Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

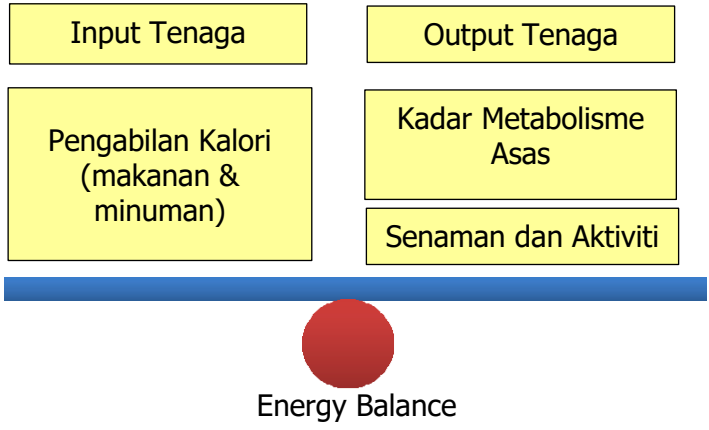
Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

Keseimbangan tenaga & Kesusutan berat badan

Prinsip asas kesusutan berat badan, penambahan berat dan mengekalkan berat badan melibatkan anda menyeimbangkan kalori yang diambil dengan kalori yang digunakan oleh badan.

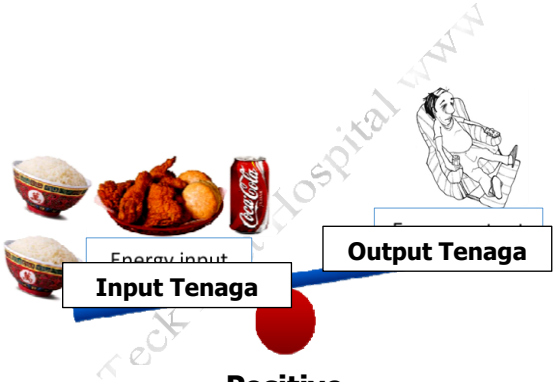


Energy Balance

Untuk **mengekalkan berat badan**,

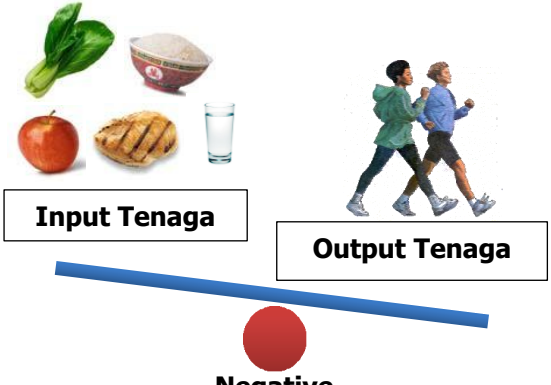
kita perlu menyeimbangkan tenaga yang diperoleh daripada pengambilan makanan kita dengan tenaga yang digunakan untuk aktiviti harian dan senaman kita. Badan dikatakan dalam keadaan "**Imbangan Tenaga**".

TENAGA MASUK = TENAGA KELUAR



Positive Energy Balance

Jika kita mengambil kalori yang berlebihan dan tidak menggunakan tenaga yang mencukupi disebabkan gaya hidup yang tidak aktif, berat badan kita akan bertambah. Badan ini dalam keadaan **"Imbangan Tenaga Positif"** yang menggalakkan **tambahan berat badan.**



Negative Energy Balance

Apabila kita mengambil sedikit kalori daripada pemakanan kita dan membakar lebih banyak kalori dengan meningkatkan aktiviti dan senaman kita, **berat badan** kita akan **susut** kerana badan kita berada dalam keadaan **"Imbangan Tenaga Negatif".**

BAGAIMANA DENGAN MAKAN MAKANAN RINGAN?

Rajah berikutny menunjukkan berapa banyak aktiviti /senaman tambahan yang perlu dilakukan oleh orang yang mempunyai berat 70 kg untuk membakar 200 kalori daripada makanan ini. Sebagai contoh, anda perlu berjalan dengan pantas selama 40 minit untuk membakar 200 kalori yang diperoleh daripada makan 1 keping goreng pisang.

PENGAMBILAN TENAGA MAKANAN
200 kalori setiap satu



Kueh Salat
(1 Keping)



1 Roti Ban Kaya



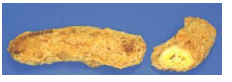
3 keping biskut



Ais Krim (2 cedok)



1 Mufin



1 Pisang Goreng



1 Curry Puff



1 Ang Ku Kueh



Kacang Campur
(1/2 cawan)



Kerepek Kentang
(1 packet kecil 35g)



Coklat
(6 squares)



1½ tin bir

OUTPUT TENAGA AKTIVITI
200 kalori setiap aktiviti



Jalan dengan pantas
40 minit



Berenang
20 minit



Berbasikal
30 minit



Badminton
30 minit



Aerobik
20 minit



Kerja Rumah
50 minit

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.

ND.PE.64M.0126