

- buang kulit dan lemak yang ternampak pada daging ayam sebelum dimasak
- rebus atau masak tanpa menggunakan lemak atau minyak seperti masak pindang
- bakar tanpa menggunakan lemak atau minyak dengan memapkannya seperti biasa, kemudian:
  - \* balut dengan daun pisang, daun kunyit atau kepingan aluminium
  - \* panggang di atas tempat memanggang dan sapu bahan tersebut itu dengan sup
- kukus daging, ikan atau ayam dengan rempah, air limau nipis atau perasa yang rendah kalori

- tumis daging, ayam atau sayur-sayuran dengan sedikit minyak sahaja
- goreng tanpa menggunakan minyak atau lemak atau gunakan kualiti tanpa-lekat(non-stick)
- kari atau gulai boleh dimasak menggunakan santan cair. Ia boleh dipekatkan dengan menggunakan kentang lecek
- keluarkan lemak yang berlebihan dari sup sebelum memasukkan sayur segar
- gunakan dresing berkalori rendah untuk menyediakan salad

## SEKIRANYA MAKAN DI LUAR

Minta supaya disediakan makanan dengan :

- menggunakan sedikit sahaja minyak, satu sudu tidak setengah senduk
- melebihi sayur-sayuran
- gunakan daging atau ayam tanpa lemak
- gunakan air rebusan tulang sebagai perasa, yang mana lemaknya telah diasingkan

Sebagai pengguna kita ada hak. Sebagai pengguna kita boleh membuat perubahan.

Makanan enak, lemak tidak berlebihan.  
Badan Sihat menjadi pilihan



**LEMAK**  
Dikurangkan  
untuk lebih sihat  
Membuat pilihan  
adalah hak kita

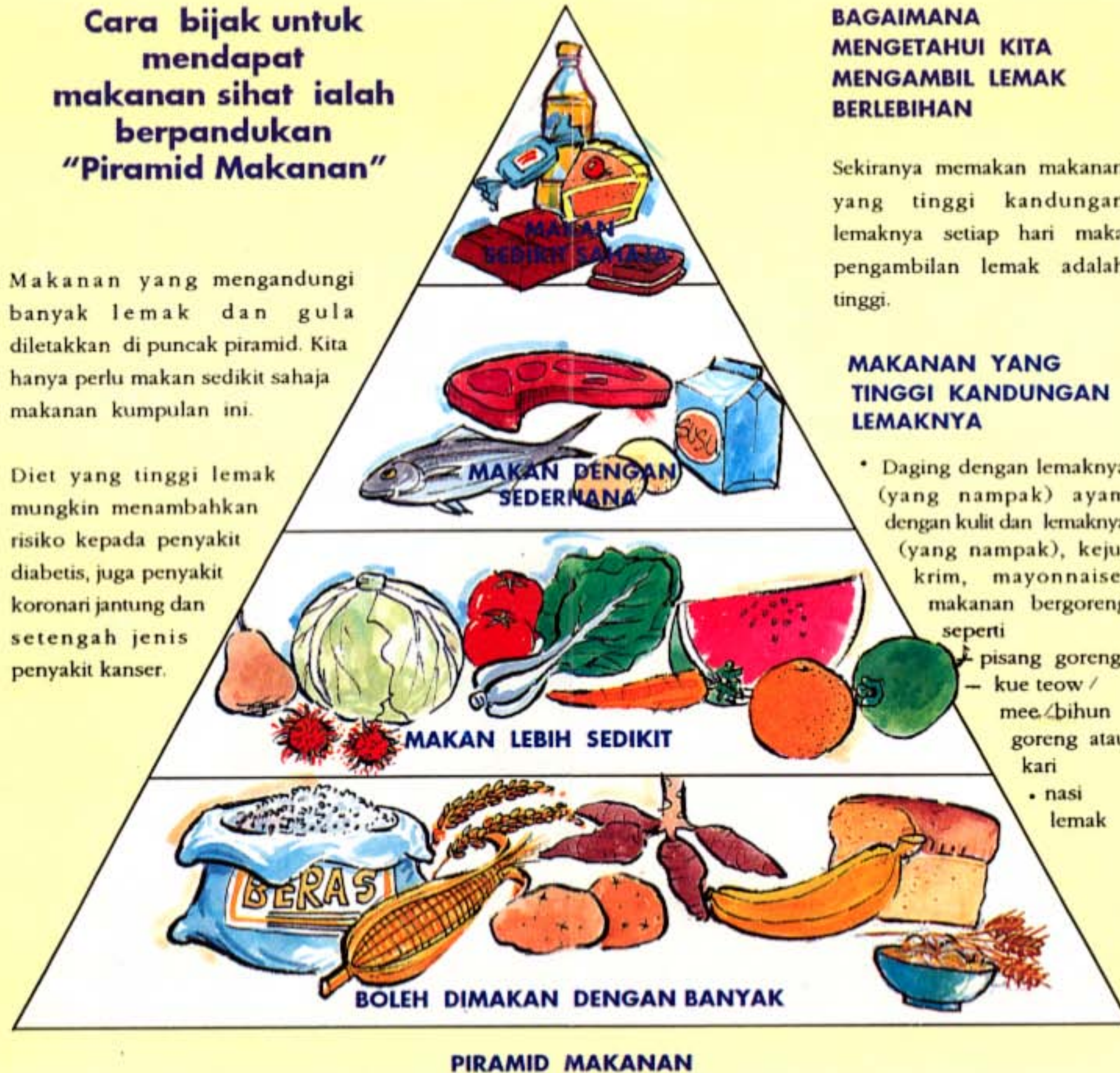


Diterbitkan Oleh  
Bahagian Pendidikan Kesihatan dan Seksyen Pemakanan  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## Cara bijak untuk mendapat makanan sihat ialah berpandukan "Piramid Makanan"

Makanan yang mengandungi banyak lemak dan gula diletakkan di puncak piramid. Kita hanya perlu makan sedikit sahaja makanan kumpulan ini.

Diet yang tinggi lemak mungkin menambahkan risiko kepada penyakit diabetis, juga penyakit koronari jantung dan setengah jenis penyakit kanser.



### BAGAIMANA MENGETAHUI KITA MENGAMBIL LEMAK BERLEBIHAN

Sekiranya memakan makanan yang tinggi kandungan lemaknya setiap hari maka pengambilan lemak adalah tinggi.

### MAKANAN YANG TINGGI KANDUNGAN LEMAKNYA

- Daging dengan lemaknya (yang nampak) ayam dengan kulit dan lemaknya (yang nampak), keju, krim, mayonnaise, makanan bergoreng seperti
  - pisang goreng
  - kue teow / mee / bihun goreng atau kari
  - nasi lemak

- Masakan berlemak seperti
  - rendang atau kari
  - kek, ising
  - ais krim
  - roti canai

- Mentega, minyak, margerin adalah 100% lemak



### PETUA MEMPEROLEHI DIET RENDAH LEMAK TETAPI ENAK DAN BERKHASIAT

Lemak seharusnya membekalkan tidak lebih daripada 1/3 dari jumlah kalori yang diambil dalam sehari.

- i. Dalam sehari mengambil tidak lebih dari 2 sudu besar lemak atau minyak tambahan :

- dalam lemak masakan (seperti santan, lemak haiwan dan minyak masak) ATAU
- sebagai sapuan (mentega atau majerin)

- ii. Pilih jenis makanan yang betul

- pilih ikan, ayam atau daging putih yang lain selain dari daging merah
- setiap hari tukarkan sekurang-kurangnya satu sajian daging atau ayam dengan kekacang
- bila perlu, pilihlah hasil susu rendah lemak

- iii. Penyediaan makanan untuk mengurangkan pengambilan lemak

- buangkan segala lemak yang nampak pada daging