

Bukan Sekadar Penampilan

Mengambil berat tentang berat badan anda sebaiknya bukan hanya ingin memakai seluar ketat yang terbaru di pasaran. Kekurangan atau berlebihan berat badan akan menyebabkan anda berisiko untuk mendapat pelbagai penyakit serius.

Apabila seorang wanita itu gemuk, risiko adalah tinggi untuk mendapat penyakit jantung koronari, strok, diabetes, tekanan darah tinggi dan beberapa penyakit kanser. Berat badan yang berlebihan juga boleh menyebabkannya mengalami masalah untuk bernafas dan osteoarthritis.

Sebaliknya, wanita yang terlalu kurus berisiko untuk mendapat masalah kekurangan zat, tidak kuat melawan jangkitan, selalu letih, anemia dan tiada haid. Fungsi pituitari, tiroid, kelenjar adrenal dan gonadnya turut terjejas.

Sentiasa peka dengan masalah kesihatan ini dapat membantu anda menguruskan berat badan anda secara selamat. Walau apapun cara pengurusan berat badan, biarlah kesihatan menjadi matlamat utama dan penampilan yang cantik sebagai bonus.



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.

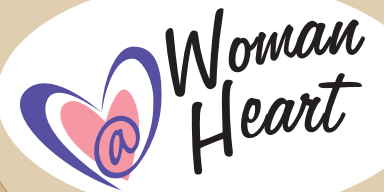
Untuk maklumat lanjut tentang program Woman@Heart, sila lawati:
Laman web Persatuan Pemakanan Malaysia: www.nutriweb.org.my
atau laman web Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat:
www.lppkn.gov.my
Email: president@nutriweb.org.my



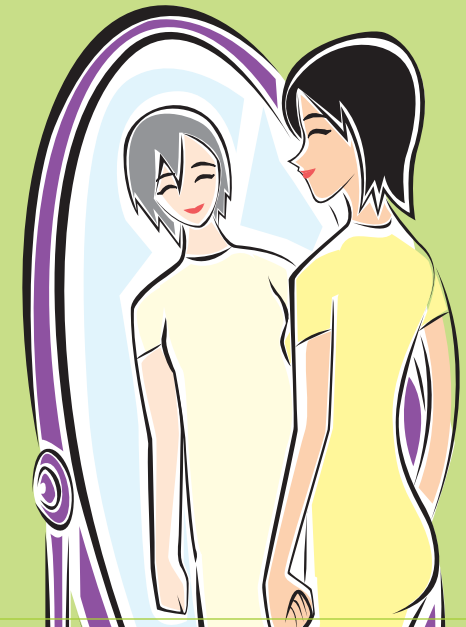
Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia



Sayangi Tubuh Anda, Kawal Berat Badan Anda



Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat



Persatuan Pemakanan Malaysia

“Dalam lebih penting dari luaran”. Memang terdapat kebenaran di sebalik pernyataan ini. Sekiranya anda tinggi keyakinan dan mempunyai imej tubuh yang positif, anda akan lebih menyayangi tubuh anda dan akan menjaganya sebaik mungkin. Jika sebaliknya, anda akan melakukan apa sahaja (walau merbahaya sekalipun) untuk kelihatan langsing dan menarik.

Apa yang di dalam akan mempengaruhi luaran, jadi terimalah diri anda seadanya. Apabila anda berbuat sedemikian, anda akan membuat pilihan bijak tentang perkara berkaitan tubuh anda. Risalah ini akan membantu anda untuk mengetahui sejauh mana ketepatan anda menilai badan anda sendiri dan bagaimana mencapai berat badan yang sihat.



Cermin Oh Cermin Di Dinding

1. Pertama, kira Indeks Jisim Badan (BMI):

$$BMI = \frac{\text{berat (kg)}}{\text{tinggi (m)} \times \text{tinggi (m)}}$$

2. Berdasarkan jadual ini, BMI anda tergolong di mana?

BMI (kg/m ²)	Status	Perubahan Berat Badan
Kurang dari 18.5	Kurus	Tambah berat
Dari 18.5 ke 24.9	Normal	Kekalkan (idealnya antara 20 ke 23)
Dari 25.0 ke 29.9	Gemuk	Turunkan berat
30 ke atas	Obes	Turunkan berat

3. Adakah anda rasa bahawa anda perlu untuk mengurangkan, menambah atau mengekalkan berat badan? Adakah jawapan anda sama dengan jawapan di kolom ‘Perubahan Berat Badan’? Jika tidak, anda mempunyai imej tubuh yang negatif.

4. Anda harus mengira BMI anda dan menilai persepsi imej tubuh anda sebelum mencuba mengurus berat badan anda. Imej tubuh yang negatif akan menyebabkan anda ingin kurangkan 10 kg sedangkan yang anda perlu lakukan ialah sebaliknya!

Memperbaiki Imej Tubuh

Adakah latihan di atas menunjukkan bahawa anda mempunyai persepsi imej tubuh yang negatif? Jika ya, inilah cara memperbaiki persepsi imej tubuh anda:

1. Kaum wanita mempunyai bentuk dan saiz badan yang berbeza. Kenal pasti dan terima seadanya imej badan anda.
2. Berpakaian rapi dan menghias diri supaya sentiasa kelihatan anggun. Ini meningkatkan keyakinan.
3. Menyedari bahawa definisi pihak media terhadap wanita ideal mungkin tidak realistik.
4. Elakkan meluang masa bersama mereka yang kritikal tentang penampilan anda. Jangan terpengaruh dengan apa yang orang lain kata.
5. Makan mengikut Panduan Piramid Makanan Malaysia dan hindari mengamalkan diet melampau, diet yo-yo dan pil pelangsing.

Pengurusan berat badan secara teratur merupakan bahagian terpenting dalam penjagaan tubuh anda. Tip-tip ini akan membantu anda mencapai berat badan yang sihat secara berkesan dan selamat:

Turun Berat

1. Tetapkan matlamat dan jangka masa penurunan berat badan yang realistik. Sasarkan untuk turun tidak lebih dari 0.5 ke 1 kg setiap minggu.
2. Bersenam 60 ke 90 minit setiap hari. Cuba berjalan pantas atau bersukan. Jika anda sudah lama tidak bersenam, mulakan dengan masa yang singkat dan tingkatkan masa sedikit demi sedikit.
3. Mula bergerak. Naik tangga selain menaiki lif, lakukan kerja rumah atau berkebun.
4. Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak dan gula. Ambil lebih buah-buahan dan sayur-sayuran, kekacang, bijian dan bijirin. Kurangkan saiz hidangan dan makan mengikut waktu yang ditetapkan. Jangan langkau waktu makan. Jika tidak, anda akan mula makan snek atau terlebih makan!
5. Elakkan daripada produk dan amalan yang menjanjikan keputusan yang cepat. Ini boleh membawa masalah kesihatan malah berat badan anda boleh bertambah dalam jangka masa panjang.



Tambah Berat

1. Tetapkan jumlah pertambahan berat badan dan jangka masa yang realistik. Timbang berat anda setiap minggu.
2. Kekal aktif dan lakukan latihan senaman. Jangan lakukan senaman yang keterlaluan.
3. Tidur secukupnya, atasi tekanan anda dan sekiranya anda merokok, inilah masa untuk berhenti!
4. Penambahan 500 ke 1,000 kcal sehari akan membantu anda menaikkan berat badan antara 0.5 ke 1 kg setiap minggu. Ambil makanan tinggi khasiat, tinggi kalori seperti produk tenusu, kacang, buah-buahan kering dan telur. Pastikan waktu makan yang teratur dan berehat, serta nikmati snek berkhasiat sepanjang hari.
5. Elakkan cara penambahan berat badan seperti menaikkan selera makan atau makanan tambahan. Sentiasa rujuk kepada profesional kesihatan terlebih dahulu.

