

BULETIN DIET

MAKAN BERLEBIHAN SEMASA MUSIM PERAYAAN

EDISI:
JUN 2016

Makan berlebihan akan memaksa sistem penghadaman anda bekerja lebih keras dan seterusnya mengganggu sistem penghadaman. Akibatnya, anda akan mengalami ketidakselesaan perut, pedih ulu hati, rasa loya dan kembung. Makan berlebihan dalam jangka masa panjang juga mengakibatkan masalah kesihatan yang serius, seperti masalah berat badan berlebihan dan obesiti.

RAHSIA KETIKA BERPESTA



Jangan hadir dengan perut kosong

-Makan snek yang tinggi serat (contoh: cereal, oat, buah-buahan) sebelum meninggalkan rumah. Serat akan memberi rasa kenyang dan ini akan mengelakkan anda makan secara berlebihan.



Pilih makanan yang sihat

-Pilih makanan yang rendah kalori dan kurang minyak, lemak dan santan seperti mihun sup & soto.
-Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam seperti kerepek.
-Hadkan pengambilan makanan yang manis dan berlemak seperti dodol.



Pilih makanan yang tinggi serat

-Pilih buah-buahan segar sebagai snek atau pencuci mulut.
-Pilih biskut atau kuih yang menggunakan ramuan tinggi serat seperti tepung bijirin penuh, oat atau buah prun.



Makan secara perlahan

- Ambil masa untuk mengunyah makanan.



Minum berpatutan

-Hadkan pengambilan minuman manis dan berkarbonat. Penuhi gelas anda dengan air kosong atau jus buah segar.



Ambil saiz makanan yang kecil

-Gunakan pinggan yang lebih kecil untuk mengawal saiz makanan anda.



Jangan berlepek di sekeliling meja buffet

-Apabila anda selesai memilih, beredar dari tempat tersebut. Ambil kesempatan untuk bersosial bagi mengalihkan perhatian daripada makanan.

MENCEGAH ADALAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI

