

# Pemakanan untuk Penurunan Berat Badan

## Penurunan Berat Badan

- Jika anda mengurangkan pengambilan kalori sebanyak 500 kkal sehari , anda boleh menurunkan berat badan sebanyak 0.5 kg seminggu.
- Dalam sebulan, anda akan kehilangan berat badan sebanyak 2 kg hingga 4 kg.
- Pengurangan berat badan yang disarankan adalah sebanyak 10% daripada berat badan asal dalam masa 6 bulan.
- Sekiranya penurunan berat badan melebihi 10% dalam masa 6 bulan , anda akan;
  - Berisiko tinggi mendapat batu hempedu
  - Elektrolit tidak normal
  - Kekurangan nutrien
  - Peningkatan asid urik
  - Kehilangan protein dan otot
- Selepas 6 bulan, penurunan berat badan akan statik dan anda tidak akan mengalami penurunan berat badan lagi.
- Ini adalah kerana , apabila berat badan anda menurun , tahap metabolisme juga menurun kerana kehilangan otot-otot.
- Oleh yang demikian, adalah penting untuk menggabungkan DIET dan SENAMAN dalam proses penurunan berat badan .

## Pengurusan Pemakanan Untuk Berat Badan Berlebihan

### Objektif Pengurusan Pemakanan

- Untuk menurunkan berat badan
- Untuk mengekalkan berat badan yang normal.
- Untuk menghalang peningkatan berat badan .
- Untuk mengurangkan risiko darah tinggi , diabetes mellitus dan penyakit jantung .
- Untuk meningkatkan kualiti kehidupan, berasa lebih sihat dan bertenaga.
- Untuk mengurangkan pengambilan kalori.

Untuk mengurangkan berat badan , anda perlu mengurangkan pengambilan makanan secara berperingkat dengan teratur

- Pastikan anda mengikut Panduan Pemakanan Malaysia.
- Cuba kurangkan pengambilan hasil bijirin , ubi ??? ubian, ikan , ayam , daging dan kekacang.
- Kurangkan pengambilan kalori dengan ;
  - a. menggunakan sedikit minyak semasa memasak
  - b. mengurangkan penggunaan gula seperti gula pasir , gula perang , madu dan gula yang tersembunyi dalam makanan dan minuman.
  - c. meningkatkan pengambilan serat seperti sayur ??? sayuran , buah ??? buahan dan hasil bijirin seperti oats kerana makanan ini akan menyebabkan anda berasa kenyang dalam jangkamasa yang lebih lama.
  - d. minum air kosong dengan banyak sekiranya mengambil makanan tinggi serat

## Indeks Jisim Tubuh ( BMI )

Indeks Jisim Tubuh adalah satu pengukuran yang digunakan untuk menentukan samada berat badan anda normal atau tidak .

Indeks Jisim Tubuh yang normal ialah dari 18.5 hingga kurang daripada 25.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi ( m )} \times \text{Tinggi ( m )}}$$

Jika BMI anda adalah	Anda adalah
Kurang daripada 18.5	Kurang Berat Badan
18.5 hingga kurang 25	Normal
25 hingga kurang 30	Berlebihan Berat Badan
30 atau lebih	Kegemukan / Obesiti

### Contoh Menu untuk Penurunan Berat Badan

- Saranan Pengpagibilan Diet seharian bagi warga emas lelaki adalah 2000 kkal dan warga emas perempuan adalah 1800 kkal.
- Sekiranya anda ingin menurunkan berat badan , saranan pengpagibilan diet seharian ialah 1200 kkal hingga 1500 kkal .
- Dapatkan nasihat Pakar Pemakanan atau Dietitian untuk menentukan keperluan anda

### Contoh Menu 1200 kkal

Sarapan (7.00 - 7.30 pagi)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 keping roti mil penuh + 1/4 sudu teh marjerin lembut + 2 hiris tomato + salad</li><li>• 1 cawan susu rendah lemak</li></ul>
Makan Tengahari (12.30 - 1.00 tgh)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cawan nasi putih / 2 cawan bubur nasi</li><li>• 1 mangkuk sederhana sup sayur</li><li>• 1 keping ikan tenggiri kukus</li><li>• 1 biji limau</li><li>• 1 gelas air kosong</li></ul>
Minum Petang (3.30 - 4.00 ptg )	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 keping biskut krim kraker</li><li>• 1 gelas air kosong</li></ul>
Makan Malam ( 6.30 - 7.00 ptg )	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cawan nasi putih / 2 cawan bubur nasi</li><li>• 1/2 cawan kailan tumis</li><li>• 1 mangkuk sederhana tom yam ( 1 ketul peha ayam ) + 1/2</li></ul>

	<p>cawan ( bunga kobis + lobak merah+ seleri + tomato )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 potong tembikai.</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>
--	--

### **Contoh Menu 1500 kkal**

<p>Sarapan (7.00 - 7.30 pagi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mangkuk sederhana mee hoon sup ( 1 cawan mee hoon ) + 1/2 cawan sawi + hirisan ayam</li> <li>• 1 cawan susu rendah lemak</li> </ul>
<p>Minum Pagi (10.00 - 10.30 pagi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 keping roti mil penuh</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>
<p>Makan Tengahari (12.30 - 1.00 tgh )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cawan nasi putih / 2 cawan bubur nasi</li> <li>• 1/2 cawan bayam tumis</li> <li>• 1/2 cawan salad</li> <li>• 1 keping ikan merah kari tanpa santan .</li> <li>• 1 potong betik</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>
<p>Minum Petang (3.30 - 4.00 ptg )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 keping popia basah</li> <li>• 1 cawan susu rendah lemak</li> </ul>
<p>Makan Malam ( 6.30 - 7.00 ptg )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 keping capati</li> <li>• 1/2 cawan ( dhal + kacang panjang + kentang )</li> <li>• 1/2 cawan bendi tumis</li> <li>• 1 ketul peha ayam tandoori</li> <li>• 1 potong tembikai susu</li> <li>• 1 gelas air kosong</li> </ul>

### **Penurunan Berat Badan - Kekal Sihat Dan Cergas**

- Penurunan berat badan terbukti dapat menurunkan tekanan darah bagi individu yang berlebihan berat badan.
- Anda perlu mengawal pengambilan makanan anda berdasarkan Panduan Pemakanan Untuk Penurunan Berat Badan. Lakukan senaman secara teratur.