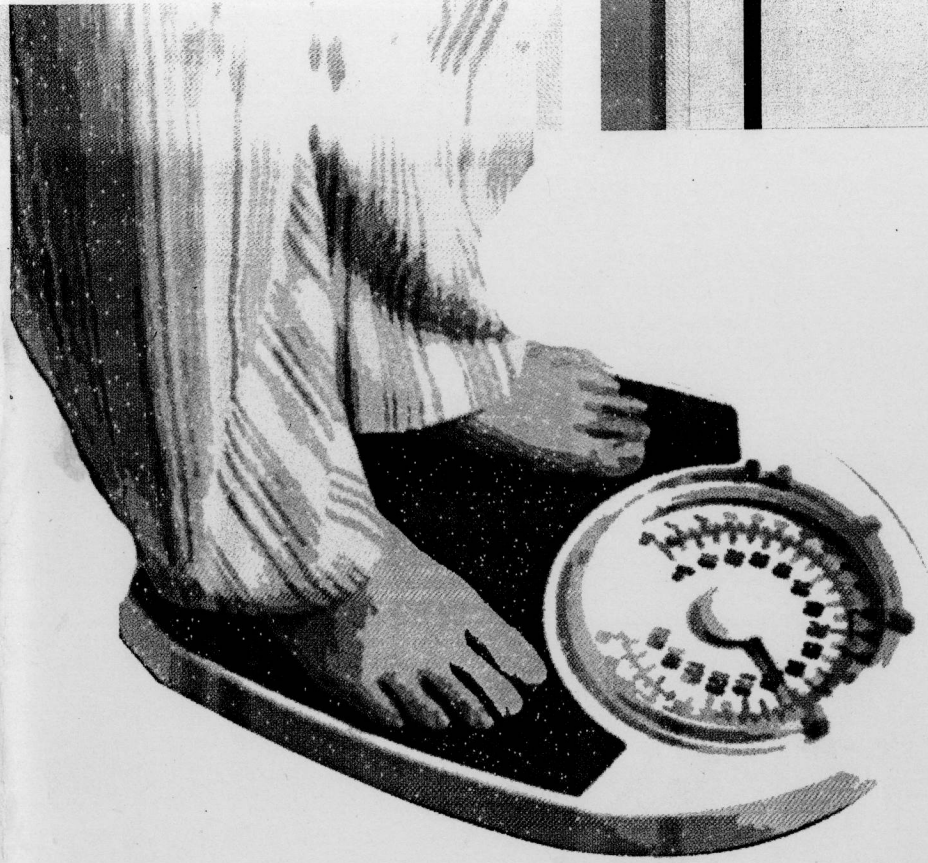
Cawangan Pemakanan
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

http://www.nutrition.moh.gov.my

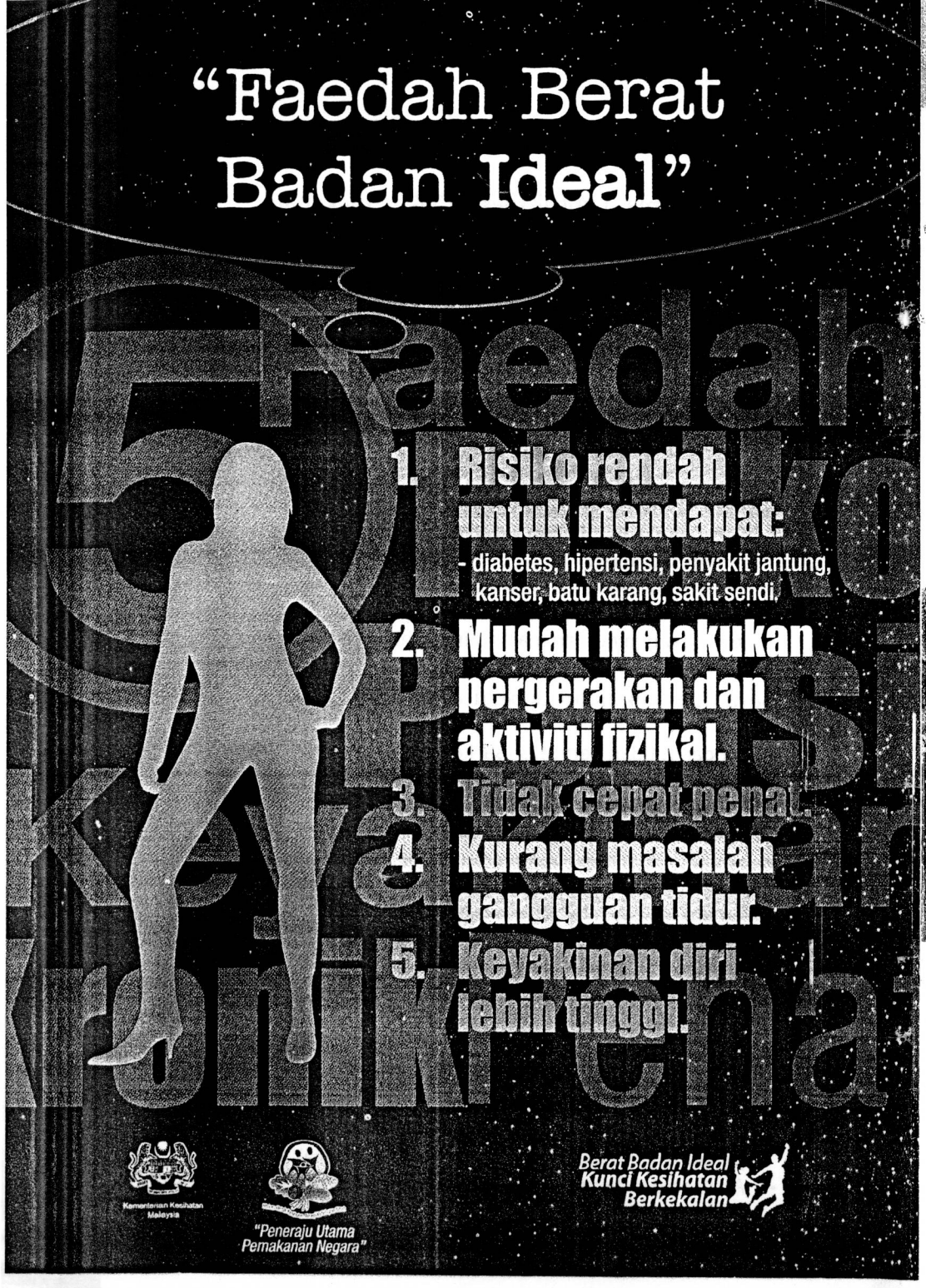
"Peneraju Utama Pemakanan Negara"



Berat Badan Berlebihan

Bagaimana Mengatasinya?

Berat Badan Ideal
Kunci Kesihatan Berkekalan



BERAT BADAN DAN KESIHATAN ANDA





Perlukah saya mengetahui status berat badan saya?

- Ya, kerana status berat badan mencerminkan taraf kesihatan anda.
- Anda perlu menimbang berat badan secara berkala seperti sebulan sekali untuk memantau status berat badan anda.

Jika saya mengalami berlebihan berat badan, apa pula risiko yang akan saya hadapi ?

Anda lebih berisiko terhadap beberapa masalah kesihatan seperti:
- Darah tinggi (Hipertensi)
- Kencing manis (Diabetes)
- Sakit jantung
- Batu karang
- Sakit sendi
- Kesukaran bernafas
- Sesetengah jenis kanser

Bagaimana caranya untuk saya mengetahui status berat badan saya sekarang?

Ada 2 cara:
- Mengira Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau "Body Mass Index" (BMI)
- Melalui ukuran lilitan pinggang

Cara mengira Indeks Jisim Tubuh (IJT)
Caranya mudah sahaja:
1. Timbang berat badan anda dalam unit kilogram dan tinggi anda dalam meter.

2. Kira Indeks Jisim Tubuh (IJT) anda mengunakan formula berikut:

$$\text{IJT (Indeks Jisim Tubuh)} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

4. Saya tiada masa untuk menyediakan makanan!

- Hidangkanlah ulam-ulaman sebagai menggantikan sayuran yang perlu dimasak.
- Sediakan bahan-bahan mentah pada waktu lapang seperti pada hujung minggu.
- Minta bantuan daripada ahli keluarga untuk menyediakan makanan.

5. Saya sukar untuk menerima perubahan!

- Lakukan perubahan secara berperingkat, jangan terlalu memaksa diri.
- Selalu ingat, perubahan yang mendatangkan faedah amat menguntungkan.
- Tanamkan keyakinan dalam diri yang anda mampu untuk berubah.
- Buat perubahan kepada perkara yang mudah dahulu, contohnya kurangkan minuman manis dan lebihkan minum air kosong.

6. Saya tidak yakin untuk berubah!

- Jangan mudah berputus asa, kekalkan keazaman untuk membuat perubahan.
- Fikirkan tentang ganjaran dari segi kesihatan yang bakal diperolehi apabila berjaya mengurangkan berat badan.
- Sasarkan matlamat penggurangan berat badan yang mampu dicapai. Contohnya pengurangan berat badan 1 hingga 2 kg sebulan.
- Tanamkan cita-cita untuk membuktikan kepada diri dan orang lain bahawa anda mampu melakukannya.

7. Tiada sesiapa pun yang menyokong saya....

- Maklumkan kepada ahli keluarga dan rakan taulan tentang hasrat anda untuk mengurangkan berat badan. Mereka pasti akan memberi sokongan.
- Libatkan ahli keluarga dalam aktiviti yang dilakukan, sama ada pemilihan pemakanan dan amalan aktiviti fizikal.
- Abaikan pandangan dan pendapat negatif orang lain terhadap usaha murni ini.

Tanya pakar pemakanan anda.

1. Saya sudah mencuba, tetapi mengapa hanya sedikit sahaja berat badan saya yang turun dalam masa sebulan?

   - Jika anda aktif mengamalkan aktiviti fizikal dan senaman, jisim lemak akan ditukar kepada jisim otot, oleh itu perubahan berat badan tidak ketara tetapi anda akan berasa lebih sihat dan kelihatan lebih menarik.
   - Pengurangan berat badan secara mendadak adalah memudaratkan, anda boleh mengalami kehilangan jisim otot. Anggota tertentu di badan akan kelihatan mengelebeh dan biasanya amalan ini tidak kekal lama.
   - Penurunan berat badan secara sihat dan selamat disarankan di antara ½ hingga 1 kilogram seminggu.

2. Saya tidak dapat menahan nafsu makan?

   - Elakkan diri dan suasana yang boleh menimbulkan keinginan untuk makan.
   - Elakkan menyimpan stok makanan ringan di rumah atau tempat kerja.
   - Kurangkan makan di luar.

3. Bagaimana untuk mengelakkan rasa lapar?

   - Makanlah mengikut waktu yang tetap dan betul.
   - Makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap.
   - Pilih snek (makan di antara waktu makan utama) yang berkhasiat contohnya buah-buahan tempatan.
   - Pilihlah makanan yang tinggi kandungan serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, oat dan roti bijirin penuh.



3. Bandingkan IJT anda dengan nilai di bawah:

Jika IJT (kg/m²) anda...	Bermakna anda adalah...	Risiko anda terhadap penyakit adalah...
Bawah 18.5	Kurang berat badan	Rendah (tetapi risiko terhadap masalah klinikal lain meningkat)
18.5-24.9	Dalam julat normal	Rendah
25.0-29.9	Berlebihan berat badan	Meningkat
30.0 ke atas	Obes	Meningkat hingga sangat teruk

(Sumber : World Health Organization Technical Report Series: Obesity Preventing and Managing The Global Epidemic, World Health Organization, Geneva, 2000)

Ukuran lilitan pinggang

Ukuran lilitan pinggang menggambarkan lemak yang terkumpul dalam organ badan. Lemak yang tinggi meningkatkan risiko untuk mendapat penyakit diabetes dan penyakit jantung.

Cara mengukur lilitan pinggang

1. Gunakan pita pengukur.
2. Jadikan pusat anda sebagai penanda aras bagi pita pengukur tersebut.
3. Ambil bacaan dalam keadaan pita pengukur berada pada kedudukan rnendatar.

Jika IJT anda berada dalam julat normal, tetapi ukuran lilit pinggang melebihi 90 cm bagi lelaki dan melebihi 80 cm bagi perempuan anda masih berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kronik.



"Status berat badan saya berlebihan.
Apakah yang patut saya lakukan?"

Kurangkan berat badan anda secara perlahan-lahan sehingga mencapai berat badan normal.

Cara mengurangkan berat badan dengan selamat.

1. Tetapkan matlamat

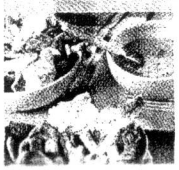
Cuba kurangkan 10% dari berat badan anda sekarang dalam masa 6 bulan.

Contohnya:
Berat badan anda sekarang 80 kilogram cuba kurangkan 10% daripada 80 kilogram (8 kilogram) dalam masa 6 bulan.

Iaitu pengurangan berat badan sebanyak 1.3 kilogram dalam masa sebulan.

2. Lakukan Perubahan Kepada 3 Perkara Berikut:

- Pemakanan Anda
- Menu Harian Anda
- Aktiviti Fizikal Anda



Anggaran Penggunaan Tenaga Bagi Individu Yang Beratnya 68 Kilogram

A. Aktiviti Sedentari	**Penggunaan tenaga (kalori/jam)**
Berbaring atau tidur	90
Duduk	84
Duduk sambil menulis	114
B. Aktiviti Sederhana Aktif	**(150 – 350)**
Berbasikal (8 km/j)	174
Berkayuh kano (4 km/j)	174
Menari (dewan tarian)	210
Bermain golf (menarik 'clubs')	324
Menunggang kuda	246
Melakukan kerja rumah ringan seperti mengemas rumah	246
Berenang (18 m/min)	288
Bermain tenis secara beregu	312
Bermain bola tampar	264
Berjalan (3.2 km/j)	198
C. Aktiviti Aktif	**(Lebih daripada 350)**
Menari aerobik	546
Bermain bola keranjang	450
Berbasikal (21 km/j)	612
Mengangkat berat (gimnasium)	756
Bermain bola	498
Bermain 'roller blade' (14.5 km/j)	384
Berjoging (9.6 km/j)	654
Memberus lantai	440
Berenang (40 m/min)	522
Bermain tenis (perseorangan)	450

(Sumber: William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch, "Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance" (2nd Edition), Lea & Febiger, Philadelphia, 1986; Melvin H. Williams, "Nutrition for fitness and sport," William C. Brown Company Publishers, Dubuque, 1983)



Tingkatkan aktiviti fizikal anda.

Tips untuk meningkatkan aktiviti fizikal harian:

i. Kurangkan menonton TV atau tidur di siang hari.
ii. Amalkan senaman ringan seperti berjalan kaki.
iii. Lakukan senaman sederhana aktif seperti berbasikal, 45 hingga 60 minit pada setiap hari.
iv. Tingkatkan tahap dan masa aktiviti fizikal mengikut kemampuan secara beransur-ansur.
v. Gunakan tangga di tempat kerja.
vi. Libatkan diri anda dalam aktiviti fizikal secara berkumpulan seperti senam robik dan sukan berpasukan.
vii. Lakukan sendiri aktiviti harian di rumah dan di pejabat seperti menyapu sampah, mengemop lantai, berkebun bunga, menyusun fail dan seumpamanya.

Penggunaan tenaga (kalori) beberapa aktiviti fizikal yang biasa dilakukan.

- Jumlah kalori yang digunakan bagi melakukan aktiviti yang sama berbeza bagi setiap orang.
- Untuk aktiviti berjalan sejauh satu kilometer, seorang yang beratnya 100 kilogram menggunakan lebih kalori daripada seorang yang beratnya 70 kilogram. Ini disebabkan ia perlu membawa berat yang lebih.



Ubah Pemakanan Anda

- Makan ikut keperluan harian anda. Ianya bergantung kepada umur, jantina, status aktiviti fizikal dan pekerjaan seseorang.

- Keperluan kalori harian yang disarankan bagi seorang yang sihat dan melakukan aktiviti fizikal sederhana mengikut jantina dan umur adalah seperti berikut:

Jantina	Umur	Keperluan Kalori Harian
Lelaki	19 - 29 tahun	2440
	30 - 50 tahun	2460
	51 - 59 tahun	2460
Perempuan	19 - 29 tahun	2000
	30 - 50 tahun	2180
	51 - 59 tahun	2180

(Sumber: Recommended Nutrient Intakes for Malaysia, 2005)

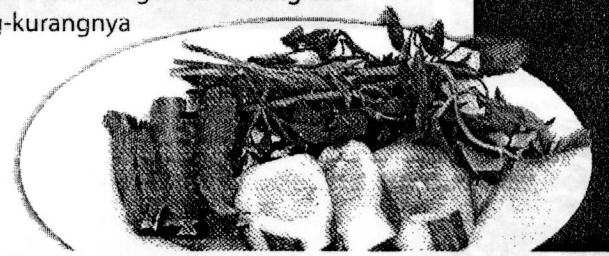
- Untuk mengurangkan berat badan, pengurangan 500 kalori (250 kalori daripada pengurangan pengambilan makanan dan 250 kalori dari peningkatan aktiviti fizikal harian) boleh mengurangkan berat badan anda sehingga ½ ke 1 kilogram seminggu.

- Kurangkan makanan yang tinggi kandungan lemaknya, seperti makanan yang bergoreng, bersantan dan yang mengandungi lemak haiwan.

- Lebihkan pengambilan sayuran, ulam-ulaman dan buahan. Ianya berkalori rendah dan memberi rasa kenyang lebih lama.

- Pilih atau sediakan makanan dengan cara mengukus, merebus, memanggang dan jika menggoreng, gunakan sedikit minyak sahaja.

- Kurangkan minuman manis, gantikan dengan air kosong dan minum secukupnya (sekurang-kurangnya 8 gelas sehari).



Ubah Menu Harian Anda

Rancang menu harian yang bersesuaian dengan rancangan pengurangan berat badan anda.

- Kurangkan jumlah pengambilan makanan secara beransur-ansur.
- Rancang menu yang enak, berkhasiat, kurang lemak dan kurang minyak dan menepati selera anda.
- Pilih menu yang mudah dan cepat disediakan (tidak rumit dan memakan masa).
- Makan mengikut waktu yang teratur dan tetap iaitu:

Contohnya :-

Sarapan pagi	6.30 pagi – 8.00 pagi
Minum pagi	10.00 pagi – 10.30 pagi
Makan tengahari	12.00 tengahari – 1.30 petang
Minum petang	4.00 petang -5.00 petang
Makan malam	6.30 petang – 8.00 malam
Minum malam	10.00 malam – 10.30 malam

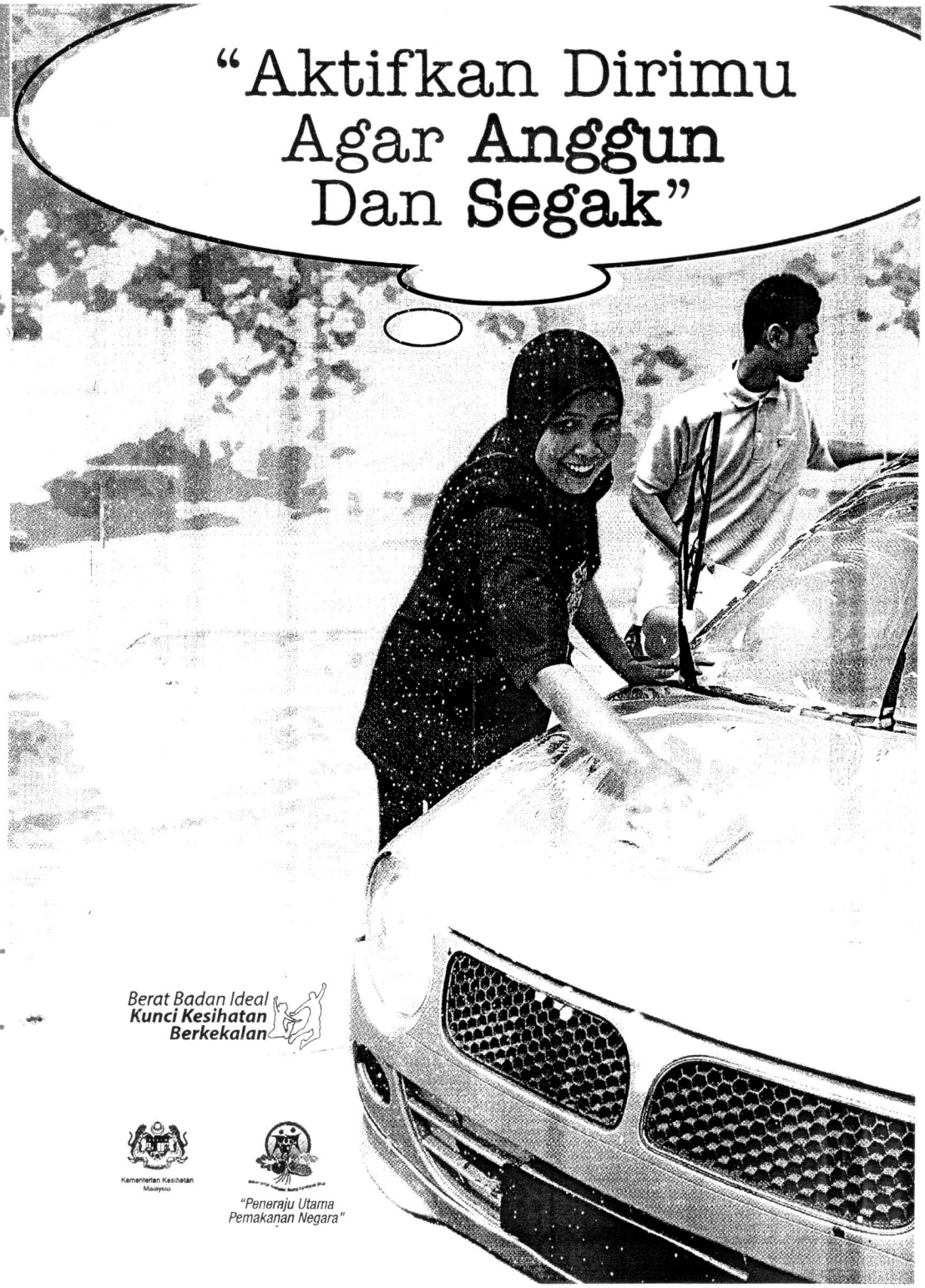
Contoh Menu

Menu-menu berikut boleh diikuti. Cuba cipta menu anda sendiri berdasarkan contoh menu-menu berikut:

Sarapan pagi

Menu 1 *2 keping sandwich sardin* *1 cawan susu rendah lemak* *1 gelas air suam* *(anggaran kalori : 350 kkal)*	*Menu 2* *1 cawan empingan jagung kosong* *1 cawan susu rendah lemak* *1 cawan kopi O* *(anggaran kalori : 350kkal)*





Berat Badan Ideal
Kunci Kesihatan Berkekalan

Kementerian Kesihatan Malaysia

"Peneraju Utama Pemakanan Negara"

Contoh Kandungan Kalori dalam Beberapa Jenis Makanan

MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	BERAT (GRAM)	KALORI (KCAL)
Mee goreng	1 pinggan	170	660
Nasi briyani dan ayam kari 125 gram	1 pinggan	245	643
Nasi goreng telur	1 pinggan	330	637
Mee kari	1 mangkuk	410	529
Nasi minyak kosong	1 pinggan	245	436
Burger daging lembu	1 biji	180	427
Kentang goreng	1 peket besar	125	405
Nasi lemak bersambal	1 pinggan	230	389
Satay ayam	10 cucuk	150	365
Roti canai bersama kuah dhal	1 keping	95	359
Mee Hoon goreng	1 pinggan	170	294
Nasi putih kosong	1 ½ cawan	200	260
Ayam goreng	1 peha	120	255
Capati	1 keping	60	180
Roti putih	2 keping	60	156
Pisang goreng	1 keping	65	129
Karipap	1 biji	40	128
Minuman berkarbonat	1 tin	285	120
Minuman kotak	1 kotak	250	105
Susu pekat manis	1 sudu makan	19	63
Pisang berangan	1 biji	93	62
Betik	1 potong	120	45
Kacang panjang	1 cawan	118	39
Tembikai	1 potong	130	20
Kobis	1 cawan	69	15
Kacang botol	1 cawan	62	14
Ulam pegaga	1 cawan	25	10

Komposisi Zat dalam Makanan Malaysia (Tee et al., 1997)



Makan tengahari

Menu 1	Menu 2
1 cawan nasi putih 1 keping Tau Hoo kukus cawan kalian goreng 1 potong nenas (anggaran kalori : 450kkal) 1 gelas air suam	1 cawan nasi putih 1/2 cawan sayur campur chap chai 1 ekor ikan asam manis berkuah 1 gelas jus buah (anggaran kalori : 450kkal)

Makan malam

Menu 1	Menu 2
1 cawan nasi putih 1 keping ikan tenggiri sambal 1/2 cawan terung goreng 1 potong betik 1 gelas air suam (anggaran kalori : 450kkal)	1 mangkuk bubur nasi ayam 2 biji pisang emas 1 gelas jus buah 1 gelas air suam (anggaran kalori : 450kkal)

Untuk minum pagi, minum petang dan minum malam, kombinasi dibawah boleh di gunakan.

- 1 cawan (150g) Yogurt rendah lemak dan segelas air suam atau,
- 1 cawan kopi O dan sandwich sardin 1 keping roti (30g) atau,
- 1 biji epal dan segelas susu rendah lemak atau,
- 1 potong betik dan secawan teh O atau,
- 1 keping popiah basah dan 1 cawan air suam

(anggaran kalori untuk setiap kombinasi menu di atas : 100kkal)



"Gantikan Minuman Manis Dengan Ini"



Kurangkan pengambilan kalori harian anda dengan menggantikan minuman manis dengan air kosong.

Jenis Minuman	Kandungan Kalori
Air kosong	0 kalori
Air kotak (1 kotak)	114 kalori
Air sirap (1 gelas)	140 kalori
Air berkarbonat (1 tin)	146 kalori
Teh Tarik (1 gelas)	159 kalori

(Sumber: Nutrient Composition of Malaysian Foods 4th Edition, Tee et al, 1997)

Kementerian Kesihatan Malaysia

"Peneraju Utama Pemakanan Negara"

Berat Badan Ideal
Kunci Kesihatan Berkekalan

Cara untuk mengetahui kandungan kalori dalam makanan.

- Melalui label makanan.
- Melalui risalah-risalah berkaitan pemakanan.
- Pada asasnya makanan yang mengandungi lemak yang tinggi seperti makanan yang digoreng, mengandungi produk tenusu penuh krim, lemak sayuran atau lemak haiwan adalah berkalori tinggi.
- Buah-buahan, sayur-sayuran, ulam-ulaman dan bijirin penuh dalam bentuk semula jadi mengandungi kandungan kalori yang lebih rendah dan kandungan serat yang tinggi.



