

BULETIN DIET

EDISI:
JAN 2016

SARAPAN

adalah **sajian paling penting dalam sehari**. Ia bukan sahaja merupakan hidangan pertama setiap hari pada waktu pagi, malah terdapat kajian mendapati bahawa apa yang anda makan untuk sarapan, **mempengaruhi apa yang anda makan untuk keseluruhan hari**.

Sarapan berkhasiat dapat mengurangkan anda mengambil makanan berkalori tinggi pada waktu makan yang lain, disamping membantu **mengawal berat badan anda**.

Tip yang paling penting adalah **ambil sarapan setiap hari tanpa skip**. Namun begitu, roti canai atau nasi lemak setiap hari tidak membantu untuk penjagaan kesihatan anda. Paling penting adalah memilih **sarapan yang sihat, seimbang dan berkhasiat**.

5 cara makan sihat untuk memulakan pagi anda

1 Waktu makan yang tetap

Sistem tubuh anda akan berfungsi dengan cekap jika makan mengikut waktu. Cuba amalkan waktu sarapan yang tetap setiap hari.

2 Konsisten dengan saiz hidangan anda

Sarapan sempurna mempunyai 3 komponen; satu hidangan karbohidrat, satu hidangan protein/tenusu/makanan tinggi kalsium dan satu hidangan buah-buahan.

3 Pilih makanan yang rendah lemak

Kurangkan kekerapan pengambilan nasi lemak, nasi goreng, mi goreng, lontong dan roti canai kerana penggunaan santan dan minyak yang banyak.

4 Pilih makanan yang tinggi serat

Diet tinggi serat menjadikan anda cepat kenyang, kenyang lebih lama dan mengelakkan anda daripada makan banyak. Kebiasaannya diet tinggi serat mempunyai kalori yang lebih rendah. Sumber serat: roti mil penuh, oat, jagung, kacang, buah-buahan dan sayur-sayuran.

5 Sediakan sarapan anda sendiri

Siapa kata sarapan itu membosankan? Jadikan sarapan sesuatu yang menyenangkan dengan menyediakan sendiri sarapan yang mudah seperti sandwich yang penuh dengan salad atau semangkuk cereal/muesli/oat yang ditambah dengan buah-buahan/susu/yogurt.

Tidak sempat ambil sarapan pagi...

Beberapa contoh sajian yang mudah serta berkhasiat untuk disediakan seperti:

- ◇ Segelas susu atau minuman malt coklat, dan 2 keping roti mil penuh disapu mentega kacang; atau
- ◇ Semangkuk bijirin sarapan /oat/muesli dan susu; atau
- ◇ Biskut keju/biskut oat; atau
- ◇ Sandwich; atau
- ◇ Sebiji epal/pisang untuk dimakan dalam perjalanan ke tempat kerja

TAHUKAH ANDA?

Sarapan dan snek pagi adalah tidak sama. Sarapan merupakan waktu makan utama manakala snek diambil di antara waktu makan

