusnya tidak melebihi 30% daripada pengambilan kalori
- Untuk meningkatkan aras EFA,penggunaan campuran minyak kelapa sawit dan minyak sayur dalam masakan serta pengambilan ubi-ubian adalah digalakkan.

### **Mengurangkan lemak dalam masakan**

Berikut adalah beberapa tips untuk mengurangkan lemak dalam penyediaan makanan :

- Pilih makanan yang tinggi karbohidrat kompleks(nasi,bijirin dan makanan berkanji) serta sayur-sayuran
- Buang lemak dan kulit pada ayam dan daging sebelum masak.
- Hadkan pengambilan lemak seperti marjerin,mentega,krim dan mayonis
- Rebus, panggang, kukus dan menggunakan ketuhar gelombang mikro ("microwave") adalah lebih baik daripada menggoreng.

### **Pilih makanan rendah lemak dan kelosterol**

- Pilih dan beli makanan yang rendah lemak
- Makanan yang mengandungi tinggi lemak