

Kurangkan sajian berlemak

Info

Elak cirit-birit hari raya:
 → Jaga kebersihan ketika menyediakan makanan.
 → Pastikan sumber bekalan ais bersih dan menggunakan air yang dimasak.
 → Pastikan makanan tidak berbau atau rasa berubah sebelum makan.

Kalori diperlukan untuk sarapan pagi
 → 200-201 kkal bersamaan dengan:
 → 4 kuih tat nanas atau biskut bersalut coklat.



→ Kawal pengambilan makanan tinggi kolesterol

Oleh Halina Mohd Noor
 halina_mdnoor@bh.com.my

Sunat menikmati hidangan ringan sebelum solat Aidilfitri perlu dijadikan amalan. Amalan bertujuan mengelakkan perut yang biasanya kosong mengalami kejutan.

Juadah pagi dianggap sebagai pengalas perut sebelum menikmati hidangan lebih berat selepas solat.

Bagaimanapun, digalakkan mengamalkan prinsip sederhana ketika makan supaya makanan mudah hadam dengan sempurna.

Pegawai Dietetik Universiti Putra Malaysia (UPM), Nur Adilah Muham-



Makan secara berlebihan pada musim perayaan meningkatkan risiko kenaikan berat badan secara mendadak, selain mendapat penyakit kronik seperti kencing manis dan darah tinggi”

Nur Adilah Muhammadun Basar,
 Pegawai Dietetik UPM



madun Basar, berkata secara fisiologinya ketika berpuasa, perut sudah terbiasa menerima makanan pada awal pagi ketika bersahur dan lewat petang waktu berbuka.

Tingkat risiko berat berlebihan
Makan secara berlebihan pada musim perayaan kata beliau, meningkatkan risiko kenaikan berat badan secara mendadak selain mendapat penyakit kronik seperti kencing manis dan darah tinggi.

"Saranan pengambilan kalori berdasarkan Panduan Diet Malaysia (2017) untuk orang dewasa (berumur 18-59 tahun) yang sedentari adalah 2,200 kkal sehari untuk lelaki dan 1,900 kkal sehari untuk wanita," katanya.

Justeru, haruslah bijak membuat pilihan dan kuantiti makanan sepanjang musim perayaan ini supaya tidak melebihi saranan keperluan kalori seharian.

Kebanyakan juadah tradisional ketika raya adalah berasaskan minyak, lemak dan santan seperti rendang, lemak dan kuah kacang.

Ubah suai resipi untuk lebih sihat

Mengubah suai resipi masakan boleh menjadikannya lebih sihat seperti menggantikan santan dengan susu rendah lemak atau susu cair.

Pilih makanan kurang minyak

atau bukan berasaskan lemak serta santan namun sekiranya tiada pilihan, kawal kuantiti makanan.

Sebagai contoh, hadkan pengambilan kuah berasaskan santan dalam lontong atau lodeh.

Daging kambing mahupun lembu, kedua-duanya adalah dalam kumpulan makanan sama iaitu sumber protein dan kedua-duanya mengandungi kolesterol.

"Berbanding makanan lain dalam kumpulan sama, daging lembu dan kambing mempunyai kandungan kolesterol lebih tinggi berbanding ayam.

"Begitu juga pilihan antara ayam muda atau ayam tua, kedua-duanya mempunyai jumlah lemak dan kolesterol yang sama," katanya.

Lebihkan ulam-ulam

Antara langkah bijak mengambil makanan dalam kumpulan ini secara sihat adalah dengan memilih bahagian yang tanpa lemak dan kulit ayam.

Konsep pinggan sihat atau suku-suku separuh membantu anda mengawal pemakanan secara sihat.

Lazimnya kita jarang dihidangkan juadah berasaskan sayur-sayuran dan buah-buahan.

Namun, kita boleh melakukan perubahan dengan menyediakan pilihan ulam-ulam seperti timun dimakan bersama rendang dan ketupat atau nasi impit dengan kuah kacang.

Info

Senarai kalori hidangan raya

- Ketupat nasi/nasi impit 8 kiub kecil = 5,080 kalori
- Ketupat pulut (palas) 1 biji = 50,130 kalori
- Kuah Kacang 1 senduk = 50,130 kalori
- Lemang 1 potong = 30,100 kalori

- Lontong dengan sayur lodeh 1 mangkuk sederhana = 250,250 kalori
- Rendang ayam 2 ketul kecil = 50,100 kalori
- Sate ayam 5 cucuk = 80,200 kalori

Waktu Makan

- Sarapan = 550,500 kalori
- Minum pagi = 210,200 kalori
- Makan tengah hari = 550,500 kalori
- Minum petang = 210,200 kalori
- Makan malam = 500,500 kalori

