

MAKAN UNTUK KESIHATAN

A cartoon illustration of a man with a large, round belly. He has a grumpy expression with a wide, toothy grin showing his teeth. His hair is dark and spiky. He is wearing a green shirt. A large green vegetable, possibly a bell pepper, is on his belly. The text "KURANGKAN LEMAK" is written in large, bold letters across the vegetable. The background is light blue.

**KURANGKAN
LEMAK**

Mengapa kita patut kurangkan lemak ?

- Lemak adalah sumber tenaga kalori yang padat. Pengambilan lemak yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko terhadap penyakit jantung dan juga menyebabkan kegemukan.

Fakta tentang lemak

- Lemak terdapat di dalam pelbagai makanan dan ramai di antara kita yang tidak menghiraukannya. Walhal, kebanyakan makanan harian kita mengandungi sedikit sebanyak lemak.

Lemak yang terdapat secara semula jadi

Contoh : minyak, mentega, majerin, minyak sapi dan santan



Lemak yang tersembunyi

Contoh : karipap, kek, daging berlemak dan makanan goreng



Mengenal lemak

- Pada dasarnya, terdapat 2 kategori lemak di dalam makanan, ia-itu tepu dan tak tepu.

Lemak tepu

Beku dan keras dalam suhu yang rendah seperti di dalam peti ais. Ia terdapat di dalam produk haiwan dan di dalam beberapa lemak sayuran seperti santan. Pengambilan yang berlebihan menyebabkan peningkatan tahap kolesterol di dalam darah dan terdedah kepada risiko penyakit jantung.

Lemak tak tepu

Ia adalah lembut dan cair di suhu yang rendah seperti di dalam peti ais. Ia diperolehi dari sumber tumbuhan. Terdapat 2 jenis :-


- ◆ mono tak tepu seperti minyak zaiton, minyak kelapa sawit.
- ◆ poli tak tepu seperti minyak bunga matahari, minyak jagung dan majerin lembut.




Nama lain bagi lemak

- Lemak beku, lelemak, lemak khinzir (lard).

Kandungan lemak di dalam makanan

Petunjuk : 1 sudu teh  = 5g lemak

Jenis Makanan	Kandungan Lemak
1 keping roti canai 	
1 keping karipap pusing 	
1 keping rempeyek 	
kentang goreng "regular" 	
1 burger besar 	
1 ketul ayam goreng 	
1 gelas "milk shake" 	
1 pinggan kueh teow goreng 	
1 pinggan nasi briyani (nasi sahaja) 	
1 keping kuih "doughnut" 	

Cara-cara mengurangkan lemak di dalam hidangan

1. **Kikis** atau buang lemak sebelum memasak.



2. **Masak** dengan mengurangkan lemak atau minyak :
 - gunakan kualiti tak lekat.
 - kukus, bakar, rebus, panggang, tumis, gelumbang mikro



3. **Ubahsuai** resipi masakan.
 - jangan gunakan atau kurangkan santan atau guna santan cair, susu tanpa atau kurang lemak.
 - gantikan 1/4 sehingga 1/2 dari daging dengan kekacang untuk mengurangkan lemak dan menambahkan serat.
 - tambahkan ramuan seperti bawang merah, bawang putih, rempah, herba, jus limau nipis, cuka atau perasa asli kurang lemak untuk mengenakan lagi hidangan.



4. **Kikis** dan buang lemak dari air rebusan atau sejukkan hidangan dan buang lemak yang beku di atasnya.



5. **Sandwic** yang kurang lemak.

- Sapukan dengan nipis jika anda menggunakan mentega, majerin atau mayonis.

- isi sandwic :

* daging tanpa lemak, sardin atau ikan tuna.

* buangkan minyak.

* gantikan mayonis dengan jus limau nipis, dadih tanpa atau kurang lemak, atau sos cili.

* tambahkan sayuran seperti daun salad, kobis atau timun.



Bagaimana untuk mengurangkan pengambilan lemak

Kurangkan	Pilihlah
Daging berlemak 	Daging tanpa lemak / ayam tanpa kulit 
Susu penuh krim dan product susu berlemak 	Susu skim atau susu rendah lemak 
Makanan bergoreng 	Makanan yang dikukus 
Snek berlemak - kerepek - kek - biskut - kacang - kueh nyonya 	Snek yang sihat - Jagong yang dikukus/ rebus - Buah-buahan 



Diterbitkan oleh :

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.