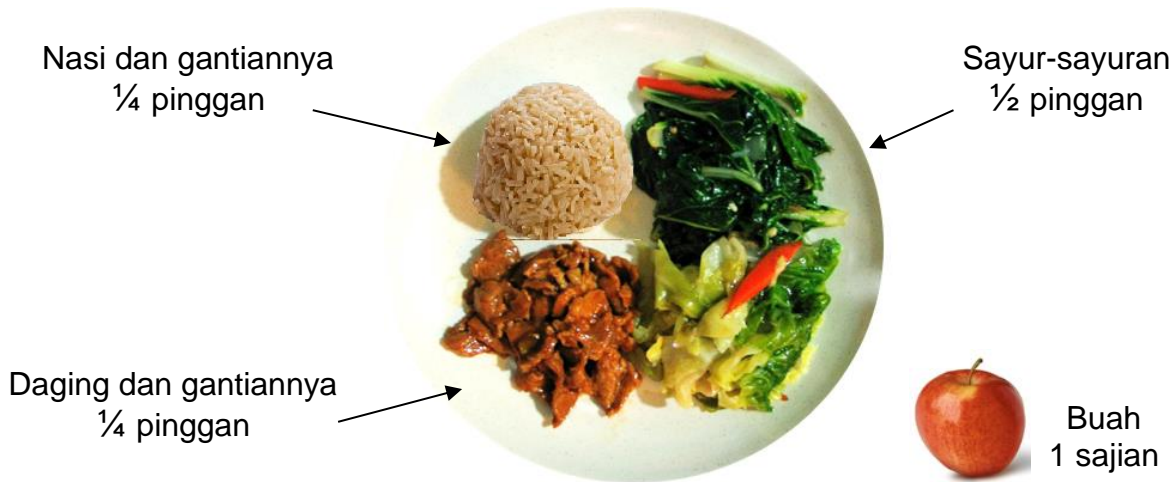


Makan Secara Sihat untuk Kencing Manis

Makan secara sihat – Tidak ada diet yang khusus untuk kencing manis. Anda tidak perlu menyediakan makanan yang berasingan atau membeli makanan yang istimewa. Cara mengawal paras gula darah adalah makan secara sihat pada waktu yang tetap. Gunakan **Konsep Pinggan Sihat** sebagai panduan untuk makan secara sihat dan seimbang.



Tumpukan yang berikut dalam diet anda:

Waktu makan yang tetap – Anda seharusnya makan sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam. Makan pada waktu yang tetap dapat bantu mengawal paras gula darah dalam julat sasaran. Anda perlu mengambil makanan yang mengandungi karbohidrat setiap 4-5 jam.

Karbohidrat – Ini termasuk makanan seperti nasi, mi, bihun, roti, oat, biskut, chapati, to sai dan sayur-sayuran yang berkanji seperti ubi kentang, ubi keladi, kekacang, jagung dan kacang polong. Semua jenis buah-buahan, susu dan yogurt juga mengandungi karbohidrat.



Pengambilan karbohidrat yang berlebihan boleh meningkatkan paras gula darah. Jadi, anda perlu mengawal jumlah karbohidrat yang diambil dalam setiap sajian. Sila tanya pakar pemakanan anda tentang jumlah yang sepatutnya dimakan.

Gula Ringkas – Ini termasuk gula pasir, gula perang, gula mentah, gula batu, madu dan gula Melaka.

- Hadkan pengambilan makanan atau minuman yang bergula seperti minuman ringan biasa, gula-gula , kek, jus buah-buahan, pencuci mulut yang manis, ais-krim dan sebagainya.
- Pilih air kosong.
- Pilih minuman tanpa gula.

Lemak – Semua lemak adalah tinggi tenaga (kalori). Pengambilan lemak yang berlebihan akan meningkatkan berat badan dan paras lemak darah. Ini juga akan mempengaruhi paras gula darah secara tidak langsung. Cara-cara mengurangkan pengambilan lemak:

- Gunakan cara masak yang lebih sihat seperti kukus, panggang, mikrowave atau bakar, tetapi bukan goreng.
- Pilih daging tanpa lemak. Buangkan kulit ayam dan lemak yang berlebihan.
- Ambil ikan berlemak lebih daripada 2 hidangan seminggu (contohnya ikan salmon, tuna etc.).
- Pilih hasil tenusu yang rendah lemak.
- Hadkan pengambilan makanan yang bergoreng tidak lebih daripada 2 kali seminggu.
- Jangan ambil kuah yang berlebihan.

Serat – Makanan yang tinggi serat dicernakan dengan lebih perlahan. Ini akan memberi rasa kenyang dengan lebih lama. Serat juga menstabilkan paras gula darah dan menurunkan paras kolesterol darah. Termasuklah makanan berikut dalam diet seharian anda:

- Buah-buahan dan sayur-sayuran. Ambillah dua hidangan buah-buahan dan dua hidangan sayur-sayuran setiap hari,
- Produk bijirin penuh seperti roti bijirin penuh, oat, nasi perang, sekam psyllium, kacang etc.



Pakar pemakanan: _____

Tarikh: _____