

Berat Badan Yang Unggul Akan Membuat Anda :-

- Kelihatan segar.
- Rasa sihat dan bertenaga.
- Aktif dan langsing.

Berat badan yang melebihi had akan menambah risiko mendapat penyakit diabetes.

TAHU BERAT BADAN ANDA

Pakar-Pakar Kesihatan menggunakan pengukuran saintifik yang dikenali "Body Mass Index" (BMI) (Indeks Jisim Badan) untuk mengukur sama ada berat badan anda unggul / ideal atau tidak. Untuk memudahkan pengiraan ini, satu carta telah dirangka bagi mengukur tahap BMI dengan mengikut 4 langkah yang mudah.

- Tandakan X pada Skala A untuk tahap tinggi anda.
- Tandakan X pada Skala B untuk berat badan anda.
- Sambungkan kedua-dua X tersebut untuk membentuk satu garisan lurus.
- Apabila satu garisan telah terbentuk, panjangkan lagi garisan lurus tersebut kepada Skala C. Garisan yang bertemu di Skala C ini adalah tahap BMI anda.

Anda boleh juga mengira tahap BMI anda dengan menggunakan formula ini :

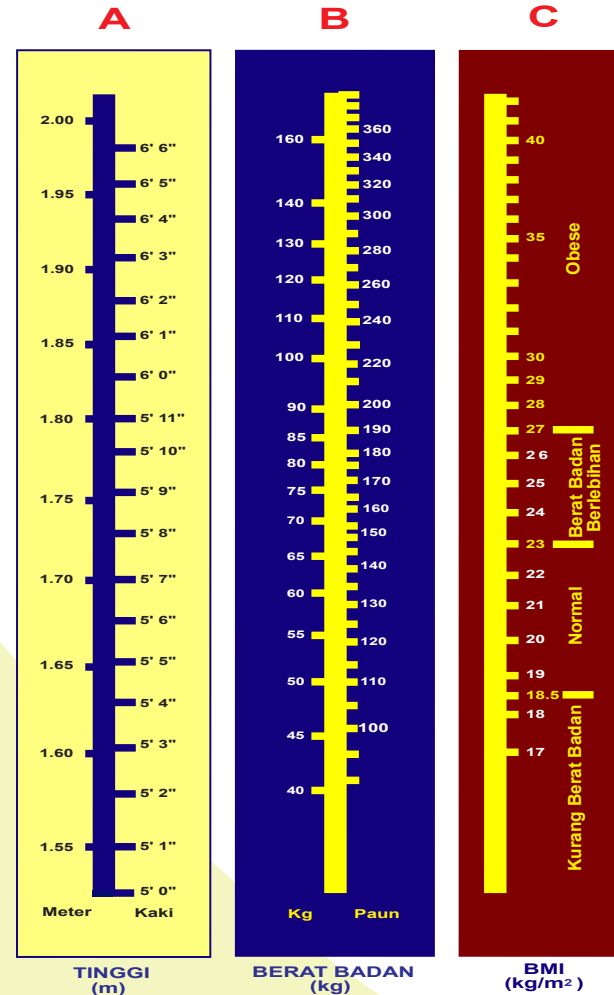
$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m) X Tinggi (m)}}$$

Tahap BMI yang sihat ialah antara 18.5 hingga kurang daripada 23.

| Sekiranya BMI anda berada pada tahap | Apakah kedudukan berat badan anda ? |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Kurang dari 18.5 | Kurang berat badan |
| 18.5 hingga kurang daripada 23 | Berat badan unggul/ideal |
| 23 hingga kurang daripada 27.5 | Berat badan berlebihan |
| 27.5 atau lebih | Obes |

BMI hanya boleh digunakan untuk orang dewasa yang berumur 16 – 64 tahun. Ini adalah kerana golongan dewasa mempunyai saiz dan komposisi yang lebih stabil.

INDEKS JISIM BADAN



$$\text{Formula : BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m) X Tinggi (m)}}$$

Ukur Lilit Pinggang

Kajian menunjukkan ukur lilit pinggang yang berlebihan (*central obesity*) meningkatkan risiko diabetes.

Ketahui ukur lilit pinggang anda melalui kaedah berikut:

- Berdiri tegak dan individu yang mengambil ukuran berdiri di bahagian sisi anda.
- Ukur lilit pinggang diambil tanpa pakaian atau di atas lapisan pakaian yang minima.
- Ukuran diambil secara mendatar (*horizontal*) pertengahan antara tulang rusuk terakhir dengan tulang pinggul (*Iliac crest*).
- Ukuran diambil dalam unit sentimeter (cm).

Peralatan:

- Pita pengukur yang tidak elastik.

Sasaran ukur lilit pinggang:

- Lelaki < 90 cm
- Wanita < 80 cm



Langkah untuk mencapai berat badan unggul

Sekiranya BMI anda menunjukkan bahawa anda berada lebih daripada tahap berat badan yang unggul, maka anda boleh memilih cara mengawal berat badan dengan mengamalkan pemakanan yang sihat dan digabungkan dengan senaman yang teratur.

Mengamalkan Pemakanan Yang Sihat

- Memakan makanan yang pelbagai jenis seperti memilih makanan daripada kumpulan bijirin, kekacang, ikan, ayam, buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Tambahkan makanan jenis serat (fiber) - lebihkan makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran hijau dan kuning, kekacang dan bijirin.
- Kurangkan memakan makanan yang berlemak dan berkalori tinggi. Elakkan memakan makanan yang digoreng. Pilih makanan yang kurang berlemak.
- Kurangkan pengambilan gula dalam makanan anda. Elakkan meminum minuman ringan, kordial, biskut, kek, makanan pencuci mulut dan jem.
- Makan mengikut peringkat umur dan tahap aktiviti anda.
- Makan mengikut masa yang tetap dan elakkan daripada memakan snek di antara masa makan.



Senaman

Mengamalkan senaman menjadikan anda lebih cergas, memberi ketenangan diri dan menolong mengawal berat badan dengan membakar kalori di dalam tubuh anda.

Bagaimana Untuk Bersenam

Cara bersenam yang terbaik adalah mengikut Prinsip FITT

F Frekuensi (kekerapan). Anda digalakkan bersenam sekurang - kurangnya tiga kali seminggu seperti berjalan laju, jogging, berbasikal, berenang atau senamrobik.

I Intensiti adalah tahap keupayaan badan anda bersenam. Sekiranya anda mengalami sesak nafas semasa bersenam, ini bermakna anda melakukan senaman melebihi had keupayaan badan anda. Mulakanlah senaman anda dengan perlahan-lahan mengikut keupayaan diri.

T Tempoh masa atau berapa lama masa yang anda perlu peruntukkan untuk senaman. Luangkan masa sekurang-kurangnya selama 15 - 20 minit untuk bersenam.

T Tentukan jenis senaman berdasarkan kepada minat dan matlamat senaman anda.

CEGAH DIABETES



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



Kementerian Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia

www.infosihat.gov.my • www.myhealth.gov.my

BUT.8, KKM (CETAK/CHS) 235/2008, BM 350, 000



BERAT BADAN UNGGUL

Kawal Berat Badan

Hidup Sihat Cegah Diabetes