

Tip-tip Mengatasi Masalah Pengambilan Makanan:

“Saya tidak boleh mengunyah dan menelan makanan dengan betul.”

- Potong atau cincang makanan menjadi potongan kecil; lecek atau puri sekiranya perlu.
- Masak makanan sehingga lembut.
- Pilih makanan yang berair seperti bubur, sup atau makanan yang berkuah.
- Elakkan makanan yang kasar, keras atau melekit.
- Makan makanan kering bersama sup, susu atau minuman.

“Saya tidak boleh rasa makanan seperti dahulu.”

- Perisakan makanan dengan herba dan rempah ratus, halia, daun bawang, bawang putih, lemon, limau dan asam jawa.
- Kurangkan pengambilan sos atau garam secara berlebihan.

“Mulut saya selalu kering.”

- Minum sup atau air untuk melembapkan mulut sebelum makan.
- Makan jeruk, acar atau kerabu sebagai pembuka selera untuk merangsangkan penghasilan air liur. Jangan rangsang penghasilan air liur dengan makanan bergaram seperti ikan masin, telur masin dan sayur masin.

“Saya ada masalah penghadaman.”

- Ambil makanan dalam kuantiti yang kecil dan kerap sepanjang hari.
- Kunyah perlahan-lahan.
- Kurangkan kafein atau alkohol selepas makan.
- Lakukan aktiviti fizikal ringkas untuk membantu proses penghadaman.
- Jangan makan makanan yang pedas dan berempah.
- Elakkan makanan bergoreng atau tinggi lemak.

“Sejak kebelakangan ini, saya tidak berselera untuk makan.”

- Makan makanan yang anda suka.
- Makan bersama keluarga atau sahabat handai sekiranya berpeluang.
- Makan makanan secara sedikit tetapi kerap pada setiap masa yang ditetapkan sepanjang hari. Tetapkan peringatan masa makan.
- Pilih snek yang tinggi khasiat seperti tau foo fah, biskut bijirin penuh atau sandwic telur/sardin.
- Jadikan setiap hidangan berkhasiat dengan menambahkan daging cincang, ikan, tauhu, telur, kentang atau kekacang kepada bubur, mi atau sup.
- Hidangkan makanan dalam cara yang menarik dan menyelerakan.



Sentiasa Sihat Sepanjang Usia Emas Anda



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
MALAYSIAN NUTRITION SOCIETY OF MALAYSIA



Kementerian Pembangunan Wanita,
Keluarga dan Masyarakat

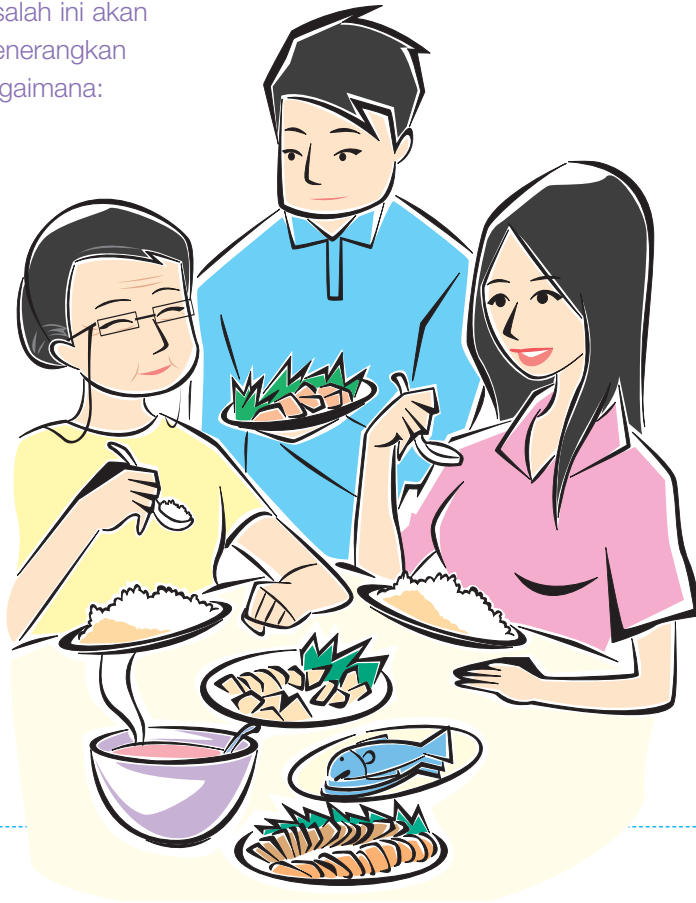


Persatuan Pemakanan Malaysia
MALAYSIAN NUTRITION SOCIETY OF MALAYSIA

Apakah yang dimaksudkan dengan tahun keemasan? Ia merupakan masa untuk berehat, atau masa untuk anda mengambil peluang melakukan sesuatu yang tidak pernah anda lakukan ketika waktu muda dahulu?

Apa sahaja jawapan anda, satu perkara yang pasti: anda mahukan kebebasan untuk meluangkan masa bersama yang tersayang. Anda mahu melakukan perubahan yang positif di dalam kehidupan mereka dan meninggalkan memori yang akan dikenang sepanjang hayat. Anda juga mahu menikmati makanan anda. Apatah lagi, makanan merupakan nikmat hidup yang paling indah.

Segala kemungkinan ini boleh dikecapi sekiranya anda sihat dan bersemangat. Kuncinya melalui diet sihat dan senaman yang diamalkan sepanjang usia tua anda. Risalah ini akan menerangkan bagaimana:



Makan Secara Sihat

Terdapat pelbagai perubahan fisiologikal, psikologikal dan sosial yang anda alami di mana umur anda banyak mempengaruhi jenis dan tahap zat makanan yang anda perlukan. Pengambilan zat makanan yang sesuai akan memastikan kesihatan anda dan mengurangkan peluang untuk mendapat penyakit tua yang biasa.

- Ambil jumlah hidangan yang terendah daripada saiz hidangan yang disarankan pada setiap aras Panduan Piramid Makanan Malaysia.
- Pilih makanan yang tinggi serat seperti kekacang dan bijirin penuh (cth. beras perang, roti bijirin penuh dan oat).
- Nikmati pelbagai buah-buahan serta sayur-sayuran hijau tua, oren, merah dan kuning.
- Minum pulpa dalam jus buah dan jus sayur.
- Nikmati pelbagai jenis daging tanpa lemak, ayam, ikan dan telur, serta makan produk kekacang (cth. susu soya, tau foo fah dan tempeh) beberapa kali seminggu.
- Minum susu dan produk tenusu setiap hari.
- Kurangkan pengambilan lemak, garam dan gula.
- Kurangkan pengambilan makanan yang mengandungi lemak haiwan dan santan.
- Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air sehari. Air juga boleh didapati dari susu, minuman, sup, buah-buahan dan sayur-sayuran.

Pilih Makanan Terproses Dengan Bijak

- Baca maklumat pemakanan yang terdapat pada bungkusan makanan.
- Pilih makanan bungkus yang diperkaya zat makanan dan tinggi serat (cth. bijirin sarapan pagi, roti, biskut, minuman dan minuman bijirin).



Kekal Cergas Dan Fleksibel

Mulakan aktiviti senaman anda dengan melakukan regangan ringan dari kepala hingga kaki selama 5 ke 10 minit dan pada akhir aktiviti, dari kaki ke kepala. Tarik nafas dan hembus secara biasa; jangan tahan nafas anda. Regangkan otot anda perlahan-lahan sehingga terasa sakit sedikit.

Senaman Aerobik

Luangkan masa 30 hingga 40 minit untuk aktiviti aerobik sekurang-kurangnya 3 ke 5 kali seminggu. Cuba berjalan, mengayuh basikal, aquarobik, tai chi, qi qong atau menari berbarisan.

Senaman Daya Kekuatan

Lakukan senaman 2 hingga 3 kali seminggu bermula dari yang ringan ke sederhana berat.

- Mulakan pergerakan berulang 15 hingga ke 20 kali
- Gunakan semua otot-otot utama badan
- Anda sepatutnya merasa sedikit ketidakselesaan, tetapi bukannya kesakitan
- Jika perlu, gunakan kerusi atau alat bantuan lain untuk sokongan dan kestabilan tubuh