

MAKAN IKUT KEPERLUAN ANDA



Makanan Kesihatan

Makan Untuk Kesihatan. Resipi Kehidupan Sihat.

– APA YANG ANDA PERLUKAN? –

Anda perlu makan pelbagai makanan pada kadar yang betul setiap hari bagi memastikan yang anda telah mendapat nutrien yang diperlukan oleh badan anda.

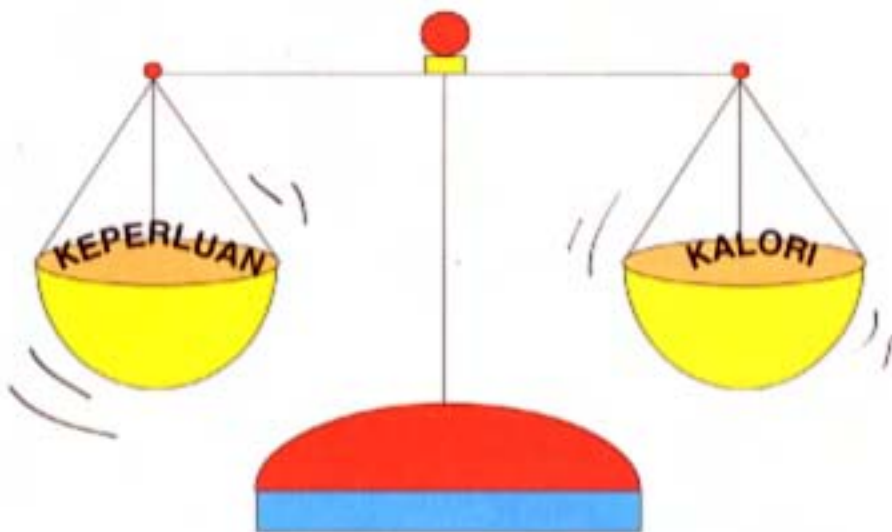
Bagi mereka yang tidak makan dengan secukupnya mungkin tidak mendapat segala nutrien dan akan susut berat badan, merasa letih dan sering tidak sihat. Tetapi memakan dengan banyak terutama makanan yang memberi tenaga akan menyebabkan penambahan berat badan dan ini akan menjadikan anda tidak aktif.

Sesetengah orang begitu mudah menambah berat badannya berbanding dengan orang lain.

Makanlah dengan betul mengikut umur, berat badan anda dan aktiviti yang dilakukan.

– IMBANGKAN KALORI ANDA –

Makanan (diet) yang seimbang adalah mustahak untuk kesihatan yang baik. Disyorkan supaya pengambilan nutrien dilakukan mengikut umur, jantina dan keperluan fisiologi tertentu seperti semasa mengandung dan menyusui anak. Kalori juga perlu diselaraskan mengikut aktiviti fizikal.



_ PERKIRAAN MAKANAN (DIET) HARIAN _ YANG DISYORKAN UNTUK KALORI

	Umur (Tahun)	Berat (Kg)	Tenaga (Kal.)
Bayi	<1		112/kg
Kanak-kanak	1-3		1,360
	4-6		1,830
	7-9		2,190
Lelaki	10-19		2,600 to 2,450
Perempuan	10-19		2,350 to 2,100
Lelaki Dewasa (Aktif secara sederhana)	20-39	55	2,530
	40-49	55	2,400
	50-59	55	2,280
	≥60	55	2,020
Perempuan Dewasa (Aktif secara sederhana)	20-39	50	2,000
	40-49	50	1,900
	50-59	50	1,800
	≥60	50	1,600
Mengandung	1 trimester		+150
	2, 3 trimester		+350
Menyusu (untuk 6 bulan)			+550

– BAGAIMANA MENGETAHUI YANG ANDA – DI LANDASAN YANG BETUL ?

- Timbang berat badan anda 2 kali sebulan dengan pakaian yang nipis.
- Kira Indeks Jisim Badan (BMI) anda

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

Julat yang diinginkan ialah antara 18.5 - kurang dari 25

Jika BMI anda:	Anda:
Kurang dari 18.5	Kurang berat badan
18.5-kurang dari 25	Berat normal
25-kurang dari 30	Berat badan berlebihan
30 atau lebih	Gemuk

- Panduan di atas hanya untuk orang dewasa berumur 18 tahun ke atas.



– KALORI BAGI MAKANAN BIASA –

Jenis Makanan **Kalori**

Mee goreng (1 pinggan)	660
Nasi goreng (1 pinggan)	630
Bihun goreng vegetarian (1 pinggan)	550
Nasi lemak sambal (1 cawan)	400
Mee sup (1 mangkuk)	380
Nasi ayam (1 pinggan)	300
Roti canai kosong (1 keping)	190
Capati (1 pinggan)	180

Bingka ubi kayu (1 keping)	220
Cekodok pisang (1 keping)	180
Vadai (1 keping)	170
Kuih lapis (1 keping)	130
Karipap (1 keping)	120
Popia goreng (1 keping)	90
Kuih biasa (1 keping)	85
Popia basah (1 keping)	65

Burger Ayam (1 hidangan)	420
Pizza Keju (1 keping)	240
Sate Ayam	35

Ais krim (2 skop)	205
Keju cheddar (1 keping)	80
Mentega (2 sudu teh)	75
Susu penuh krim serbuk (1 sudu makan)	35
Susu tanpa lemak (1 skop)	25

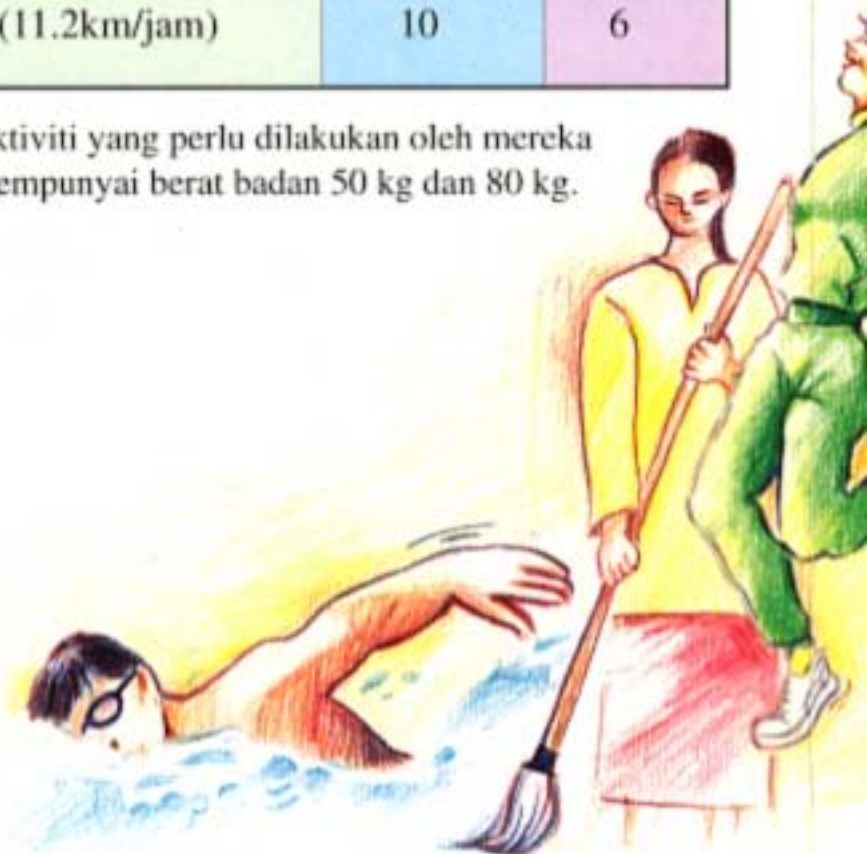
Minuman ringan (1 tin)	120
Minuman dalam kotak (1 kotak)	105

Pisang emas (2 biji sederhana)	100
Jambu (1/2 biji sederhana)	60
Oren (1 biji sederhana)	50
Tembikai (1 potong)	40
Betik (1 potong)	40

- UNTUK MEMBAKAR 100 KALORI -

Permainan/Senaman	Masa	
	50 kg [#] Perempuan	80 kg [#] Lelaki
Berkebun	38	23
Ping Pong	36	22
Golf	34	21
Menari	32	21
Aerobik	23	15
Berenang (18m/jam)	29	18
Berbasikal (8.8km/jam)	27	17
Badminton	26	15
Berjalan (6.4km/jam)	22	14
Bowling	20	13
Tenis	20	13
Squash	15	10
Joging (8.8km/jam)	13	8
Berlari (11.2km/jam)	10	6

* Masa aktiviti yang perlu dilakukan oleh mereka yang mempunyai berat badan 50 kg dan 80 kg.



Diterbitkan oleh :

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.