

Panduan mengekalkan kandungan nutrien buah-buahan dan sayur-sayuran.

- Cuci buah dan sayur sebelum dimasak atau dimakan.
- Elakkan merendam buah dan sayur selepas dipotong.
- Elakkan memasak sayur-sayuran terlalu lama.
- Masukkan sayur apabila air telah mendidih atau minyak telah cukup panas.
- Gunakan lebih air rebusan sayur untuk dijadikan stok sup anda.
- Masak bahagian sayur yang keras terlebih dahulu.
- Simpan sayur dan buah daripada cahaya dan haba.



Khasiat	Contoh	Kebaikan
Vitamin C	Betik, jambu batu, belimbing, oren dan nenas	Membantu pembentukan kalogen yang boleh menyembuhkan luka. Membantu penyerapan zat besi. Meningkatkan sistem ketahanan tubuh terhadap penyakit.
Vitamin A	Kangkung, cekur manis, lobak merah, kailan, bayam merah	Penting untuk kesihatan mata, kulit dan tulang. Mencegah rabun malam dan kerosakan pada mata.
Serat	Sayur-sayuran, ulam-ulaman, buah-buahan, kacang, bijirin, bijirin sarapan pagi, jagung, pasta dan sebagainya	Menurunkan kandungan kolestrol dalam darah. Mengurangkan masalah sembelit. Membantu dalam mengawal berat badan. Mengawal paras gula dalam darah.

- 1 Mengurangkan gula
- 2 Mengurangkan garam
- 3 Mengurangkan minyak
- 4 Melembihkan buah-buahan
- 5 Melembihkan sayur-sayuran

**makan
secara
sihat**



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.3.KKM(Cetak/CHS)235/2008, BM 350,000



SIRI MAKAN SECARA SIHAT

**Makan Lebih
BUAH
dan
SAYUR**



Buah-buahan dan Sayur-sayuran

Pengenalan

Buah dan sayur merupakan sumber utama yang membekalkan vitamin, mineral, serat dan antioksidan yang penting untuk kesihatan. Buah dan sayur juga mempunyai kandungan kalori dan lemak yang rendah serta tidak mengandungi kolesterol.

Mengapa perlu makan buah dan sayur?

Buah dan sayur perlu kerana ia mempunyai pelbagai kebaikan antaranya:

- Serat dapat mengurangkan masalah sembelit.
- Vitamin dan mineral membantu mencegah penyakit.
- Potasium menguatkan fungsi otot.
- Antioksidan melambatkan proses penuaan.

Selain itu ia juga boleh dijadikan sebagai snek berkhasiat kerana ia rendah lemak, rendah kalori dan tidak mengandungi kolesterol.

Kita perlu mengambil 3-5 hidangan buah dan sayur setiap hari.

Contoh hidangan

Satu hidangan sayur-sayuran

- $\frac{1}{2}$ cawan sayuran berdaun hijau tua dengan batangnya boleh dimakan atau
- 1 cawan sayur mentah atau ulam-ulaman.



Satu hidangan buah-buahan

- $\frac{1}{2}$ biji buah jambu batu bersaiz sederhana atau
- 1 biji buah oren, epal, pir yang sederhana atau
- 1 biji pisang yang sederhana atau 1 potong betik, nenas

Tips meningkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran

- Makan pelbagai jenis buah segar.
- Jadikan buah-buahan sebagai gantian makanan ringan (snek).
- Utamakan buah-buahan segar berbanding buah-buahan dalam tin.
- Makan buah bersama kulit untuk mendapatkan lebih serat.
- Minum jus buah-buahan segar tanpa gula.
- Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang terdiri daripada pelbagai warna.
- Pilih sup sayur, kurangkan mengambil sup berkrim.
- Amalkan pengambilan ulam-ulaman.

