



Antara strategi praktikal boleh digunakan adalah kaedah 'Pinggan Sihat' yang lebih mudah difahami kerana menggunakan pinggan sebagai tapak anggaran makanan ketika masa makan utama agar lengkap dan seimbang

Muhd Nazirul Asri
Badrul Hisham,
Pegawai Dietetik
UPM

Bahaya kurang karbohidrat

→ Punca ketosis sebabkan pening, letih

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Mengamalkan diet dengan menolak terus atau menghadkan pengambilan nasi sebagai sumber karbohidrat dalam menu harian bagi tujuan menurunkan berat badan boleh menjejaskan kesihatan.

Kesan tidak makan nasi langsung atau pengambilan karbohidrat dalam jumlah terlampau rendah boleh menyebabkan individu terbit

mengalami sakit kepala, mual, nafas berbau, keletihan emosi dan fizikal.

Pegawai Dietetik, Universiti Putra Malaysia, Muhd Nazirul Asri Badrul Hisham, berkata 'berdiet' bukan sekadar mengurangkan karbohidrat semata-mata.

Beliau berkata, keadaan itu bergantung kepada kalori keseluruhan makanan yang diambil dalam sehari. Sekiranya pengambilan kalori seseorang melebihi keperluan kalori seharian, beratnya akan bertambah.

"Ini bermakna mengawal kalori secara keseluruhannya adalah lebih

1/4
Protein



1/4
Karbohidrat

Info

Akibat menolak karbohidrat atau terlalu sedikit:

1. Menyebabkan kesan sampingan daripada ketosis:
 - Sakit kepala
 - Mual
 - Nafas berbau
 - Keletihan emosi dan fizikal.
2. Kurang kadar vitamin dan mineral dalam badan
 - Vitamin dan mineral adalah mikronutrien

yang diperlukan untuk fungsi tertentu.

→ Risiko serangan pelbagai penyakit

3. Berat badan lebih mudah naik

→ diet yo yo

→ Mengurangkan 500 sehingga 1000 kilo kalori (kcal) tenaga daripada diet seharian, kadar penurunan berat badan adalah sebanyak 0.5 sehingga 1.0 kilogram (kg) seminggu.

→ 45% - 60% karbohidrat perlu diambil daripada keperluan tenaga sehari mengikut kesesuaian individu tertentu.

Sajian lengkap merangkumi:

→ Karbohidrat
→ Protein
→ Lemak
→ Serat
→ Air
→ Vitamin dan mineral





baik berbanding membataskan jumlah karbohidrat," katanya.

Ambil karbohidrat ikut keperluan

Beliau mengakui terdapat banyak testimoni daripada pengamal diet mendakwa mereka berjaya menurunkan berat badan dalam masa yang singkat dengan jumlah (kilogram) yang banyak.

Bagaimanapun katanya, keselamatan mengamalkannya dalam jangka masa panjang terhadap kesihatan

masih menjadi persoalan.

Apabila seseorang mula menghadkan pengambilan karbohidrat kepada tahap yang terlalu sedikit sebagai contoh 20 gram sehari atau kurang, bekalan gula yang sepatutnya digunakan sebagai tenaga di dalam badan tidak mencukupi dan berkurangan.

Paksa badan gunakan lemak

Ini akan memaksa badan menggunakan lemak bagi penghasilan tenaga.

Lemak yang digunakan pula

akan menghasilkan ketone dan seluruh proses ini dikenali sebagai ketosis yang menyebabkan rasa mual, pening kepala dan letih.

"Pengambilan karbohidrat perlu dilakukan secara sederhana mengikut saranan.

"Antara strategi praktikal boleh digunakan adalah kaedah 'Piringan Sihat' yang lebih mudah difahami kerana menggunakan piringan sebagai tapak anggaran makanan ketika masa makan utama (sarapan, tengah hari dan malam) agar lengkap dan seimbang," katanya.

Kaedah 'Piringan Sihat':

- 1/2 daripada piringan > sayur-sayuran
- 1/4 daripada piringan > sumber karbohidrat kompleks/ kanji
- 1/4 daripada piringan > sumber protein
- 1 hidangan buah
- 1 gelas susu skim/ rendah lemak atau air kosong

Hadkan pengambilan karbohidrat ringkas atau gula.

Karbohidrat:

- Satu daripada makronutrien selain daripada protein, lemak dan air.
- Bertindak sebagai sumber tenaga (kalori) utama bagi manusia.
- Terbahagi kepada

tiga kumpulan:

1. **Kanji (karbohidrat kompleks);** bijirin dan hasil bijirin, kekacang dan legum, buah, susu dan hasil tenusu dan ubi.
2. **Gula (karbohidrat ringkas);** mudah dihadam dan diserap oleh tubuh seperti madu, jem buah, kaya, sirap, kordial, dan semua jenis gula serta manisan.
3. **Serat;** sumber tumbuh-tumbuhan seperti sayur, buah, bijirin penuh, kacang dan kekacang.

