



**Nutrition
Month Malaysia '08**

Eat Right, Enjoy Life!

Makan Sihat, Nikmati Kehidupan!



A Guide & Recipe Book by / *Buku Panduan & Resipi terbitan:*



Nutrition Society of Malaysia

www.nutriweb.org.my



Malaysian Dietitians' Association

www.dietitians.org.my



Malaysian Association for the
Study of Obesity

www.maso.org.my



Getting It *Right* Cara Yang Betul

Every one of us wants to be well and enjoy life. The key is to eat well, stay active, manage our socio-emotional wellbeing and ensure we don't fall victim to any disease.

However, most of us today face a hectic schedule and juggle multiple responsibilities, leaving us little time to eat, or eat right. There's also a mind-boggling choice of foods and a deluge of health and nutrition (mis)information to deal with.

We now eat out more often, prefer instant meals and also depend heavily on take-away services. Exercise takes a backseat. Our stress levels are high and maintaining the work-life balance is a challenge.

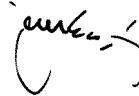
This publication is part of our efforts to guide you to incorporate healthy lifestyle habits in your day-to-day life. We hope you enjoy it, and more importantly, make an effort to put the contents of this book into practice and to lead a healthy, active lifestyle.

Semua orang ingin sihat sejahtera dan menikmati kehidupan. Kunci untuk mencapai kedua-duanya adalah dengan makan dengan baik, kekal aktif, menguruskan kesejahteraan sosio emosi dan memastikan kita tidak menghidap sebarang penyakit.

Kini, kebanyakan daripada kita terlalu sibuk serta mengendalikan pelbagai tanggungjawab, sehingga kita kesulitan masa untuk makan atau makan secara betul. Terdapat juga terlalu banyak pilihan makanan dan limpahan maklumat yang tidak benar tentang kesihatan dan pemakanan.

Kita semakin kerap makan di luar, lebih menggemari makanan segera serta terlalu bergantung kepada makanan bungkus-bawa-pulang. Senaman sudah tidak lagi diutamakan. Stres juga telah meningkat dan mengekalkan keseimbangan hidup-kerja menjadi suatu cabaran.

Penerbitan ini merupakan sebahagian daripada usaha kami untuk membantu anda menerapkan gaya hidup sihat ke dalam kehidupan harian. Kami berharap anda akan menyukainya dan lebih penting lagi, agar ia dapat menggalak anda untuk mengamalkan isi kandungan buku ini untuk mencapai gaya hidup yang sihat, aktif.



Dr Tee E Siong, KMN
Chairperson / Pengerusi
NMM National Steering Committee
Jawatankuasa Pemandu
Kebangsaan NMM

National Steering Committee/ Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan

Chairman
Dr Tee E Siong

Members
Nutrition Society of Malaysia
Malaysian Dietitians' Association
Malaysian Association for the Study of Obesity

: Assoc Prof Dr Zaitun Yassin • Mr Mahenderan Appukutty
: Ms Tan Yoke Hwa • Mr Ridzoni Sulaiman
: Assoc Prof Dr Norimah A Karim • Ms Lee Ching Li

Secretariat
VersaComm Sdn Bhd



CONTENTS

KANDUNGAN



- | | | | |
|---------|--|---------|---|
| 4 – 5 | Food For Thought
Makanan Yang Menyihatkan | 24 – 25 | Office Meal
Waktu Makan Di Pejabat |
| 6 – 7 | Stop! Are You Eating Right?
Berhenti! Adakah Anda Makan Secara Betul? | 26 – 27 | Dinner Together
Makan Malam Bersama |
| 8 – 9 | We Eat Right, We Enjoy Life!
Kami Makan Sihat, Kami Nikmati Kehidupan! | 28 – 29 | All-In-One Dinner Recipes
Resepi Makan Malam Semua-Dalam-Satu |
| 10 – 11 | Basics Of Healthy Eating
Asas Memilih Makanan Yang Sihat | 30 – 31 | Managing Stress Effectively
Mengawal Stres Dengan Berkesan |
| 12 – 13 | Eat Healthy, Prevent Disease!
Makan Secara Sihat, Cegah Penyakit! | 32 – 33 | Lead An Active Lifestyle
Amalkan Gaya Hidup Aktif |
| 14 – 16 | Read The Nutrition Label
Baca Label Pemakanan | 34 – 37 | But I Always Thought...
Tetapi Selama Ini Saya Sangka... |
| 18 – 19 | Wake Up To A Great Day!
Bangun! Sambutlah Hari Yang Hebat! | | |
| 20 | A Great Breakfast At Home
Sarapan Cepat, Berkhasiat Di Rumah | | |
| 21 | A Great Breakfast At The Office
Bersarapan Sebelum Mula Bekerja | | |
| 22 – 23 | Wait, Boss. Makan Time!
Tunggu Bos. Waktu Makan! | | |



*Disclaimer

This book is not in any way intended to substitute medical advice from your doctor or health professionals. When in doubt, please consult your doctor. The Nutrition Society of Malaysia (NSM), Malaysian Dietitians' Association (MDA) and the Malaysian Association for the Study of Obesity (MASO) are not liable for any issue arising from use of this book.

NSM, MDA and MASO do not endorse any products and are not responsible for any claims made in the advertisements.

Intellectual property is vested in Nutrition Month Malaysia (NMM) programme. No part of this book shall be reprinted without written permission from the National Steering Committee of NMM.

Copyright reserved © Nutrition Month Malaysia (NMM) 2008

*Kenyataan

Buku ini bukanlah bertujuan untuk menggantikan nasihat doktor atau ahli profesional kesihatan anda. Sebarang kemungkinan hendaklah dirujuk kepada doktor anda. Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA) dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) tidak bertanggungjawab ke atas sebarang isu yang timbul akibat penggunaan buku ini.

NSM, MDA dan MASO tidak mengesyorkan sebarang produk dan tidak bertanggungjawab atas sebarang tututan pada iklan.

Kandungan buku ini ialah hak cipta penuh program Bulan Pemakanan Sihat Malaysia. Tidak dibenarkan mencetak semula mana-mana bahagian dalam buku ini tanpa kebenaran bertulis daripada Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan NMM.

Hakcipta terpelihara © Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) 2008



Food For Makanan Yang

There's much more to the foods we eat than just the way they look, smell and taste. They also:

Keep You **Healthy**

Pastikan Anda Sentiasa Sihat

Everyone loves to eat. Eating healthy, however, is a different story. Healthy foods are often mistakenly perceived as being boring and unexciting, with not many choices. But healthy eating is not about bland food, or just a single type of food. It involves getting a well-balanced, varied and, more often than not, tasty meal.

The foods you eat not only determine how you look and feel, but should also enable you to meet your daily needs for nutrients and other food components. It's wise to eat a variety of foods as no single food supplies all the required nutrients, and different foods in the same group (eg rice, bread and cereals) provide different nutrients in varying amounts.

Semua orang gemar menikmati makanan. Walau bagaimanapun, tidak ramai yang mengamalkan makan secara sihat. Makanan yang sihat sering disalah anggap sebagai membosankan, tidak mengujakan dan tidak mempunyai banyak pilihan. Tetapi sebenarnya, makan secara sihat tidak bermakna makanan yang hambar atau satu jenis makanan sahaja. Ia melibatkan sajian yang seimbang, pelbagai jenis dan lazat.

Makanan yang anda makan bukan sahaja akan menentukan bagaimana rupa serta perasaan anda tetapi ia juga perlu membolehkan anda memenuhi keperluan harian bagi nutrien dan komponen makanan lain. Memakan makanan yang pelbagai adalah yang terbaik kerana tiada sebarang makanan khusus yang akan membekalkan semua nutrien yang diperlukan, dan makanan yang berbeza dalam kumpulan makanan yang sama (seperti nasi, roti dan bijirin sarapan) akan membekalkan nutrien yang berbeza dalam jumlah yang berbeza.



Nutrition Society of Malaysia

Thought

Menyihatkan

Makanan yang dimakan bukan sahaja sekadar mempunyai rupa, bau dan rasa. Mereka juga:

Keep You **In Shape** Mengekalkan Bentuk Badan

We all want to look great and glow with health. But this is hard to achieve if you're overweight. An overweight person is usually thought to be mentally and physically slow, quick to tire and often associated with one disease or another.

Being physically active is equally important as eating healthily to maintain overall well-being. Insufficient physical activity can lead to major health issues. You become overweight or obese when your physical activity is less than the calories you eat. Remember, a healthy body weight is a prerequisite of good health.

Kita semua mahu kelihatan menarik dan nampak sihat. Tetapi ini agak sukar untuk dicapai jika anda terlebih berat badan. Seseorang yang terlebih berat badan biasanya dianggap tidak cergas dan tangkas, cepat letih dan sering dikaitkan dengan pelbagai jenis penyakit.

Menjalani aktiviti fizikal adalah sama pentingnya dengan memakan secara sihat untuk mengekalkan kesejahteraan tubuh. Aktiviti fizikal yang tidak mencukupi akan membawa kepada isu-isu kesihatan. Anda akan menjadi terlebih berat badan atau obes jika aktiviti fizikal yang dilakukan kurang daripada jumlah kalori yang anda makan. Ingat, berat badan yang sihat adalah sesuatu yang diperlukan untuk mempunyai kesihatan yang baik.



Malaysian Association for the Study of Obesity



Keep You **Well** Kesejahteraan Walaupun Berpenyakit

Heart disease, cancer and diabetes are today more common than ever. Becoming a statistic to these diseases affects your work, causes you to become a burden to your family and generally affects your quality of life.

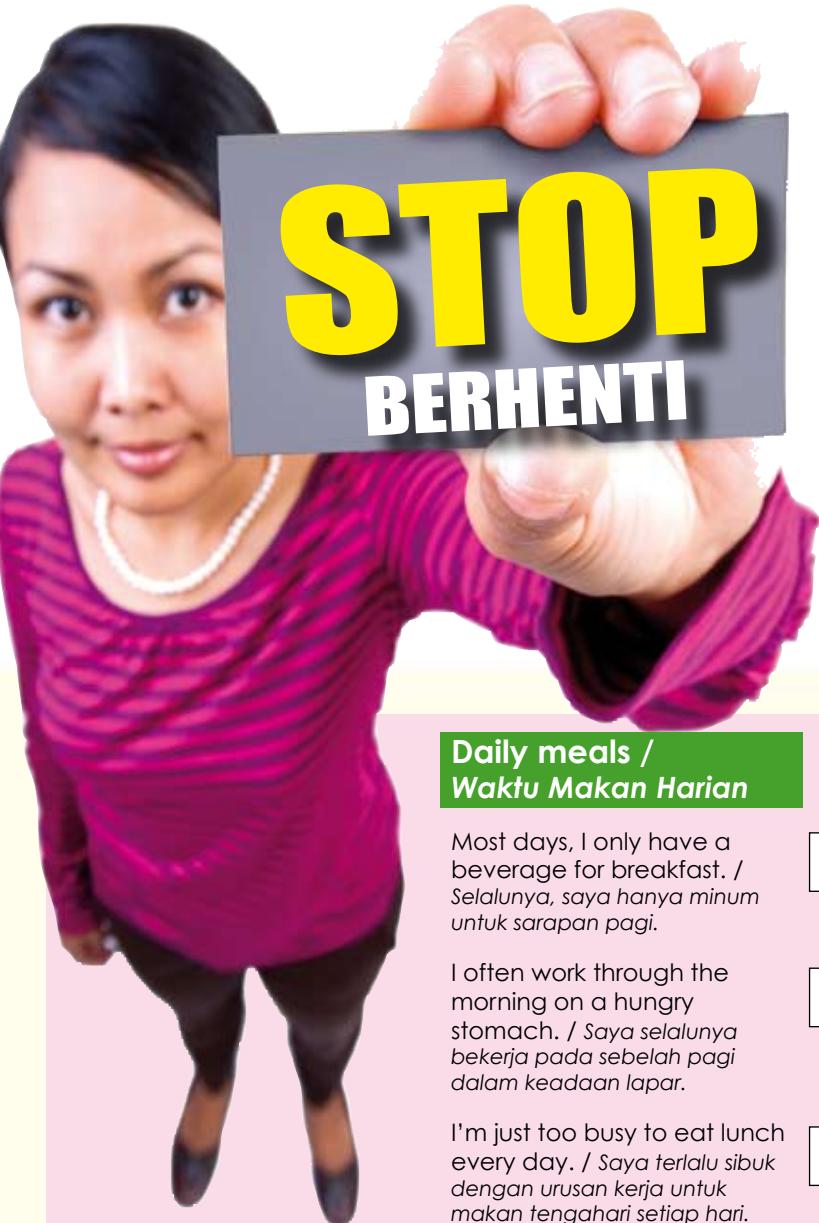
In spite, and because, of these chronic diseases, you should enjoy healthy eating. Coupled with a healthy lifestyle, good nutrition will help you stay well and delay, or maybe even entirely prevent medical complications. Everybody can and should aspire to wellness. So start today to live a long and enjoyable life.

Pada hari ini, penyakit jantung, kanser dan diabetes adalah lebih lazim daripada dahulu. Jika anda menghidap penyakit-penyakit ini, ia boleh mengganggu kerja, menyebabkan anda menjadi beban kepada keluarga dan juga akan menjadikan kualiti hidup anda.

Walaupun (dan oleh kerana) anda menghidap penyakit-penyakit kronik ini, anda sepatutnya menikmati makanan secara sihat. Apabila digandingkan dengan gaya hidup yang sihat, pemakanan yang baik akan membantu anda kekal sihat dan melambatkan atau mungkin akan terus mencegah daripada sebarang komplikasi penyakit. Semua orang boleh dan patut berusaha untuk mencapai kesejahteraan. Mulakan sekarang jika ingin menikmati kehidupan yang berpanjangan.



Malaysian Dietitians' Association



Are You Adakah Anda

Many people take healthy eating for granted, thinking that their eating habits, beliefs and attitudes are generally OK. If you're unsure where you stand, take this quick self-test. Just tick (✓) the statements that are true about you. Then, proceed

Daily meals / Waktu Makan Harian

Most days, I only have a beverage for breakfast. / Selalunya, saya hanya minum untuk sarapan pagi.

I often work through the morning on a hungry stomach. / Saya selalunya bekerja pada sebelah pagi dalam keadaan lapar.

I'm just too busy to eat lunch every day. / Saya terlalu sibuk dengan urusan kerja untuk makan tengahari setiap hari.

I eat lunch but usually get very hungry by tea time. / Saya makan tengahari tetapi selalunya berasa lapar tibanya waktu petang.

I eat a heavy dinner to make up for the meals I miss during the day. / Pengambilan makanan saya pada waktu malam sangat banyak bagi menggantikan waktu makan yang tertinggal pada siang hari.

My dinner is usually less than four hours before bed time. / Saya selalunya makan malam kurang daripada empat jam sebelum waktu tidur.

I must have supper every night. / Saya mesti makan lewat malam setiap hari.

I skip some meals to control my weight. / Saya tinggalkan waktu makan untuk menjaga berat badan.

Eating behaviours / Tingkah Laku Semasa

I tend to eat faster than most people. / Biasanya saya makan lebih cepat daripada orang lain.

Usually I rush through my lunch so that I can get back to work quickly. / Biasanya saya akan makan tengahari dengan tergesa-gesa supaya dapat sambung kerja secepatnya.

I often have lunch at my work place, eating as I continue working. / Biasanya saya makan sambil berkerja di meja kerja saya.

I normally eat until I feel extremely full. / Biasanya saya makan sehingga benar-benar kenyang.

I only eat when I'm hungry. / Saya makan hanya apabila saya lapar.

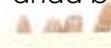
I eat so much, it makes me sleepy. / Saya makan terlalu banyak sehingga saya menjadi mengantuk.

Eating Right? Makan Secara Betul?

to read the rest of this book before coming back again to this spread. By then, you'll be able to decide for yourself as to whether you are eating right.

Ramai orang bersikap acuh tak acuh apabila berdepan dengan pemakanan yang sihat. Mereka beranggapan bahawa tabiat pemakanan, kepercayaan dan sikap mereka secara umumnya, memadai. Jika anda kurang pasti, cuba jawab kuiz ringkas

ini. Tandakan betul (✓) bagi kenyataan yang benar mengenai anda. Kemudian, teruskan membaca buku ini sebelum anda kembali kepada halaman ini. Anda akan dapat menentukan sama ada cara pemakanan anda betul ataupun tidak.



Food choices / Pilihan Makanan

I tend to eat the same foods every day. / Saya selalunya mengambil makanan yang sama setiap hari.

I believe nutritious foods tend to be more expensive. / Saya percaya bahawa makanan berkhasiat selalunya lebih mahal.

I do not choose what to eat as long as it is delicious. / Saya tidak memilih apa untuk dimakan asalkan ia enak.

I do not find out the nutritional and calorie content of the foods I eat. / Saya tidak mengambil tahu tentang maklumat kandungan pemakanan dan kalori bagi makanan yang saya ambil.

I eat fried foods frequently (several times a week) / Saya selalu makan makanan bergoreng (beberapa kali seminggu).

I like adding salt, soya sauce or MSG to my foods. / Saya gemar menambah garam, kicap atau MSG kepada makanan saya.

I must have sugary drinks and sweet desserts. / Saya perlukan minuman dan pencuci mulut yang manis.

Food & feelings / Makanan & Emosi

I often feel guilty about the way I eat. / Saya sering kali berasa menyesal tentang cara saya makan.

When I am stressed, I turn to food for relief / Apabila saya stres, saya makan untuk rasa tenang.

My appetite is poor when I'm feeling down. / Selera saya tidak baik apabila saya bersedih.

I am afraid of eating because I don't want to become fat. / Saya tidak berani makan kerana risau menjadi gemuk.

Food & Physical Activity / Makanan & Aktiviti Fizikal

I can afford to be sedentary because I don't eat much. / Saya mampu untuk menjadi sedentari (tidak aktif) kerana saya tidak makan banyak.

I'm not as physically active as I should be, given the way I eat. / Aktiviti fizikal saya tidak memadai jika dibandingkan dengan pengambilan makanan saya.

It's OK to overeat as long as I exercise every day. / Tidak salah jika saya makan lebih daripada sepatutnya asalkan saya bersenam setiap hari.



We Eat Right, Kami Makan Sihat,

Do you dream of waking up everyday feeling happy in your heart? And then singing as you work, as you do the things you enjoy, as you spend time with loved ones and as you achieve your dreams and ambitions? The good news is that you can make your dream come true by eating right and leading a healthy lifestyle.

MEET YOUR NEEDS

"With proper nutrition, you obtain the daily needs for nutrients and other food components that will enable you to have a healthy mind and body, and perform all your daily activities."

MEMENUHI KEPERLUAN ANDA

"Pemakanan betul membolehkan anda memperolehi nutrien dan komponen makanan lain yang diperlukan setiap hari. Ia memberikan anda minda dan tubuh yang sihat serta membolehkan anda melaksanakan semua aktiviti harian."

STAY ACTIVE

"Proper nutrition allows you to stay active, participate in sports and social activities and lead a healthy lifestyle. Physical activity improves your cardiovascular fitness, strength and flexibility, burns up calories to keep you fit and trim plus leaves you looking, feeling and thinking better."

KEKAL AKTIF

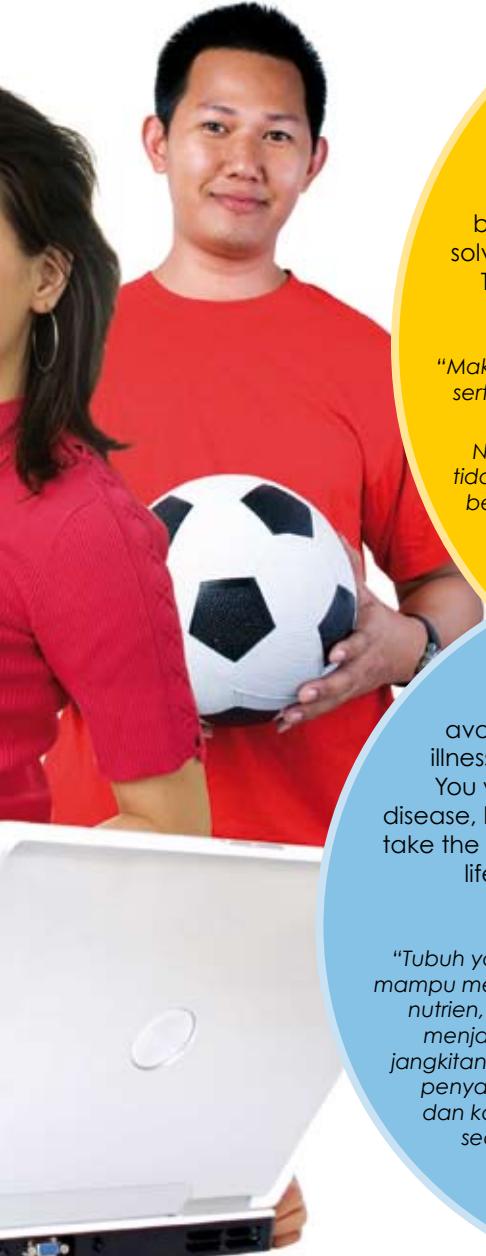
"Pemakanan yang betul membolehkan anda kekal aktif, melibatkan diri dalam sukan, aktiviti-aktiviti sosial dan menjalani gaya hidup yang sihat. Aktiviti fizikal akan memperbaiki kesihatan kardiovaskular, kekuatan dan fleksibiliti anda, membakar kalori supaya anda sihat serta langsing dan juga membolehkan anda kelihatan, rasa serta berfikir dengan lebih baik."



We Enjoy Life!

Kami Nikmati Kehidupan!

Adakah anda ingin bangun pagi setiap hari dengan perasaan gembira? Dan kemudian menyanyi sambil bekerja, melakukan semua perkara yang anda suka, menghabiskan masa bersama mereka yang disayangi dan apabila mencapai segala impian dan cita-cita anda? Berita baiknya ialah anda boleh merealisasikan impian anda dengan mengamalkan makan secara sihat dan menjalani gaya hidup yang sihat.



BE IN CONTROL

"Eating right places us in a better position to handle stress and manage life. It also boosts self-esteem, confidence and makes us feel good."

We all have our good days and bad days, but binging on foods and indulging in drinks will not solve our problems and lift us up when we're down. To be in control and stay in control, eat right."



MAMPU MENGAWAL

"Makan secara betul akan membantu kita mengendalikan tekanan serta menguruskan hidup. Ia turut akan meningkatkan harga diri, keyakinan dan membuat kita rasa sihat."

Namun demikian, kita semua mempunyai hari yang baik dan tidak baik tetapi makan mengikut nafsu dan meminum minuman beralkohol tidak akan membantu kita menyelesaikan masalah atau menggembirakan kita apabila sedang bersedih.

Ingatlah, kawal diri anda dengan makan secara sihat."

GREAT HEALTH

"A well-nourished body is able to avoid nutrient deficiency diseases, resist illnesses and recover faster from infections.

You will also be less likely to develop heart disease, hypertension, diabetes and cancer. If you take the trouble to eat right, you'll lead a healthier life and be assured of quality of life."

KESIHATAN YANG SEMPURNA

"Tubuh yang mendapat nutrien yang mencukupi akan mampu mencegah daripada penyakit akibat kekurangan nutrien, membina rintangan terhadap penyakit dan menjadikan anda lebih cepat sembuh daripada jangkitan. Anda juga kurang berisiko untuk menghidap penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanser. Jika anda berusaha untuk memakan secara betul, maka anda akan menjalani kehidupan yang lebih sihat serta menjamin kehidupan yang berkualiti."



Basics of Healthy Eating

Asas Memilih Makanan Yang Sihat

To ensure you're getting the appropriate nourishment, follow these eight basics of healthy eating as outlined by the Malaysian Dietary Guidelines.

Untuk memastikan anda mendapat khasiat pemakanan yang secukupnya, ikuti lapan langkah asas berikut dalam memilih makanan yang sihat sebagaimana yang termaktub dalam Garis Panduan Pemakanan Malaysia.

1) Variety – The Spice of Life!

Different foods provide different combinations of energy and nutrients. The best way to meet your daily requirements is to eat a varied diet that combines cereals, fruits and veggies, meat, fish, poultry, legumes and dairy products.

2) Maintain a Healthy Body Weight

Maintain a healthy body weight, or get rid of excess weight, by reducing your food intake and leading a physically active lifestyle. A healthy weight helps prevent health problems and gives you a better body image.

3) Emphasise Cereal Products, Legumes, Fruits and Vegetables

These foods provide complex carbohydrates, protein, vitamins, minerals, fibre and other components that are crucial for health. They may also lower the risk of heart disease and some forms of cancer.

4) Cut the Fat

Dietary fat is important to your health as it supplies energy, essential fatty acids and fat-soluble vitamins (A, D, E and K). But excessive intake of fat affects your weight and health, so minimise your intake.

5) Go Easy on Salt

Excessive salt (sodium) is associated with high blood pressure. Sodium is naturally present in many raw and processed foods, so it's unnecessary to add extra salt to your meals.

6) Use Sugar Sparingly

Other than providing simple carbohydrates, sugar is devoid of other nutrients. An overload of sugar tends to displace nutritious food and can contribute to nutritional inadequacies.

7) Water is Wonderful

Drink at least 6-8 glasses of water daily. Water is essential for many bodily functions, including digestion, nutrient absorption, regulation of body temperature and the excretion of waste products.

8) Breast Milk is Best!

Breastfeeding provides baby with the nutrients required for growth and development, is beneficial to mummy and promotes mother-child bonding.



1) Nikmati Kepelbagai Makanan!

Makanan yang berlainan membekalkan kombinasi tenaga dan nutrien yang berlainan. Cara terbaik untuk mendapatkan keperluan harian kita ialah dengan mengambil pelbagai makanan yang menggabungkan bijirin, buah-buahan dan sayuran, daging, ikan, ayam, legum dan produk tenusu.

2) Kekalkan Berat Badan Sihat

Kekalkan berat badan yang



4) Kurangkan Lemak

Lemak makanan penting kepada kesihatan kerana ia membekalkan tenaga, asid lemak penting dan vitamin larut lemak (A, D, E dan K). Tetapi pengambilan lemak secara berlebihan boleh menaikkan berat badan dan menjadikan kesihatan. Jadi, kurangkan pengambilan makanan berlemak.

5) Kurangkan Garam

Garam (sodium) berlebihan dikaitkan dengan tekanan darah tinggi. Garam terdapat secara semula jadi dalam banyak makanan mentah dan makanan terproses. Jadi, anda tidak perlu menambah garam dalam sajian makanan.

6) Gunakan Gula Secara Berhemat

Selain membekalkan karbohidrat biasa, gula tidak mengandungi nutrien lain. Pengambilan gula secara berlebihan boleh menjadikan khasiat makanan dan menyebabkan kekurangan zat makanan.



7) Air Nadi Kehidupan

Minum sekurang-kurangnya 6-8 gelas air sehari. Air penting untuk banyak fungsi badan, termasuk penghadaman, penyerapan nutrien, kawalan suhu badan dan pembuangan kotoran daripada badan.

8) Susu Ibu Paling Baik!

Susu ibu membekalkan segala nutrien yang diperlukan oleh bayi untuk membesar dengan sihat dan sempurna. Penyusuan ibu juga memberi kebaikan kepada ibu dan mengeratkan ikatan perhubungan antara ibu dan anak.

3) Utamakan Produk Bijirin, Kekacang, Buah-Buahan dan Sayuran

Makanan ini membekalkan karbohidrat kompleks, protein, vitamin, mineral, serat dan komponen lain yang penting untuk kesihatan. Ia juga boleh mengurangkan risiko sakit jantung dan sesetengah bentuk kanser.

Do You Need Supplements?

If you adhere to the eight basics of healthy eating, you don't need to take nutrient supplements, unless you have specific nutritional requirements due to old age, pregnancy, lactation or convalescence. Keep in mind that nutrient supplements should be prescribed by a nutritionist, dietitian or other medical professionals.

Adakah Anda Perlukan Pemakanan Tambahan?

Jika anda mengikuti lapan langkah asas dalam memilih makanan yang sihat, anda tidak memerlukan pemakanan tambahan, melainkan anda mempunyai keperluan pemakanan yang khusus disebabkan usia lanjut, kehamilan, anda menyusukan bayi atau dalam proses pemulihan atau penyembuhan daripada penyakit. Ingatlah, anda perlu mendapatkan preskripsi pemakanan tambahan daripada pakar pemakanan, pakar diet atau pakar perubatan profesional lain.



Eat Healthy, Makan Secara

What you do today affects you tomorrow. If you insist on leading an unhealthy lifestyle, you'll be increasing your risk of diseases such as heart disease, diabetes and hypertension. These risk factors develop from a very young age, but are preventable. So, start eating right and adopt healthy lifestyle habits. You can continue to enjoy life today, tomorrow and for a long, long time!

The Fountain of Youth

You can't escape the aging process, but by practising healthy dietary habits, you can slow it down. Eating right also gives you high levels of energy so that you can continue to lead a wonderful life.

Staying Disease Free

A varied and balanced diet is the cornerstone to good health. However, take note that certain foods have healthful effects beyond just providing nutrients. There are also foods that contain substances that may be harmful to health.

HEALTHY!

Vegetables and Fruits

Veggies and fruits are good sources of vitamins and minerals. They are also rich in fibre as well as phytochemicals that may function as antioxidants and protect against diseases. For example, watermelon, papaya and tomatoes contain lycopene, which is believed to reduce the risk of certain forms of cancer. Vegetables - like cabbage, cauliflower, kailan and broccoli - contain glucosinolates which may protect against lung, colorectal and other types of cancer.



Wholegrain Cereals and Cereal Products

These include unpolished rice, oats and whole wheat, which are excellent sources of dietary fibre. There are two types of fibre: insoluble and soluble. Insoluble fibre helps promote regular bowel movement and good gut health while soluble fibre (eg beta glucan that's found in oats) has been associated with lowering LDL ('bad') cholesterol and blood glucose.

Beans, Peas, Lentils

These are high in protein and a good alternative to meat, fish and eggs. Mixing different legumes provides high-quality proteins. Legumes are one of the highest sources of fibre and are also rich in healthful phytochemicals. Soya beans, for instance, contain components such as soy protein and isoflavones, which have been associated with lowering the risk of heart disease and certain cancers, respectively.



CAUTION!

Foods Containing Carcinogens

Carcinogens are substances that can cause cancer. Burnt, cured or smoked meat, ikan masin (salted fish) and some mouldy foods (eg peanuts) may contain carcinogens.

Non-permitted food additives (which may include preservatives and colouring) may increase the risk of cancers. Even permitted food additives should be used within permitted safety levels. Do not consume any food that appears doubtful (eg smells or looks unnatural).

Avoid Contaminated Foods!

- Choose eateries with clean premises and that practice good hygiene (eg proper attire for workers, covering foods). They should ensure that easily-spoilt foods (eg raw meat and fish) are not left displayed for more than 4 hours. Food should be served fresh and stale foods discarded appropriately.
- Do not consume foods and drinks in packaging/tins that are damaged, dented, bloated or rusted as these may be contaminated with micro-organisms.
- Before eating or cooking, wash all fruits and vegetables thoroughly to remove any pesticides and insecticides that may be present.

Prevent Disease!

Sihat, Cegah Penyakit!

Apa yang anda lakukan pada hari ini menjelaskan anda pada hari esok. Jika anda berdegil tidak mahu mengubah gaya hidup yang tidak sihat, anda akan meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan hipertensi. Faktor risiko ini menular sejak dari muda, tetapi boleh dicegah. Jadi, mulakan langkah anda sekarang dengan mengamalkan diet yang seimbang dan gaya hidup yang sihat. Dengan cara ini, anda dapat mengecap nikmat hidup sekarang, esok dan sehingga akhir hayat!

Rahsia Awet Muda

Anda tidak boleh lari daripada proses penuaan, tetapi dengan mengamalkan tabiat makan yang sihat, anda boleh melambatkannya. Pengambilan makanan yang betul juga memberi anda tenaga untuk bergerak aktif dan menjalani kehidupan yang sihat lagi bahagia.

Hidup Bebas Daripada Penyakit

Untuk menjaga kesihatan, perlu diambil pelbagai jenis makanan yang sihat dan seimbang. Tetapi ingat, makanan tertentu bukan sekadar membekalkan nutrien. Terdapat juga makanan yang mengandungi bahan yang boleh memudaratkan kesihatan.

SIHAT!

Sayuran dan Buah-Buahan



Sayuran dan buah-buahan adalah sumber pelbagai vitamin dan mineral. Mereka juga kaya dengan serat dan fitokimia yang boleh berfungsi sebagai antioksidan dan melindungi kita daripada penyakit. Sebagai contoh, tembikai, betik dan tomato mengandungi likopena, yang dipercayai dapat mengurangkan risiko beberapa bentuk kanker tertentu. Sayuran seperti kubis, kubis bunga, kailan dan brokoli mengandungi glukosinolat yang boleh melindungi kita daripada kanker paru-paru, kolon dan kanker lain.



Bijirin Penuh dan Produk Bijirin

Ini termasuk beras kampung, oat dan gandum mil penuh, yang kaya dengan serat makanan. Terdapat dua jenis serat, iaitu serat larut dan serat tidak larut. Serat tidak larut membantu melawaskan pergerakan usus manakala serat larut (seperti beta glukan yang terdapat dalam oat) dikaitkan dengan keupayaan menurunkan kolesterol LDL ('jahat') dan glukosa darah.



Kekacang, Kacang Pea, Dal

Semua kekacang ini adalah alternatif yang baik untuk menggantikan daging, ikan dan telur kerana kaya dengan protein. Campuran kekacang berlainan dapat membekalkan protein yang bermutu tinggi. Kekacang adalah salah satu sumber serat yang paling tinggi dan juga kaya dengan fitokimia. Kacang soya, contohnya, mengandungi komponen seperti protein soya dan isoflavon, yang masing-masing dikaitkan dengan keupayaan menurunkan risiko penyakit jantung dan kanser.

AWAS!

Makanan Mengandungi Karsinogen

Karsinogen adalah bahan yang boleh menyebabkan kanser. Daging yang hangus, diawet atau disalai, ikan masin dan sesetengah makanan yang berlapuk (seperti kacang) mungkin mengandungi karsinogen.

Aditif makanan tidak dibenarkan (yang termasuk bahan pengawet dan pewarna) boleh meningkatkan risiko kanser. Malah, aditif makanan yang tidak dibenarkan hendaklah digunakan pada tahap yang dibenarkan. Jangan ambil sebarang makanan yang kelihatan mencurigakan seperti makanan yang berbau atau nampak tidak asli.



Elakkan Makanan Tercemar!

- Pilih tempat makan di premis yang bersih dan mengamalkan penjagaan kebersihan (seperti pekerjaanya memakai pakaian yang sesuai, menutup makanan). Pengusaha kedai makan juga perlu memastikan makanan yang mudah rosak (seperti daging dan ikan mentah) tidak dipaparkan lebih daripada 4 jam. Makanan hendaklah dihidangkan dalam keadaan segar dan makanan basi hendaklah dibuang dengan cara yang betul.
- Jangan ambil makanan dan minuman dalam bungkus/tin yang rosak, kemek, kembung atau berkarat kerana ia mungkin dicemari mikro-organisma.
- Basuh semua buah-buahan dan sayuran sebelum dimakan atau dimasak, untuk membersih sisa racun perosak dan racun serangga yang mungkin ada.

Read Th Baca Label



Do you know that you can better select food products to meet your needs by reading the nutrition label on the packaging?

Tahukah anda bahawa anda dapat memilih produk makanan untuk memenuhi keperluan anda dengan membaca label pemakanan pada bungkus makanan?

Check out the Nutrition Information Panel (NIP) / Lihat Panel Maklumat Pemakanan (NIP)

The NIP lists the amount of energy and nutrients. An example is given below.

Panel Maklumat Pemakanan (NIP) menyenaraikan jumlah kandungan tenaga dan nutrien. Berikut adalah satu contoh.

NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size: 5 pieces (20g) Servings per package: 5 Saiz hidangan: 5 keping (20g) Jumlah hidangan setiap paket: 5		
Nutrients / Nutrien	Per / Setiap 100g	Per serving / setiap hidangan (20g)
Energy / Tenaga, kcal	525	105
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	56.2	11.2
Protein / Protein, g	8.0	1.6
Fat / Lemak, g	29.8	6

The nutrient listing. The law requires most pre-packaged foods to list the energy, carbohydrate, protein and fat content. Vitamins and minerals may also be listed.

Senarai nutrien. Peraturan mewajibkan kebanyakan makanan berbungkus menyenaraikan kandungan tenaga, karbohidrat, protein dan lemak. Vitamin dan mineral boleh juga disenaraikan.

The amount of nutrients per 100g (if solid) or per 100ml (if liquid). For example, every 100g of this food provides you 525 kcal (energy).

Jumlah nutrien setiap 100g (jika pepejal) atau setiap 100ml (jika cecair). Sebagai contoh, setiap 100g makanan ini membekalkan 525 kcal (tenaga).

The amount of nutrients per serving. The amount of energy and nutrients you receive depends on the number of servings you consume at a time.

Jumlah nutrien bagi setiap hidangan. Jumlah tenaga dan nutrien yang anda perolehi bergantung kepada bilangan hidangan yang anda ambil setiap kali anda makan.

e Nutrition Label

Pemakanan

Be aware of the number of servings you consume / Pastikan anda tahu bilangan hidangan yang diambil

Example/Contoh:

Hamidah consumed 1 serving while Adeline took 2.

Hamidah mengambil 1 hidangan sementara Adeline mengambil 2.

$$1 \text{ serving / hidangan} = 20\text{g} = 105 \text{ kcal}$$

VS/lwn

$$2 \text{ servings / hidangan} = 40\text{g} = 210 \text{ kcal}$$

Based on the example on the left, Adeline received more calories and other nutrients in this eating occasion. We cannot, however, conclude that Adeline has taken too much calorie for her needs. Before deciding whether intake of calorie or a particular nutrient is high or low, we have to consider how much of that nutrient has been consumed from other food sources as well as a person's daily requirement for that nutrient.

Berdasarkan contoh di sebelah, Adeline telah memperoleh lebih banyak kalori dan lain-lain nutrien daripada santapan ini. Walau bagaimanapun, kita tidak boleh membuat kesimpulan bahawa Adeline telah memperoleh terlalu banyak kalori berbanding dengan keperluan pemakanannya. Sebelum membuat keputusan sama ada pengambilan kalori atau nutrien tertentu adalah tinggi ataupun rendah, kita perlu mempertimbangkan jumlah nutrien tersebut yang telah diperoleh daripada sumber makanan yang lain dan juga keperluan harian nutrien tersebut bagi seseorang individu.

Comparing nutritional value of different brands of a similar product / Membandingkan nilai pemakanan jenama-jenama berlainan bagi produk yang sama

Always compare different brands of a similar product based on per 100g or 100ml. Serving sizes cannot be used because they may differ from one brand to another (see example below). Compare the nutrient content for 100ml of Brand A and 100ml of Brand B. You will see that Brand A is higher in fat content. We cannot conclude that Brand A is less desirable merely based on this because Brand A has higher protein and no sugar in the product.

Hence, don't make your decision to purchase a particular brand based on one nutrient alone; consider the other nutrients listed on the NIP as well.

Sentiasa bandingkan jenama-jenama berlainan bagi produk yang sama berdasarkan sukatan 100g atau 100ml. Saiz hidangan tidak boleh digunakan untuk perbandingan kerana ia mungkin berbeza antara satu jenama dengan jenama yang lain (rujuk contoh di bawah). Bandingkan kandungan nutrien bagi 100ml Jenama A dan 100ml Jenama B. Jenama A mempunyai kandungan lemak yang lebih tinggi. Kita tidak boleh membuat kesimpulan bahawa Jenama A tidak menepati kemahanuan semata-mata berdasarkan maklumat ini kerana produk Jenama A mempunyai tahap protein yang lebih tinggi dan ia tidak mempunyai kandungan gula.

Oleh itu, jangan membuat keputusan untuk membeli jenama tertentu berdasarkan satu nutrien sahaja; malah, pertimbangkan nutrien-nutrien lain yang disenaraikan pada NIP.

Brand A / Jenama A

NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Nutrients / Nutrien	Per/Setiap 100 ml	Per serving/ setiap hidangan (200ml)
Energy / Tenaga, kcal	125	250
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	12	24
Sugar / Gula, g	0	6
Protein / Protein, g	8	16
Fat / Lemak, g	5	10

Brand B / Jenama B

NUTRITION INFORMATION / MAKLUMAT PEMAKANAN		
Nutrients / Nutrien	Per/Setiap 100 ml	Per serving/ setiap hidangan (250ml)
Energy / Tenaga, kcal	82	205
Carbohydrate/ Karbohidrat, g	11	27.5
Sugar / Gula, g	2	5
Protein / Protein, g	5	12.5
Fat / Lemak, g	2	5

Buyer Beware! Awas Ketika Membeli!

Low Fat, High calcium

Rendah lemak,
Kalsium tinggi

Nutrient Content Claims. Certain foods may claim that they are high or low in certain nutrients if they meet the criteria set by law.

Tuntutan Kandungan Nutrien. Pengeluar makanan tertentu mungkin mendakwa bahawa keluaran mereka mempunyai kandungan nutrien tertentu yang tinggi atau rendah jika ini menepati kriteria yang ditetapkan oleh undang-undang.

Function Claims. The law permits specific descriptions of how certain nutrients (eg vitamins and minerals) and other food components (eg plant sterols, dietary fibre) work in the body. For the full list of approved claims, please visit: www.nutriweb.org.my. Go to "Food Laws and Labelling" module, click "Nutritional Labelling Claims Regulations in Malaysia" article and download "Guide to Nutrition Labelling and Claims" report (pdf).

Tuntutan Fungsi. Peraturan makanan membenarkan keterangan bagaimana nutrien tertentu (seperti vitamin dan mineral) dan komponen makanan lain (seperti sterol tumbuhan, serat makanan) bertindak dalam badan. Untuk mendapatkan senarai penuh tuntutan yang diluluskan, sila ke laman web www.nutriweb.org.my. Klik modul "Food Laws and Labelling", klik artikel "Nutritional Labelling Claims Regulations in Malaysia" dan muat turun laporan (PDF) "Guide to Nutrition Labelling and Claims".

Calcium can prevent osteoporosis
Kalsium boleh mencegah osteoporosis

Disease Related Claims.

Manufacturers are not allowed to claim that their foods may cure, treat or offer protection against any disease.

Tuntutan Berkaitan Penyakit. Pengeluar tidak dibenarkan membuat dakwaan bahawa makanan mereka boleh menyembuh, merawat atau melindungi daripada sebarang penyakit.

Calcium helps in building strong bones and teeth
Kalsium membantu membina tulang dan gigi yang kuat

Better Informed on Fast Foods

The Ministry of Health Malaysia now requires all fast food restaurants to present their nutrition information on the wrapper or on brochures, pamphlets or posters.

The amount of energy (calories), fat and protein must be declared. For beverages, the amount of sugar in each serving must be provided. The amount of salt in burgers, fried chicken and French fries must also be made known.

You should know the energy and nutrient content of the fast foods you consume in relation to your total daily energy and nutrient needs. Always be guided by the basics of healthy eating when deciding which types of fast foods to eat and how frequently.



Lebih Maklum Tentang Makanan Segera

Kementerian Kesihatan Malaysia sekarang mewajibkan semua pengeluar makanan segera memaparkan maklumat pemakanan pada pembungkus atau brosur, risalah atau poster.

Jumlah tenaga (kalori), lemak dan protein mesti dinyatakan. Untuk minuman, jumlah gula dalam setiap hidangan mesti dinyatakan. Jumlah garam dalam burger, ayam goreng dan Kentang goreng mesti juga dimaklumkan.

Anda seharusnya tahu jumlah kandungan tenaga dan nutrien dalam makanan segera yang anda makan berbanding jumlah tenaga dan nutrien yang anda perlukan setiap hari. Sentiasa berpandukan prinsip memilih makanan yang sihat apabila menentukan jenis makanan segera untuk dimakan dan sekiranya mana anda boleh mengambilnya.





A close-up photograph of a woman with dark hair and brown eyes, smiling broadly. She is holding a silver spoon with a green handle, which is filled with a mix of cereal flakes and dried fruit. Below her, a blue ceramic bowl contains more of the same cereal mix. The background is plain white.

Tips for **Healthy** **Daily Meals**

Petua Untuk Makan
Sihat Setiap Hari



Wake Up to a Great Day!

Bangun! Sambutlah Hari Yang Hebat!

Breakfast DOs and DON'Ts

Amalan yang Baik
Dan Tidak Baik
Untuk Sarapan Pagi

Do ✓

- Wake up early so you have time to breakfast.
- Prepare breakfast the night before if you think you'll be rushing the next morning.
- Eat high-fibre, wholegrain and high-protein foods (eg milk and cheese) to boost your metabolism.
- Ensure you have time to enjoy your breakfast.
- HAVE BREAKFAST!

Don't ✗

- Eat foods that are high-fat everyday (eg roti canai, nasi lemak and local kuih that leave you lethargic and bloated).
- Just have coffee and say "That's breakfast!"
- Think it's OK to miss breakfast and compensate with a heavy lunch.
- SKIP BREAKFAST!

Amalkan ✓

- Bangun awal supaya mempunyai masa untuk bersarapan.
- Sediakan sarapan pada malam sebelumnya jika anda rasa tidak sempat untuk menyediakannya pada hari esok.
- Makan makanan yang berserat tinggi, bijirin penuh serta kaya dengan protein (seperti susu dan keju) untuk meningkatkan metabolisme anda.
- Pastikan anda mempunyai masa untuk menikmati sarapan anda.
- PASTIKAN BERSARAPAN!

Elakkan ✗

- Memakan makanan yang berlemak tinggi setiap hari, (contohnya roti canai, nasi lemak dan kuih-muih tempatan) kerana ini akan menyebabkan anda rasa letih dan kembung perut.
- Hanya minum kopi dan berkata "Inilah sarapan saya!"
- Fikir anda boleh tinggalkan sarapan dan makan tengahari lebih banyak.
- TIDAK BERSARAPAN!

If you want to kick-start your day, have enough fuel to keep you going, be sharp, alert, productive and on top of your game, all you have to do is EAT YOUR BREAKFAST!

Jika anda ingin memulakan hari dengan baik, mempunyai tenaga yang mencukupi untuk terus bekerja serta berfikiran cerdas, peka, produktif dan sentiasa berada di hadapan orang lain, maka apa yang perlu anda lakukan ialah MAKAN SARAPAN PAGI ANDA!

Running Late?

If there's no time to eat before starting work, don't despair. Here are some foods to keep at home. You can grab them and run and eat! You can also combine two items, say, munching cereal and then drinking milk.

- Fruits
- Fresh bread or buns
- Canned tuna, sardines
- Cold cuts of meat
- A carton of milk
- A hardboiled egg
- Single-serving boxes of cereal or muesli
- Sliced cheese
- Yoghurt, yoghurt drink or cultured-milk



Do You Know?

When you wake up, your blood sugar is low because you've been fasting overnight. So, take breakfast. It's been scientifically proven that starting your day with a well-balanced breakfast will improve your attention span, alertness and memory function.

If you've been used to a heavy high-fat breakfast, gradually reduce the amount of food you take. Don't worry if you don't feel full at first as you'll soon adapt to a lighter meal.

Lambat Ke Pejabat?

Jangan bimbang jika anda tidak mempunyai masa untuk makan sebelum ke pejabat. Berikut adalah beberapa makanan yang boleh disimpan di rumah. Makanan ini mudah untuk dicapai dan dimakan apabila terpaksa bergegas ke pejabat. Anda juga boleh menggabungkan dua makanan tersenarai (seperti memakan bijirin sarapan dan kemudiannya minum susu) untuk mendapatkan suatu sarapan yang lengkap.

- Buah-buahan
- Roti atau ban segar
- Tuna dalam tin atau sardin
- Potongan daging sejuk
- Sekotak susu
- Sebijil telur rebus
- Kotak kecil (satu hidangan) bijirin sarapan atau muesli
- Kepingan keju
- Yogurt, minuman yogurt atau susu berkultur

Tahukah Anda?

Paras glukosa darah anda adalah rendah apabila baru bangun dari tidur kerana anda telah berpuasa semalam. Jadi, makanlah sarapan pagi. Telah terbukti secara saintifik bahawa memulakan hari anda dengan sarapan yang seimbang akan memperbaiki kebolehan menumpukan perhatian, kepekaan serta fungsi ingatan anda.

Jika anda telah biasa dengan sarapan pagi yang berat serta berlemak tinggi, cuba kurangkan jumlah pengambilan anda secara beransur-ansur. Jangan bimbang jika pada mulanya anda tidak rasa kenyang kerana lama-kelamaan anda akan biasa dengan sarapan yang lebih ringan.

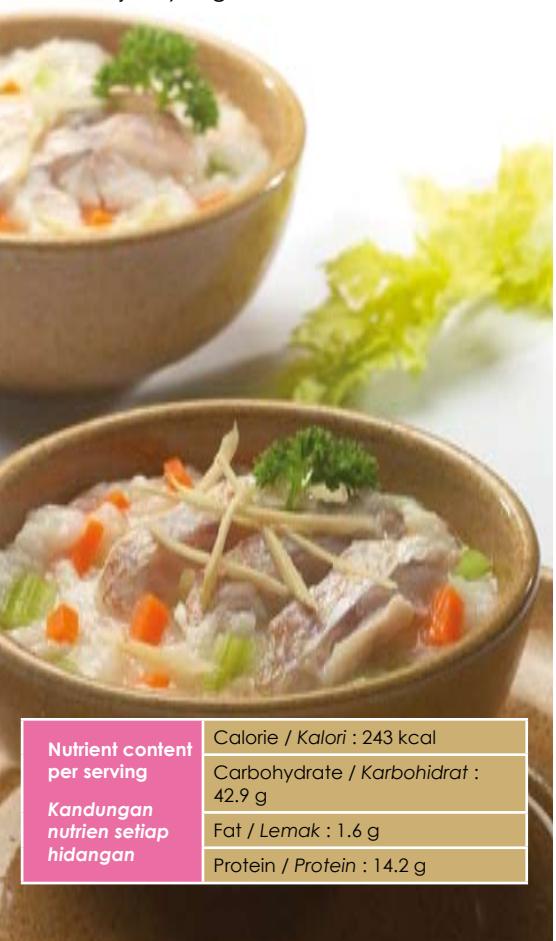


A Great Breakfast At Home

Sarapan Cepat, Berkhasiat Di Rumah

Home is where the heart is, and it's also the best place to enjoy a healthful breakfast! If you frequently have breakfast at home, it's more likely that you have the time to fix a nutritious meal and enjoy it.

Rumah adalah syurga anda dan ia juga merupakan tempat yang terbaik untuk menikmati sarapan pagi yang berkhasiat! Jika anda sering makan sarapan di rumah, ini berkemungkinan besar bermakna bahawa anda mempunyai masa untuk menyediakan serta menikmati sajian yang berkhasiat.



Healthy Breakfast Ideas @ Home

- Wholegrain toast with tuna and cheese.
- Cereal with milk.
- Oats with fruit and milk.
- Chicken soup with noodles and shredded chicken.

Idea untuk Sarapan Yang Sihat di Rumah

- Roti bakar bijirin penuh dengan tuna dan keju.
- Bijirin sarapan dengan susu.
- Oat dengan buah-buahan dan susu.
- Sup ayam dengan mi dan kepingan ayam.

Fish Rice Porridge (Serves 2)

(A)

100g Rice
1L Water
70g Carrot sticks
40g Celery sticks

(B)

100g Fish fillet, seasoned
with $\frac{1}{2}$ tsp salt, $\frac{1}{4}$ tsp
pepper
4g shredded ginger

- Put all the ingredients A into the slow cooker overnight.
- Add ingredients B into the porridge the next morning.
- Cook for 30 minutes while you are preparing for work.
- Serve hot, topped with spring onion and pepper.

Add goodness!

If you have other vegetables in your refrigerator (eg sawi & spinach), no harm adding some into your porridge (15 mins before eating) to boost your antioxidant intake.

Bubur Nasi Ikan (Hidangan untuk 2 orang)

(A)

100g Beras
1L Air
70g Lobak merah
40g Saderi

(B)

100g Izi ikan disalut garam ($\frac{1}{2}$
sudu teh) dan lada sulah ($\frac{1}{4}$
sudu teh)
4g halia dihiris halus

- Masukkan semua bahan A ke dalam periuk merenih (slow cooker) dan biarkan masak semalaman.
- Masukkan bahan B ke dalam bubur pada kesokan pagi.
- Masak selama 30 minit sementara anda bersiap untuk ke pejabat.
- Hidangkan panas. Taburkan daun bawang dan lada sulah.

Tambahkan Khasiat!

Jika anda mempunyai sayur-sayuran lain dalam peti sejuk (misalan sawi & bayam), tambahkan kepada bubur anda (15 min sebelum makan) untuk meningkatkan pengambilan anti oksida anda.

Nutrient content per serving
Calorie / Kalori : 243 kcal
Carbohydrate / Karbohidrat : 42.9 g
Fat / Lemak : 1.6 g
Protein / Protein : 14.2 g

A Great Breakfast At The Office

Bersarapan Sebelum Mula Bekerja



If you leave home early to beat the traffic and have no time to eat, don't fret. You can have a healthful meal at the office, too. Or eat at a coffee shop or kedai mamak. Keep in mind, however, not to overeat as you'll feel sleepy when the glucose gets into the bloodstream. And ensure you have a variety of foods for breakfast and have time to eat. Try to arrive early, and focus on eating, and not eating and working.

Jangan risau jika anda terpaksa meninggalkan rumah awal pagi kerana hendak mengelakkan kesesakan lalulintas dan tiada masa untuk bersarapan. Anda masih boleh makan sarapan yang sihat di pejabat, kedai kopi atau kedai mamak. Walau bagaimanapun, jangan sampai terlebih makan sehingga anda akan rasa mengantuk apabila glukosa memasuki aliran darah anda. Dan pastikan anda mempunyai makanan yang pelbagai untuk sarapan dan mempunyai masa untuk makan. Cuba sampai awal dan beri tumpuan semasa makan dan jangan makan sambil bekerja.

**NO PANTRY?
Don't Worry!
TIADA PANTRI?
Jangan Risau!**

- Pack breakfast the night before.
- Buy breakfast on your way to work, (for instance, a kacang pau, kuih apam or putu mayam).
- Keep an emergency stash of food in your desk. Try crackers & biscuits (without fillings), dried fruits, nuts, wholegrain cereal and energy bars.
- Bungkuskan sarapan pada malam sebelumnya.
- Beli sarapan dalam perjalanan ke pejabat, sebagai contoh, pau kacang, kuih apam atau putu mayam.
- Simpan makanan kecemasan di meja pejabat anda. Cubalah kraker & biskut (tanpa krim), buah-buahan kering, kekacang, bijirin sarapan penuh dan snek pembekal tenaga.

**GOT PANTRY?
Be Healthy!
ADA PANTRI?
Jadi lebih Sihat!**

It would be ideal if your office has a pantry complete with a refrigerator. Stock them up with:

- Fruits
- Nuts
- Wholegrain products (bread, cereal, oatmeal)
- Milk & dairy products (cheese & yoghurt)
- Vegetables (eg carrots, celery)

Adalah ideal jika pejabat anda ada pantri dilengkapi dengan sebuah peti sejuk. Bekalkan pantri anda dengan:

- Buah-buahan
- Kekacang
- Produk bijirin penuh (roti, bijirin, mil oat)
- Susu dan produk tenusu (keju & yogurt)
- Sayur-sayuran (misalan lobak merah, daun saderi)



Wait, Boss.

Tunggu, Bos.



No matter how busy you are, you must find the time to grab a bite for lunch as your body needs to replenish its nutrients. If your boss breathes down your neck, tell him or her that lunch increases your alertness and performance. Lunch is also a good time for you to take a break, re-energise and be more productive.

Lunch Rules!

- Have a regular time for lunch, preferably between 12 noon and 2pm.
- Don't overeat; stop before you are full. Overeating leaves you feeling bloated, sleepy and unproductive.
- Eat more fish, lean meat, vegetables and fruits.
- Don't rush; enjoy your meal.
- Avoid eating while working as you tend to eat more than you need.

Panduan Makan Tengahari

- Tetapkan waktu makan tengahari, sebaik-baiknya di antara 12 tengahari dan 2 petang.
- Jangan terlebih makan dan berhenti sebelum kenyang. Makan berlebihan membuatkan anda rasa kembung, mengantuk dan tidak produktif.
- Makan lebih banyak ikan, daging tanpa lemak, sayur-sayuran dan buah-buahan.
- Jangan makan dengan tergesa-gesa; nikmatilah makanan anda.
- Elakkan dari makan sambil bekerja kerana anda akan lebih cenderung untuk makan lebih banyak daripada yang diperlukan.

Deals & Meals

If you often have business lunches, or entertain business associates or clients, this can lead to unhealthy eating, especially if they love rich, heavy foods. But you can eat right even while socialising. Just remember not to overeat or order fatty foods.

Makan & Temu Janji

Jika anda sering makan tengahari bersama pelanggan atau rakan-rakan perniagaan, ini boleh membawa kepada cara memakan yang tidak sihat terutama sekali jika mereka suka makanan berlemak. Tetapi ini tidak bermakna anda tidak boleh makan secara sihat semasa bersosial. Ingatkan diri supaya tidak terlebih makan atau memesan makanan yang berlemak.



Makan Time!

Waktu Makan!

Tidak kira bagaimana sibuknya anda, anda mesti mencari masa untuk makan tengahari kerana tubuh anda perlu mengganti semula nutrien. Jika bos meminta anda menghabiskan kerja semasa waktu makan, beritahu beliau bahawa makan tengahari akan meningkatkan kecerdasan dan prestasi anda. Makan tengahari merupakan waktu yang baik untuk berehat, memperolehi semula tenaga dan menjadi lebih produktif.



Gotta Run?

Even if your work requires you to be on the move frequently, it's still possible to eat healthily. You just need to keep some snacks at your work place and grab some when you need to run. This way you can keep yourself fueled. Also, make sure you have bottled water to stay hydrated.

Bergesa Keluar Pejabat?

Jangan risau jika kerja anda memerlukan anda sentiasa keluar pejabat.

Ini kerana anda masih berpeluang untuk makan secara sihat. Simpan beberapa snek di tempat kerja dan bawa bersama anda sebelum keluar pejabat. Ini dapat memastikan anda sentiasa bertenaga. Dan pastikan anda membawa sebotol air bersama untuk diminum.



Healthy Snacks to Grab

- Fresh or dried fruit (eg bananas, apples, mandarin oranges, raisins, dates, guava).
- High-fibre cereals/oats/granola bars.
- High-fibre, savoury, no-filling biscuits and crackers.
- Wholegrain sandwiches.
- Yoghurt or yoghurt drinks, cultured-milk.
- Nuts.



Snek Sihat Yang Senang Dimakan

- Buah-buahan segar atau kering (contoh pisang, epal, limau mandarin, kismis, kurma, jambu batu).
- Kepingan bijirin sarapan/oat/granola yang berserat tinggi.

- Biskut dan kraker berserat tinggi, berperisa serta tidak berkrim.
- Sandwic bijirin penuh.
- Yogurt atau minuman yogurt, susu kultur.
- Kekacang.

Memo

Dear Boss,
We don't have a fridge or microwave oven in our office. Could you please get them for us? These appliances will go a long way towards ensuring we have healthy meals at work.

You do want us to be healthy, right?

Thanks, boss!
Your health-conscious staff

Memo

Kepada Bos yang dihormati,
Kita tidak mempunyai peti sejuk atau ketuhar gelombang mikro di pejabat ini. Bagi pihak kakitangan yang lain, saya ingin memohon pejabat ini dilengkapi dengan kedua-kakitangan di sini menikmati makanan yang sihat semasa di pejabat.

Pasti semua majikan inginkan kakitangan yang sihat dan produktif?
Terima kasih!

Pekerja anda yang mementingkan kesihatan,

Office Meal

Waktu Makan Di Pejabat

When you're at work, you can have:

- Take-away meals (eg mixed rice or a single dish like fried noodles).
- Simple and convenient Ready-To-Eat (RTE) meals that you open and consume (eg sandwiches).
- Quick cook meals that require some cooking, but are quick (eg instant noodles and oats).

Whichever category you choose, be sure to have a variety of foods in every meal and top it up with fruits. Always pick meals that are low in fat, sugar and salt, and high in nutritional value and fibre.

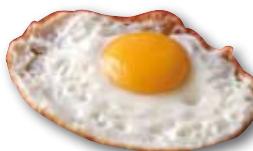
Apabila di pejabat anda mungkin:

- Membungkus makanan (seperti nasi campur atau mi goreng).
- Makan makanan yang sedia dimakan di mana anda hanya buka dan makan (seperti sandwic).
- Makan makanan cepat dimasak yang ringkas (seperti mi segera dan oat segera).

Apa jua kategori yang anda pilih, pastikan anda mempunyai pelbagai jenis makanan pada setiap waktu makan dan akhiri dengan buah-buahan. Sentiasa pilih hidangan yang rendah lemak, gula dan garam tetapi kaya dengan nilai pemakanan dan serat.

MIX & MATCH

If you order mixed rice or noodle dishes, be sure to add fish or meat and vegetables. Refer to chapter on “**Basics of Healthy Eating**”.



ADD MORE GOODNESS

Add pre-fried *ikan bilis*, shredded chicken, vegetables or eggs to your instant noodles or oats to enhance their nutritional value. For a calcium boost, add cheese to your sandwiches. To give your meals a healthful edge, have a fruit or a glass of 100% pure fruit juice or soy/dairy milk.



CAMPUR & PADANKAN

Jika anda memesan nasi campur atau hidangan mi, pastikan terdapat juga ikan atau daging dan sayur-sayuran. Rujuk bab “**Asas Memilih Makanan Yang Sihat**”.

MENAMBAH KHASIAT

Tambahkan ikan bilis yang telah digoreng, cebisan ayam, sayur-sayuran atau telur kepada mi segera atau oat cepat masak anda untuk menambah nilai pemakanan mereka. Untuk mendapatkan kalsium, tambahkan keju kepada sandwic anda. Untuk menjadikan makanan anda lebih sihat, minumlah segelas jus buah-buahan 100% asli atau susu kacang soya/susu.



Dinner Together

Makan Malam Bersama

Family dinners are the best time to eat together and catch up with your loved ones. If possible, try to have it at home as it gives you the opportunity to prepare proper meals to meet your daily nutritional needs. But whether you're eating at home or out, every meal should be varied and balanced (refer to chapter on "**Basics of Healthy Eating**"). It's also best to have dinner early, at least 4 hours before your bedtime.

Makan malam keluarga adalah masa yang terbaik untuk makan bersama dan mengikuti perkembangan semasa mereka yang tersayang. Jika boleh, cuba makan di rumah kerana ini akan memberi anda peluang untuk menyediakan makanan yang akan memenuhi keperluan pemakanan anda. Tetapi sama ada makan di rumah atau di luar, pastikan bahawa setiap hidangan adalah seimbang dan merangkumi pelbagai jenis (sila rujuk bab "**Asas Memilih Makanan Yang Sihat**"). Masa yang terbaik untuk makan malam adalah sekurang-kurangnya 4 jam sebelum waktu tidur.

Maid Matters

If dinner is prepared by your maid, ensure that she knows what you like and how you like it.

Tips

1. Familiarise your maid with the principles of healthy eating.
2. Discuss your weekly dinner menu with her and involve her in the grocery shopping.
3. Give her feedback if your meals are improperly cooked (eg too salty or too oily).

Note: As a start, prepare meals together with your maid so that you can show her the proper way to cook.

Masakan Pembantu Rumah

Jika makan malam anda disediakan oleh pembantu rumah, pastikan dia tahu apa yang anda gemar dan bagaimana untuk menyediakannya.

Petua

1. Biasakan pembantu rumah anda dengan prinsip makan secara sihat.
2. Bincangkan menu makan malam mingguan anda bersama pembantu rumah serta libatkannya apabila membeli bekalan makanan.
3. Berikan maklum balas kepada dia jika makanan tidak dimasak dengan betul (seperti terlalu masin atau terlalu berminyak).

Note: Sebagai permulaan, masak makanan bersama-sama pembantu rumah anda supaya anda dapat mengajarnya cara memasak yang betul.

Cooking At Home

- Plan your weekly menus
- Vary cooking methods. Not ikan goreng everyday
- Try different cuisines, choose healthier recipes.

One Cooks, One Packs

There are times when you may have to pack some dishes from a restaurant while cooking others at home.

Tips

1. Cook the quick dishes at home (eg rice, vegetables).
2. Communicate with your spouse/maid so that the dishes you buy complement the ones at home.
3. Avoid duplication – you don't want to end up with two chicken dishes!

Masak sendiri, bungkus yang lain

Ada kalanya anda mungkin perlu membungkus beberapa jenis lauk dari restoran dan memasak yang lainnya di rumah.

Petua

1. Masak makanan yang cepat dimasak (seperti nasi dan sayur-sayuran di rumah).
2. Berbincang dengan pasangan/pembantu rumah anda supaya lauk-pauk yang dibeli akan melengkapi lauk-pauk yang dimasak di rumah.
3. Elakkan dari membeli makanan yang sama dengan apa yang dimasak di rumah – anda pastinya tidak mahu dua lauk ayam!

Memasak Di Rumah

- Rancang menu mingguan anda
- Gunakan kaedah memasak yang berlainan. Jangan hanya masak ikan goreng setiap hari
- Cuba kuisin yang berbeza, pilih resepi yang lebih sihat.

Home-delivery meals

When you don't have the time to cook, or if you don't know how to cook, home-delivery meals can be a great help.

Tips

1. Order your meals with the healthy eating principles in mind.
2. Ensure that the amount of food ordered is appropriate for family members.
3. Cater from someone you're familiar and comfortable with.

Note: Don't be afraid to insist that your food is freshly prepared.

Makanan yang dihantar ke rumah

Apabila anda tiada masa untuk memasak atau tidak tahu memasak, maka anda boleh menggunakan perkhidmatan menghantar makanan ke rumah.

Petua

1. Pesan makanan berdasarkan prinsip makan secara sihat.
2. Pastikan jumlah makanan yang dipesan adalah mencukupi untuk seisi keluarga.
3. Tempah makanan daripada pembekal yang dikenali dan yang anda selesa dengan masakannya.

Note: Jangan segan untuk meminta agar makanan anda dimasak segar.



Eating Out

We eat out for various reasons. Sometimes you want to meet friends or for special occasions. If you have to eat out, always make healthier selections.

Tips

1. Go for variety – sample everything at your favourite eatery!
2. Switch shops often so you can sample different styles of cooking.
3. Don't be shy to ask for your food to be prepared in a healthier way (ie less fat or oil). And don't hesitate to send the food back when it doesn't meet your requirements!

Note: Always keep hygiene in mind. If you eat at a dirty shop, your food may be contaminated. Take a look at your surroundings, (eg clean tables, floors or the toilet) to ensure cleanliness.

Makan Di luar

Kita makan di luar kerana pelbagai sebab. Kadang-kala adalah untuk berjumpa rakan atau meraikan sesuatu peristiwa penting. Jika anda perlu makan di luar, pastikan anda sentiasa memilih makanan yang lebih sihat.

Petua

1. Pilih makanan yang pelbagai jenis – cuba semua makanan yang terdapat di kedai makan kegemaran anda!
2. Jangan hanya makan di sebuah kedai makan sahaja. Cubalah kedai-kedai makan yang lain supaya anda dapat mencuba gaya memasak yang berbeza.
3. Jangan segan untuk meminta kedai makan menyediakan makanan anda dengan cara yang lebih sihat (seperti kurangkan lemak atau minyak). Jangan serba-salah untuk memulangkan makanan jika tidak memenuhi kehendak anda.

Note: Sentiasa mementingkan kebersihan. Jika anda makan di sebuah kedai yang kotor, makanan anda juga mungkin akan dicemari. Perhatikan sekililing kedai (seperti sama ada meja, lantai atau tandas mereka bersih) sebelum membuat keputusan.

All-In-One Dinner

Resepi Makan Malam Semua-Dala

It's easy to cook balanced meals when you have the time, but it can be tricky when time is of the essence. But you can still have a nutritious dinner in a jiffy with a delicious, convenient, all-in-one meal.

Ideas & Tips

- Use cooked rice or pasta as a base for your meal.
- Clean and keep vegetables so they're ready to cook.
- Cut up and freeze fish, poultry and meat in individual packets.
- Defrost your meat, poultry and fish by moving them from the freezer to the refrigerator before going to work.
- Create your own recipes. As long as you have the right ingredients, just mix and match. You may surprise yourself!

Memasak hidangan yang seimbang adalah sememangnya mudah apabila anda mempunyai masa tetapi ia akan menjadi agak sukar apabila kesuntukan masa. Namun demikian, anda masih boleh menyediakan makan malam yang lazat, mudah, ringkas, semua-dalam-satu dengan cepat.

Idea & Petua

- Gunakan nasi atau pasta yang telah di masak sebagai asas hidangan anda.
- Bersihkan sayur-sayuran dan simpan untuk dimasak kemudian.
- Potong dan bekukan ikan, ayam dan daging dalam pek-pek yang berasingan.
- Untuk memastikan kesegaran, nyahbekukan daging, ayam dan ikan dengan mengeluarkan mereka daripada penyejuk beku dan masukkan ke dalam peti sejuk sebelum ke pejabat.
- Cipta resepi anda sendiri. Apa yang diperlukan hanyalah bahan-bahan ramuan yang betul, kemudian campur dan padangkan. Anda mungkin akan terkejut melihat hasilnya nanti mungkin di luar jangkaan anda!

Chicken Pomodoro (Serves 4)

- 225g spaghetti
2 tbsp olive oil
1 tbsp minced garlic
1/4 tsp crushed red chilli, or to taste
2 x 400g diced tomatoes
300g chicken breast, cubed or minced*
1 small green capsicum, diced
2 tbsp thinly sliced fresh basil (1 tbsp dried basil can be used as substitute)
1 tbsp thyme
salt and cracked black pepper to taste
- Cook spaghetti according to package directions.
 - Heat oil in a large nonstick skillet.
 - Add garlic and saute until fragrant, about 1 minute.
 - Add chicken meat, salt, black pepper and crushed red pepper, stirring until meat is cooked.
 - Add tomatoes, capsicum, basil and thyme. Reduce heat and stir occasionally, for 8 minutes. Stir in spaghetti, cooking until the sauce is incorporated into the pasta.
 - Serve hot.

Optional: Add your favorite vegetables to boost-up your vitamins and minerals intake

*No chicken in your freezer?

Stock-up some canned tuna as it can be substituted for any types of pasta dish



Recipes

m-Satu

Pomodoro Ayam

(Hidangan untuk 4 orang)

225g spaghetti
2 sudu besar minyak zaitun
1 sudu besar bawang putih, dicincang
1/4 sudu kecil cili hancur (secukup rasa)
2 x 400g tomato, didadu
300g isi dada ayam, di dadu atau dicincang*
1 lada bengala hijau, didadu
2 sudu besar daun selasih segar, dihiris nipis (1 sudu besar daun selasih kering juga boleh digunakan)
1 sudu besar thyme (sejenis herba) garam dan lada hitam secukup rasa

- Masak spaghetti mengikut arahan pada pembungkusan.
- Panaskan minyak dalam kuali leper tidak melekat.
- Tumiskan bawang putih sehingga wangi, lebih kurang seminit.
- Masukkan ayam, garam, lada hitam dan lada bengala merah hancur, kacau sehingga daging masak.
- Masukkan tomato, lada bengala, daun selasih dan thyme. Kecilkan api sambil di kacau sekali-sekala selama 8 minit. Masukkan spaghetti, masak sehingga sos sebat dengan pasta.
- Hidangkan panas.

Jika mahu: Tambahkan sayur-sayuran kegemaran anda untuk meningkat pengambilan vitamin dan garam mineral

***Tiada ayam dalam penyejuk beku anda?**

Simpan beberapa tuna dalam tin kerana ia boleh menjadi pengganti yang cepat, sihat bagi semua jenis hidangan pasta



Fried rice with Chicken (Serves 4)

- | | |
|---|---|
| 2 cups/300g chopped chicken (breast meat) | 1 tsp sesame oil (optional) |
| 4 cups (400g) cooked rice | 2 tbsps frozen mixed vegetables (green peas/carrots/corn) |
| 75g prawns, shelled | 1 cup Chinese cabbage, chopped |
| 1 tbsps chopped onions | 1 cup sawi, chopped |
| 1 tbsps chopped garlic | |
| 2 eggs | |
| 3 tbsps oil | |
- Heat oil in a wok, fry onions and garlic until fragrant.
 - Add prawns and chicken, fry until cooked. Stir in vegetables.
 - Put in the rice, add in seasoning. Stir-fry well to combine.
 - Make a well in the centre of the rice. Beat in the eggs. Add a dash of pepper and cover the eggs with the rice for one to two minutes.
 - Toss and fry rice well until well combined.
 - Garnish with lettuce and red chilli

Nasi Goreng Ayam (Hidangan untuk 4 orang)

2 cawan/300g potongan ayam (daging dada)	3 sudu besar minyak
4 cawan (400gm) nasi yang telah dimasak	1 sudu kecil minyak bijan (pilihan)
75gm udang tanpa kulit	2 sudu besar sayur campur sejuk beku (kacang peal/lobak merah/jagung)
1 sudu besar bawang, dipotong	1 cawan kubis cina, dipotong
1 sudu besar bawang putih, dipotong	1 cawan sawi, dipotong
2 biji telur	

- Bahan Perasa**
1/2 sudu kecil garam
1 sudu kecil kicap cair
Lada hitam secukup rasa
- Hiasan:**
Sehelai daun salad, dihiris nipis
1 sudu besar cili merah yang dihiris
- Panaskan minyak dalam kuali, tumiskan bawang dan bawang putih hingga naik bau.
 - Masukkan udang dan ayam, goreng hingga masak. Masukkan sayuran dan kacau.
 - Masukkan nasi dan tambahkan bahan perasa. Kacau hingga sebat.
 - Buatkan lubang di tengah-tengah nasi. Masukkan telur yang dipukul. Tambahkan lada hitam tutup telur dengan nasi selama satu hingga dua minit.
 - Kacau dan goreng nasi sehingga masak dan sebat.
 - Hiaskan dengan daun salad dan cili merah

Calorie / Kalori : 233.5 kcal

Carbohidrat / Karbohidrat : 18.3 g

Fat / Lemak : 11.5 g

Protein / Protein : 14.2 g

Nutrient content per serving

Calorie / Kalori : 410.6 kcal

Carbohidrat / Karbohidrat : 45.2 g

Fat / Lemak : 13.8 g

Protein / Protein : 26.4 g

Managing Stress

Mengawal Stres Dengan

Modern living can be stressful. We can cope with a certain amount of stress but prolonged exposure to excessive levels is harmful.

Stressed-out individuals react in different ways. Some people turn to food for comfort. They may go on a binge eating spree, where they eat too much or eat the wrong kinds of food (eg eating chocolates/ice cream) excessively when depressed. These are unhealthy practices, and when done over a long period of time becomes a long-term habit which causes their nutritional status to suffer. Do not turn to food to relieve stress; learn other ways that may help you.

Is this you?

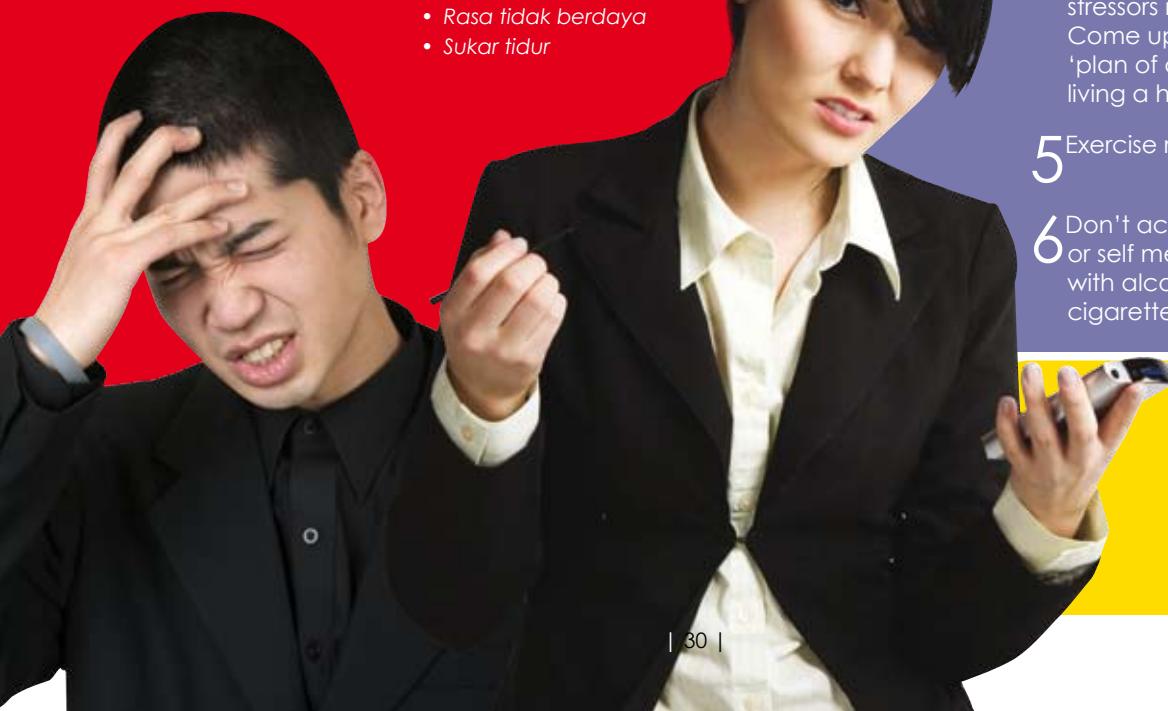
- Binge eating and/or drinking
- Severe loss of appetite
- An increased usage of tobacco/alcohol/caffeine
- Faster heart beat
- Muscular aches and pains
- Depression
- A general feeling of helplessness
- Difficulty in sleeping

Adakah ini anda?

- Makan dan/atau minum mengikut nafsu
- Kehilangan selera makan
- Peningkatan dalam pengambilan tembakau/alkohol/kafein
- Degupan jantung yang semakin cepat
- Sakit otot
- Kemurungan
- Rasa tidak berdaya
- Sukar tidur

Stress-busters!

- 1 Know your 'stress signals'.
- 2 Find out more about what's bothering you so you will not worry needlessly.
- 3 Talk with someone (eg close friend or counselor) and find solutions to problems together.
- 4 Take control and remove unnecessary stressors in your life. Come up with a flexible 'plan of action' for living a healthy life.
- 5 Exercise regularly.
- 6 Don't act compulsively or self medicate with alcohol, drugs, cigarettes or food.



Effectively

Berkesan

Kehidupan zaman moden penuh dengan cabaran & stres. Kita berupaya menghadapi tahap stres yang munasabah. Akan tetapi, pendedahan stres pada tahap yang melampau secara berterusan boleh memudaratkan kesihatan.

Individu yang terlalu tertekan akan memberikan reaksi yang berbeza. Sesetengah orang akan menggunakan makanan sebagai jalan penyelesaian. Sesetengah orang yang sedang berduakacera mungkin akan makan mengikut nafsu dengan memakan terlalu banyak atau memakan makanan yang tidak berkhasiat seperti coklat/aiskrim dengan terlalu banyak. Ini adalah amalan yang tidak sihat dan jika berterusan akan bertukar menjadi tabiat jangka panjang yang akan menjelaskan status pemakanan mereka. Jangan memilih makanan sebagai penghapus stres tetapi cuba mencari alternatif yang dapat membantu anda.



7 Take time to meditate, pray or reflect as this will calm and help you relax.



8 Get sufficient, quality sleep so you will be rested to start afresh the next day.

9 Learn to manage your time according to your work load and learn to prioritise your tasks.

10 Make time for yourself and do things you enjoy. Take vacations or breaks from work.

Penghapus Stres!

1 Ketahui 'isyarat stres' anda.

2 Ketahui dengan lebih mendalam apa yang sedang merunsingkan anda supaya anda tidak perlu bimbang tidak menentu.

3 Bercakap atau berkongsi masalah dengan seseorang seperti rakan rapat atau kaunselor dan cuba menyelesaikan masalah bersama-sama.

4 Kawal diri sendiri dan buangkan punca-punca tekanan yang tidak diperlukan dalam hidup anda. Sediakan suatu 'rancangan tindakan' yang fleksibel untuk menjalani kehidupan yang sihat.

5 Kerap bersenam.

6 Jangan bertindak mengikut nafsu atau cuba merawat diri sendiri menggunakan alkohol, dadah, rokok atau makanan.

7 Luangkan masa untuk meditasi, sembahyang atau merenung semula kerana semua ini akan menenangkan anda serta membantu anda untuk relaks.

8 Dapatkan tidur yang mencukupi serta berkualiti supaya anda akan mendapat rehat yang secukupnya untuk memulakan hari yang baru pada keesokan hari.

9 Belajar untuk menguruskan masa anda mengikut beban kerja serta belajar untuk menyusun keutamaan tugas-tugas anda.

10 Luangkan masa untuk diri sendiri dan buatlah perkara-perkara yang menggembirakan anda. Pergilah bercuti atau berehat daripada kerja.

Did you know...

Prolonged stress has been identified as a factor that increases the risk of heart and other serious diseases. Stress also causes premature aging, affects the immune system, exacerbates asthma and causes psychosomatic stress disorders.

Tahukah Anda...

Tekanan yang berterusan telah dikenal pasti sebagai satu faktor yang akan meningkatkan risiko penyakit jantung serta penyakit serius lain. Tekanan juga menyebabkan penuaan pramatang, menjelaskan sistem imun, menyebabkan asma semakin teruk serta mengakibatkan gangguan tekanan psikosomatik.

Lead An Amalkan Gaya

It's wonderful what physical activity can do for you. Not only does it leave you looking good, it also increases your self-confidence, gives you a sense of power and boosts your self-esteem and energy levels. Exercising today also benefits you greatly in the long run.

Therefore, make time to exercise at least 30 minutes daily on most days of the week. If you do, you're already an active individual!



Every Little Bit Counts

If you're busy with work or other commitments you can still be physically active. Sneak in some exercises in your daily routine. Remember, it's never too late to take charge of your life and get fit!

1. Exercise 3 times a day for 10 minutes each time e.g. in the mornings, afternoons or late evenings.
2. At work, do desk exercises or walk to your colleague's work station instead of calling.
3. Take the stairs, forget the elevator or escalator.
4. If the destination is short, walk instead of driving.
5. If you drive, park further away from our destination and walk!
6. Take a 10-minute physical activity break every hour you read or watch TV.
7. Spend more time outdoors instead of being cooped up inside.
8. Wash your car yourself.
9. Do gardening or brisk housework.

Power Tips

If you are already on a regular exercise regime, make sure that you eat right. Eating healthy is key to getting the most out of your exercise sessions. It allows you to perform at your peak and enables you to build more muscle mass.

- Don't skip meals before or after a workout. This may cause low blood sugar, which leaves you feeling weak and lightheaded
- If you are hungry before a workout, take a light snack (eg a glass of soy/dairy milk, a

banana, a cup of yoghurt or a few crackers).

- Wait at least 30 minutes to two hours after a meal before exercising (the more you eat, the longer the wait).
- After a workout, eat a balanced meal to replenish energy and protein to rebuild tissues. Don't over-indulge just because you have burnt some calories.
- Remember, stay hydrated by drinking lots of water before, during and after exercising.

Petua Untuk Bertenaga

Jika anda sedang mengikuti kaedah senaman yang tetap, pastikan anda turut makan secara betul. Makan secara sihat adalah kunci untuk mendapatkan kesan yang terbaik daripada sesi senaman anda. Ia membenarkan anda bersenam pada prestasi tertinggi dan membina lebih jisim otot.

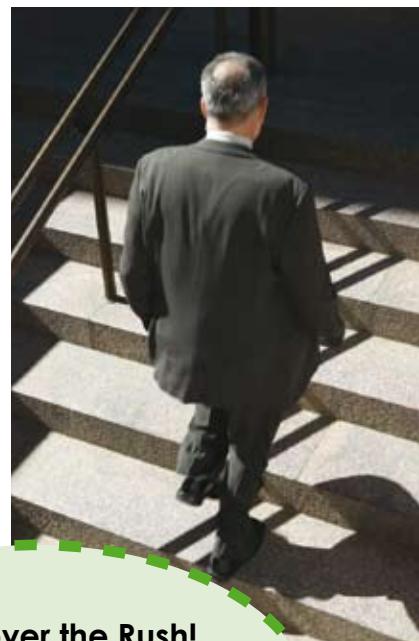
- Jangan melangkau waktu makan sebelum atau selepas bersenam. Ini mungkin akan mengakibatkan paras glukosa darah rendah yang akan menyebabkan anda berasa lemah atau pitam.
- Jika anda berasa lapar sebelum bersenam, makanlah snek ringan

Active Lifestyle

Hidup Aktif

Sememangnya hebat manfaat yang boleh diperoleh daripada aktiviti fizikal. Ia bukan sahaja membuatkan anda nampak sihat, malah ia turut meningkatkan keyakinan diri, memperkasakan semangat anda, meningkatkan harga diri dan juga paras tenaga. Bersenam pada hari ini juga akan memanfaatkan anda pada jangka masa panjang.

Oleh itu, luangkan masa untuk bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari untuk kebanyakan hari dalam seminggu. Jika anda telah pun berbuat demikian, maka anda sememangnya seorang individu yang aktif!



Penting Walaupun Sedikit

Jika anda sibuk dengan kerja atau komitmen lain, anda sebenarnya masih boleh kekal aktif secara fizikal. Cuba selitkan senaman ke dalam rutin harian anda. Ingat bahawa masih belum terlambat untuk bertindak sekarang untuk menjadi sihat!

1. Bersenam 3 kali sehari selama 10 minit setiap kali (waktu pagi, tengahari atau lewat petang).
2. Semasa di pejabat, lakukan senaman meja atau berjalan ke meja rakan kerja anda daripada menelefonnya.
3. Jangan menggunakan lif atau eskalator, gunakan tangga sebagai alternatif.
4. Pilih untuk berjalan jika destinasi anda tidak jauh, elakkan memandu.
5. Jika anda memandu, letakkan kereta jauh dari destinasi anda dan berjalan untuk ke sana.
6. Berhenti setiap jam apabila membaca atau menonton TV untuk melakukan aktiviti fizikal selama 10 minit.
7. Luangkan lebih banyak masa di luar rumah daripada duduk diam di dalam rumah.
8. Basuh kereta anda sendiri.
9. Berkebun atau lakukan kerja rumah dengan pantas.

(seperti segelas susu kacang soya/ susu biasa, sebiji pisang, secawan yogurt atau beberapa keping kraker).

- Tunggu sekurang-kurangnya 30 minit hingga 2 jam selepas makan sebelum memulakan senaman (lebih banyak anda makan maka lebih lama anda perlu menunggu).
- Selepas bersenam, makanlah makanan yang seimbang untuk menggantikan semula tenaga dan protein

untuk membina semula tisu badan. Jangan makan terlalu banyak kerana menganggap anda telah banyak membakar kalori yang banyak.

- Minum air yang banyak sebelum, semasa dan selepas bersenam untuk mengekalkan tahap hidrasi yang memuaskan.

Jadi, segeralah mula bersenam jika ingin rasa sihat dan gembira!

Discover the Rush!

You may have felt a sudden sense of euphoria when you're exercising. This is because physical activity stimulates the release of endorphins, which are chemicals produced in the brain. Endorphins are believed to block pain, relieve the immune system, reduce stress and delay the aging process. So to feel good, go ahead and exercise!

Alami Deruan Darah!

Anda mungkin akan merasa sangat gembira semasa bersenam. Ini kerana aktiviti fizikal akan merangsang pengeluaran endorfin yang merupakan bahan kimia yang dihasilkan dalam otak. Endorfin dipercayai boleh menghalang rasa sakit, membantu sistem imun, mengurangkan tekanan serta melambatkan proses penuaan.

But I Always Thou

Tetapi Selama Ini Saya Sangka ...

CHOLESTEROL & HEART DISEASE

"Santan contains cholesterol!"

Santan (coconut milk), a plant product, does not contain cholesterol. However, it is high in saturated fat which, when consumed in excessive amounts, can raise LDL ('bad') cholesterol.



"Palm oil is unhealthy"

Palm oil can be used for all cooking and food preparation purposes. It does not contain cholesterol and has no trans fatty acids. Palm oil has a good combination of fatty acids, (including a fair amount of monounsaturated and polyunsaturated fatty acids) and is a good source of Vitamin E. Unrefined palm oil is the highest source of carotenoids.

"Certain foods can increase HDL ('good') cholesterol"

Some foods contain cholesterol (eg brain, internal organs).

However, foods do not contain LDL ('bad') or HDL ('good') cholesterol. They are formed in the body. HDL cholesterol can only be raised by regular exercise, eating healthily (eg increasing fibre and lowering saturated and total fat consumption) and not smoking.

"Vegetarians do not have to worry about having high cholesterol!"

Although vegetarians do not eat animal products that may contain cholesterol, they may still develop high cholesterol due to various factors eg high fat consumption, a high intake of saturated fat (especially from santan), a lack of exercise, smoking as well as genetic factors.

"Thin people will not have high cholesterol!"

High blood cholesterol does not just develop in overweight or obese people.

ght...

With an overflow of health and nutrition information and (mis)information out there, it's often hard to figure out what's true and what's not. In a nutshell, don't believe everything you hear or read unless they are from authoritative sources.

Memandangkan terdapat begitu banyak maklumat kesihatan dan pemakanan yang setengahnya tidak tepat dan boleh mengelirukan, agak sukar untuk menentukan yang mana betul dan yang mana tidak. Pendek kata, jangan percaya dengan semua yang anda dengar atau baca melainkan ia daripada sumber berwibawa.

Those in the healthy weight range and thin people can also develop high cholesterol due to various factors, including a high intake of saturated fat (especially from santan), a lack of exercise, smoking as well as genetic factors.

FOOD & OTHER CHRONIC DISEASES

"Red meat causes cancer"

Cancer can occur due to many reasons, including smoking, certain substances in food (carcinogens), pollution, radiation and genetic factors.

Eating meat (whether red or white) within the recommended limits does not cause cancer.



"People with cancer should not take any milk or meat products"

People with cancer should eat a variety of foods from all food groups. They need to be well-nourished to fight the cancer, strengthen their immune system and cope with treatment regimes.

"Sugar causes diabetes"

Excessive body weight (as a result of too many calories) is a risk factor for Type 2 diabetes. A high intake of foods rich in fats, oil and sugar can lead to you becoming overweight or obese. Sugar itself does not directly cause diabetes.



WEIGHT MANAGEMENT

"Carbohydrates are fattening and should be avoided"

No single nutrient can cause a person to become fat. But excessive total calorie intake can lead to a person becoming overweight or obese. Complex carbohydrates (eg unpolished rice, wholegrain cereals and cereal products) should be your main source of energy. Serving for serving, all complex carbohydrate foods generally have similar amounts of calories. But limit your intake of foods rich in simple carbohydrates (ie sugar) such as kuih-muih, pastries, sweets and soft drinks.

"If you exercise, you can eat however you want"

Being physically active doesn't mean you can overindulge in food. Yes, you burn more calories, but to maintain a healthy body weight you need to balance the number of calories you consume and the calories you use up when exercising.

"I'm not fat, so I don't have to exercise"

You don't exercise just to lose weight. It has other benefits, including toning your body, improving blood circulation, strengthening your heart and increasing your fitness level. It also makes you look and feel great!

"You don't have to bother about diet and exercise when you can take weight-loss drugs"

Weight loss drugs should be prescribed only to very overweight/obese people, especially when they have other medical problems. Eating healthy and regular exercise is a more lasting solution to achieving and maintaining your ideal body weight.

KOLESTEROL & PENYAKIT JANTUNG

"Santan mengandungi kolesterol"

Santan, sejenis produk tumbuhan, tidak mengandungi kolesterol. Bagaimanapun, kandungan lemak tepu yang tinggi boleh menaikkan kolesterol LDL ('jahat') jika diambil secara berlebihan.



"Minyak sawit tidak baik untuk kesihatan"

Minyak sawit boleh digunakan untuk segala tujuan memasak dan menyediakan makanan. Ia tidak mengandungi kolesterol dan asid lemak trans. Minyak sawit mempunyai kombinasi asid lemak yang baik (termasuk jumlah asid lemak mono tak tepu dan poli tak tepu yang wajar) dan membekalkan Vitamin E.

Minyak sawit tidak bertapis adalah sumber karotenoid paling tinggi.

"Makanan tertentu boleh meningkatkan kolesterol HDL ('baik')"

Sesetengah makanan mengandungi kolesterol (seperti otak, organ dalaman). Bagaimanapun, makanan tidak mengandungi kolesterol LDL ('jahat') atau kolesterol HDL ('baik'). Ia dihasilkan di dalam tubuh. Kolesterol HDL hanya boleh ditingkatkan dengan mengamalkan senaman dan diet yang sihat (seperti menambah pengambilan serat dan mengurangkan pengambilan lemak secara keseluruhan, khususnya lemak tepu) dan tidak merokok.

"Vegetarian tidak perlu risau tentang kolesterol tinggi"

Sungguhpun vegetarian tidak makan daging yang mungkin mengandungi kolesterol, mereka boleh mengalami kolesterol tinggi yang berpuncak daripada pelbagai faktor lain seperti pengambilan lemak tepu (khususnya daripada santan) yang terlalu banyak, kurang bersenam, merokok dan juga faktor genetik.

"Orang kurus tiada masalah kolesterol tinggi"

Kolesterol darah tinggi bukan sahaja menimbulkan masalah kepada orang yang gemuk. Orang kurus dan mereka yang mempunyai berat badan sihat juga boleh mengalami masalah kolesterol tinggi disebabkan pelbagai faktor, termasuk pengambilan lemak tepu yang tinggi (terutama sekali santan) secara berlebihan, kurang bersenam, merokok dan juga faktor genetik.



MAKANAN & PENYAKIT KRONIK LAIN

“Daging merah menyebabkan kanser”

Kanser boleh berpunca daripada banyak sebab, termasuk merokok, bahan tertentu dalam makanan (karsinogen), pencemaran, radiasi dan faktor genetik. Pengambilan daging (sama ada merah atau putih) dalam jumlah yang disyorkan tidak menyebabkan kanser.

“Penghidap kanser tidak seharusnya mengambil susu atau produk daging”

Orang yang menghidap kanser patut mengambil pelbagai jenis makanan daripada semua kumpulan makanan. Mereka perlu mendapat khasiat makanan secukupnya untuk menentang kanser, menguatkan sistem imun dan daya ketahanan untuk menerima rawatan.

“Gula menyebabkan diabetes”

Berat badan berlebihan (akibat terlalu banyak kalori) adalah faktor risiko bagi diabetes Jenis 2. Pengambilan terlalu banyak makanan berlemak, minyak dan gula boleh menyebabkan berat badan bertambah. Gula dengan sendirinya dan secara langsung tidak menyebabkan diabetes.

PENGURUSAN BERAT BADAN

“Karbohidrat menggemukkan dan patut dielakkan”

Tiada satu pun nutrien yang boleh menyebabkan seseorang menjadi gemuk. Sebaliknya, pengambilan jumlah kalori yang berlebihan boleh menyebabkan seseorang menjadi gemuk. Karbohidrat kompleks (seperti beras kampung, bijirin penuh dan produk bijirin) seharusnya dijadikan sumber utama untuk membekalkan tenaga. Umumnya, semua makanan karbohidrat kompleks mengandungi jumlah kalori yang sama. Tetapi hadkan pengambilan makanan yang kaya dengan karbohidrat biasa (iaitu gula) seperti kuih-muih, pastri, manisan dan minuman ringan.



“Kalaupun kita bersenam, kita boleh makan apa sahaja yang kita mahu”

Kalaupun kita bersenam dan sangat aktif, tidak bermakna kita boleh makan apa sahaja yang kita mahu. Ya, kita memang membakar lebih banyak kalori, tetapi untuk mengekalkan tahap berat badan yang sihat, kita perluimbangkan jumlah kalori yang kita ambil dan jumlah kalori yang kita gunakan semasa bersenam.

“Saya tidak gemuk, jadi saya tidak perlu bersenam”

Kita bersenam bukan sahaja untuk menurunkan berat badan. Bersenam memberi banyak manfaat lain, termasuk mencantikkan bentuk badan, membaiki peredaran darah, menguatkan jantung dan meningkatkan tahap kecerdasan kita. Senaman juga membuat kita merasa dan tampak sihat dan cergas!

“Kita tidak perlu berdiet dan bersenam bila kita boleh ambil ubat kurangkan berat badan”

Ubat untuk menurunkan berat badan hanya patut diambil mengikut preskripsi oleh mereka yang mempunyai berat badan berlebihan, terutama sekali mereka yang mengalami masalah perubatan lain. Tabiat makan yang sihat dan bersenam adalah cara terbaik dan boleh kekal lebih lama untuk menjaga kesihatan dan berat badan.



Nutrition Month Malaysia '08

About The Organisers



Nutrition Society of Malaysia

Established in 1985, NSM is a non-profit organisation that has conducted several major child, family and women's nutrition education programmes. In promoting nutrition science, NSM facilitates networking among its 500 professional members, organises annual scientific conferences and scientific update sessions, and publishes a scientific journal.

Ditubuhkan pada tahun 1985, NSM merupakan organisasi tidak berdasarkan keuntungan yang telah menganjurkan beberapa program pendidikan secara besar-besaran tertumpu kepada pemakanan kanak-kanak, wanita dan keluarga. Dalam mempromosikan sains pemakanan, NSM mendorong jaringan di kalangan 500 ahli profesionalnya, menganjurkan persidangan saintifik tahunan dan sesi kemaskini saintifik, serta menerbitkan satu jurnal saintifik.

www.nutriweb.org.my



Malaysian Dietitians' Association

Registered in 1994, MDA is a professional organisation of 350 dietitians involved in nutritional assessment, diagnosis, prescription and advice in medical nutrition therapy for the treatment of diseases. MDA promotes eating well throughout the lifespan in the community, and is also involved in nutrition and dietetic-related research.

Didaftarkan pada tahun 1994, MDA merupakan organisasi profesional yang terdiri daripada 350 pakar diet yang terlibat dalam penilaian pemakanan, diagnosis, preskripsi serta nasihat mengenai terapi pemakanan perubatan untuk rawatan penyakit. MDA mempromosikan pemakanan sihat sepanjang hidup di kalangan masyarakat dan turut terlibat dalam penyelidikan berkaitan pemakanan dan dietetik.

www.dietitians.org.my



Malaysian Association for the Study of Obesity

Registered in 1994, MASO is an association comprising 150 professional members involved in both basic and applied research into the subject. It focuses on the study of causes, manifestations and prevention of obesity in Malaysia with the aim of providing a better understanding of obesity to healthcare professionals and the general public.

Didaftarkan pada tahun 1994, MASO merupakan persatuan yang mempunyai 150 ahli profesional yang terlibat dalam penyelidikan asas dan gunaan tentang obesiti. MASO juga memfokus kepada kajian punca, manifestasi serta pencegahan obesiti di Malaysia. MASO bermatlamat untuk mempertingkatkan kefahaman tentang obesiti di kalangan profesional kesihatan dan orang awam.

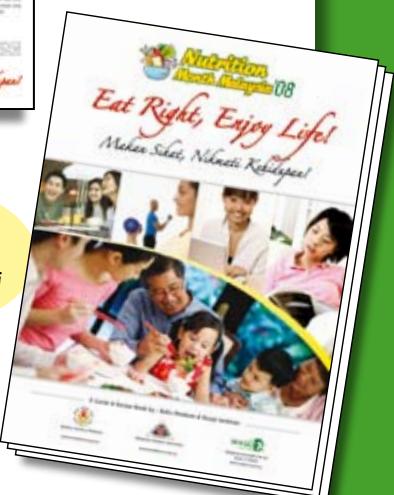
www.maso.org.my

Major Activities in 2008

Aktiviti-Aktiviti Utama Pada Tahun 2008



Educational
supplements in leading
newspapers /
Suplemen pendidikan
dalam akhbar utama



Official guide
& recipe book /
Buku panduan & resipi



- State-level nutrition promotion activities / Aktiviti promosi pemakanan peringkat Negeri
- Article series in selected newspapers & magazines / Siri artikel dalam akhbar & majalah terpilih
- Radio & television initiatives / Inisiatif radio & televisyen



Officiated by

YB Dato' Liow Tiong Lai

Minister of Health Malaysia

Fun-filled Carnival /
Karnival penuh keriahan

Healthy Eating for All Malaysians

*Pemakanan Sihat
untuk Rakyat Malaysia*



Since its launch in 2002, Nutrition Month Malaysia (NMM) has been faithfully observed every April to promote healthy eating amid the increasing challenges of modern living and rising concerns over diet-related chronic diseases. In a bid to reach even more Malaysians, NMM enters a whole new phase in 2008 with an extensive programme of activities to deliver expert advice on healthy eating and active living in a contemporary lifestyle. Join in the excitement of NMM and discover the taste of healthy eating. It's the cornerstone of personal wellness and the foundation to make Malaysia a healthier nation.

Eat Right, Enjoy Life!

Sejak pelancaran Bulan Pemakanan Sihat Malaysia (NMM) pada tahun 2002, NMM telah dilaksanakan pada setiap bulan April. Ia bertujuan untuk mempromosikan pemakanan sihat untuk menghadapi cabaran hidup zaman moden sambil menangani masalah peningkatan penyakit kronik berkaitan diet. Untuk mendekati lebih ramai rakyat Malaysia, NMM telah mara ke fasa baru pada tahun 2008 dengan program aktiviti besar-besaran yang mengetengahkan nasihat pakar mengenai pemakanan yang sihat dan menjalani kehidupan yang aktif untuk gaya hidup kontemporari. Ikuti NMM dan terokai kenikmatan pemakanan yang sihat. Inilah asas kesejahteraan diri dan pemangkin rakyat Malaysia yang lebih sihat.

Makan Sihat, Nikmati Kehidupan!