

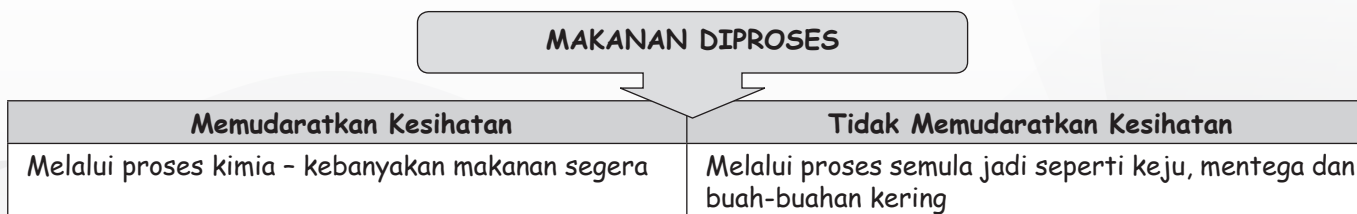
NOTA EFEKTIF



RENDAHKAN KALORI, TINGKATKAN NUTRISI

JENIS MAKANAN				
Makanan Segar	Makanan Segar Segera	Makanan Segera	Makanan Segera Diproses	Makanan Diproses
• Epal • Oren • Pisang • Ulam-ulaman • Susu segar	• Salad sayur-sayuran • Salad buah-buahan • Cole-slaw • Kentang putar • Pasta	• Burger • Kentang goreng • Ayam goreng • Piza • Hot dog	• Makanan dalam tin • Produk daging • Sandwic • Mi segera • Produk sejuk beku	• Susu tepung • Bebola ikan • Emping jagung • Roti • Nuget

PENGAMBILAN MAKANAN SEGERA DAN MAKANAN DIPROSES	KESAN KEPADA KESIHATAN
1. Kandungan gula yang tinggi	• Mengganggu metabolisme tubuh dan menjadi kalis insulin • Mengakibatkan penyakit seperti diabetes
2. Ketagihan terhadap makanan segera	• Tidak mengamalkan pemakanan seimbang • Merangsang keadaan obesiti dan diabetes
3. Kandungan bahan-bahan kimia, sintetik, perisa, pewarna, peluntur dan penstabil	• Memasukkan bahan bertoksin di dalam badan menerusi pemakanan • Meningkatkan risiko penyakit kanser dan melemahkan sistem pertahanan tubuh
4. Penggunaan tenaga yang sedikit untuk menghadamkan makanan segera dan makanan yang diproses	• Pengambilan dan penggunaan tenaga (kalori) yang tidak seimbang • Merangsang keadaan obesiti, penyakit jantung dan diabetes
5. Kandungan serat yang rendah	Kurang membantu proses penghadaman, kawalan tahap kolesterol dan kawalan berat badan.



AMALAN PEMAKANAN YANG SIHAT

1. Mengambil dua hidangan buah-buahan dan lima hidangan sayur-sayuran setiap hari
2. Hidangan merangkumi empat kumpulan piramid makanan
3. Mengurangkan pengambilan makanan bergula, garam dan lemak
4. Meminum air kosong pada setiap masa