

# Risiko kesihatan di pelbagai peringkat hayat

## Remaja

Gadis remaja mungkin mengalami anaemia kerana kehilangan darah ketika mereka datang haid. Ia akan menjadi lebih teruk sekiranya mereka kekurangan zat besi di dalam diet mereka.

Selalu berasa terganggu akibat imej badan negatif, gadis remaja berkemungkinan mengalami gangguan makanan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa atau makan secara berlebihan, yang boleh membawa kepada keadaan masalah kesihatan yang serius.

## Peringkat Umur Kesuburan

Wanita yang sentiasa mengamalkan diet akan mengalami pengurangan berat badan yang tidak sihat, diet yang tidak seimbang dan anemia. Mereka juga bermasalah untuk hamil dan mudah untuk mengalami keguguran. Dan sekiranya mereka melahirkan anak, bayi tersebut berkemungkinan kurang berat badan atau dilahirkan dengan kecacatan kongenital.

Sebaliknya, pengambilan lemak, minyak dan gula berlebihan boleh mengakibatkan kegemukan. Wanita gemuk berisiko mendapat obesiti, darah tinggi, strok, penyakit jantung koronari, diabetes melitus, kanser dan osteoarthritis. Mereka juga bermasalah untuk hamil. Malah, mereka berisiko mendapat diabetes gestasi dan darah tinggi ketika hamil, yang boleh membawa kepada komplikasi malah kematian.

## Wanita Berumur

Tabiat makan secara sihat adalah penting di peringkat berumur. Wanita berumur lebih mudah untuk mengalami berat badan berlebihan dan obesiti, dan berisiko untuk mendapat penyakit kardiovaskular, diabetes, kanser payudara dan rahim, serta osteoporosis.

Berita baiknya, anda membuat keputusan sendiri ke atas kesihatan anda. Ikut 7 langkah ini dan makan secara sihat hari ini.



Program Woman@Heart adalah hasil kerjasama Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat dengan Persatuan Pemakanan Malaysia.

Sebagai sumber ilmu pemakanan untuk wanita, Woman@Heart telah menerbitkan manual dan siri risalah, serta menganjurkan seminar latihan untuk profesional kesihatan dan pameran bergerak. Aktiviti-aktiviti ini telah mengukuhkan kedudukan Woman@Heart sebagai suara mutlak pemakanan wanita antara profesional kesihatan dan para wanita seluruh Malaysia.

Untuk maklumat lanjut tentang program Woman@Heart, sila lawati:  
Laman web Persatuan Pemakanan Malaysia: [www.nutriweb.org.my](http://www.nutriweb.org.my)  
atau laman web Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat:

[www.lppkn.gov.my](http://www.lppkn.gov.my)  
Email: [president@nutriweb.org.my](mailto:president@nutriweb.org.my)



Kementerian Pembangunan Wanita,  
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia



# 7 Langkah Ke Arah Pemakanan Sihat



Kementerian Pembangunan Wanita,  
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia

Anda selesai dengan penampilan diri anda. Berkongsi jenaka bersama pasangan anda. Bermain kejar mengejar bersama anak kecil anda yang aktif. Pergi ke percutian yang dinantikan...kesemua ini boleh dipengaruhi oleh kesihatan anda. Dan kesihatan anda pula ditentukan oleh apa yang anda makan.

Sebagai wanita moden yang sibuk, sibuk, sibuk, ramai di antara kita yang suka melangkau makan atau ambil saja makanan yang mudah didapati (selalunya kurang berkhasiat!). Kita sering tolak ketepi soal pemakanan untuk perkara yang lebih 'penting', sehingga terlupa pemakanan baiklah yang membantu kita untuk melakukan perkara tersebut sejak dulu lagi.

Dalam risalah ini, kami letak maklumat mengikut keutamaannya. Kami akan menunjukkan kepada anda bagaimana untuk makan secara betul setiap hari dalam 7 langkah mudah dan kenapa ia begitu penting:



## 1 Pelbagaikan Pilihan Makanan

- Makan mengikut Panduan Piramid Makanan Malaysia.
- Nikmati pelbagai jenis makanan yang terdapat dalam setiap kumpulan makanan.



Sumber: Panduan Diet Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia, 1999

## 2 Awasi Berat Badan

- Kekalkan berat badan sihat.
- Berat badan kurang atau berlebihan akan membawa risiko masalah kesihatan.

## 3 Bijak Memilih Makanan

- Nikmati nasi, produk bijirin, kekacang, buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
- Cuba beras perang atau bijirin yang belum diproses kerana ia kaya zat dan tinggi serat.
- Masukkan kekacang seperti kacang pea, kacang dan lentil ke dalam diet anda.
- Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran seperti sayuran hijau gelap, lobak, tomato, mangga, dan betik yang membekalkan vitamin, mineral dan serat yang tinggi.

## 4 Kurangkan Pengambilan Lemak

- Pilih makanan rendah lemak dan rendah kolesterol.
- Pilih daging yang tidak berlemak dan buang lemak serta kulitnya.
- Apabila memasak atau makan, hadkan lemak seperti marjerin, mentega, minyak salad, krim dan mayonis.
- Kurangkan minyak ketika menggoreng makanan, kukus atau bakar. Panggang atau didih makanan anda.

## 5 Kurangkan Garam

- Kurangkan makan ikan masin, telur masin dan sayur masin.
- Hadkan daging yang diproses seperti sosej, daging dalam tin.
- Hadkan snek yang kurang berkhasiat dan tinggi garam seperti keropok, makanan berawet dan jeruk.
- Gunakan perasa asli seperti rempah ratus, herba dan limau nipis berbanding garam, sos soya, sos tiram, sos cili atau sos tomato.

## 6 Kurangkan Gula

- Cuba nikmati makanan dan minuman yang kurang atau tanpa gula.
- Hadkan pengambilan kek, kuih-muih dan coklat.
- Minum air kosong berbanding minuman manis.
- Makan buah-buahan segar berbanding buah dalam tin atau jus manis.

## 7 Air Amat Penting

- Badan anda akan kehilangan air sepanjang hari melalui perpeluhan dan perkumuhan. Jadi, jangan tunggu sampai anda berasa dahaga sebelum minum. Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air setiap hari supaya sentiasa cukup air. Air juga boleh didapati dari susu, minuman, sup, buah-buahan dan sayur-sayuran.

