



## 5 Panduan Diet bagi Pengurusan Berat Badan

- Nikmati banyak buah-buahan, sayuran, makanan bijirin penuh dan kekacang. Makanan sebegini mempunyai massa banyak tetapi tenaganya kurang padat dan membantu anda berasa kenyang lebih lama.
- Makan dengan kadar sederhana makanan seperti daging kurang lemak, ikan, tenusu rendah lemak dan lain-lain protein. Makanan jenis protein paling berkesan untuk mengenyangkan kita.
- Sekali-sekala makan dengan sukatan sederhana makan makanan yang mengandungi tenaga padat. Anda mungkin berasa terkilang jika langsung tidak dapat menikmati makanan jenis ini. Jadi, rancanglah saat-saat untuk menikmati makanan ini tanpa berasa bersalah, kemudian teruskan dengan diet seimbang yang dirancang dengan baik.
- Pengambilan sajian makanan dan snek kerap dapat mengelakkan anda bermakan dengan keterlaluan.
- Sukatan makanan harus diawasi. Kajian menunjukkan sukatan makanan semakin meningkat dalam tempoh 20 tahun lepas dan mungkin menjadi punca utama pemakanan yang berlebihan.


## 5 Panduan Aktiviti Fizikal bagi Pengurusan Berat Badan

- Orang dewasa harus menetapkan 30 minit sehari, pada kebanyakan hari setiap minggu, dan kanak-kanak perlu menghabiskan sebanyak 60 minit dengan aktiviti seperti bermain secara aktif, berjalan, berlari dan bersukan setiap hari.
- Aktiviti seperti berjalan cepat dan menaiki tangga sebagai ganti mengguna lif memberi faedah yang sama seperti bersukan secara formal.
- Aktiviti fizikal harian selama 30 minit ini boleh dipecahkan kepada tempoh masa yang pendek. Contohnya 3 kali berjalan cepat atau berbasikal selama 10 minit setiap kali.
- Gabungan aktiviti membina kekuatan dan kardiovaskular (meningkatkan kadar jantung dan penafasan) adalah disarankan.
- Mencari jalan untuk menyertakan aktiviti fizikal dalam rutin harian anda, agar ia sentiasa dapat diamalkan walaupun menghadapi tekanan masa.




Asian Food Information Centre  
P.O. Box 140  
Phrakhanong Post Office  
Bangkok, Thailand 10110

2005  
[www.afic.org](http://www.afic.org)



## Apa yang Anda Perlu Tahu Tentang Pengurusan Berat Badan




### Mengapa Pengurusan Berat Badan Penting?

Dengan pembandaran, pembangunan ekonomi dan gaya hidup dan diet yang semakin berubah, berat badan yang berlebihan dan obesiti (kegemukan) semakin meningkat di benua Asia. Ini mengakibatkan peningkatan kadar penyakit-penyakit yang berkaitan dengan berat badan berlebihan, termasuk diabetes (kencing manis) jenis 2, penyakit jantung, angin amar dan tekanan darah tinggi.

Obesiti dan berat badan berlebihan juga meningkatkan risiko kejadian sesetengah kanser, batu karang, penyakit gout, osteoarthritis, kemandulan dan lain-lain penyakit.

Individu yang berlebihan berat badan dan obes juga mempunyai harga diri yang rendah dan selalu berasa muram disebabkan oleh imej badan yang tidak menarik.

Pendek kata, keadaan berat badan berlebihan mengurangkan kualiti dan keriangian hidup.



**Nasihat am tidak dapat menggantikan ulasan kesihatan dan rawatan secara peribadi, dan sesiapa yang menghadapi penyakit serius dinasihat untuk berjumpa ahli perubatan yang bertauliah.**

## Memahami Berat Badan Sihat, Berat Badan Berlebihan, Obesiti

**Indeks Massa Badan (BMI)** – Piawai global yang digunakan untuk mengelakan berat badan sebagai normal, berat badan berkurangan atau berlebihan dan obes ialah Indeks Massa Badan, atau BMI. BMI dikira dengan membahagikan berat badan individu dalam kilogram dengan ketinggian-nya dalam m<sup>2</sup>. Ukuran BMI antara 18.5 hingga 25 lazimnya dianggap sebagai normal; 25 hingga 30 sebagai berat badan berlebihan dan dikaitkan dengan peningkatan risiko menghidap penyakit yang berkaitan dengan berat badan, dan lebih daripada 30 dianggap sangat gemuk (paras obes) dan mempunyai risiko tinggi menghidap penyakit yang berkaitan dengan berat badan

Berat Badan Sihat  
Tinggi & Tinggi m<sup>2</sup>

Sejak kebelakangan ini, pakar-pakar telah memerhati bahawa penyakit yang berkaitan dengan berat badan biasanya didapati di kalangan setengah kumpulan etnik Asia di paras BMI yang melebihi 23. Satu kumpulan pakar daripada WHO (Badan Kesihatan Sedunia) telah mengesyorkan skala BMI yang lebih rendah bagi bangsa Asia: 18.5-23 untuk risiko yang meningkat tetapi boleh dikatakan rendah untuk menghidap penyakit yang berkaitan dengan berat badan; 23-27.5 bagi risiko yang lebih tinggi; dan 27.5 atau lebih memberi isyarat risiko yang membahayakan.

**Nisbah pinggang-ke-pinggul (WHR)** WHR boleh dikira dengan membahagikan lilitan pinggang dengan lilitan pinggul. WHR ialah suatu ukuran mudah untuk taksiran pembahagian lemak dalam badan. Bagi kebanyakan orang, dan mungkin terutamanya orang Asia, lemak di bahagian abdomen menyebabkan lebih banyak masalah kesihatan berbanding dengan lemak berlebihan di bahagian pinggul atau peha. WHR sebanyak 0.9 atau kurang dianggap sihat bagi kaum lelaki dan nisbah sebanyak 0.8 atau kurang dianggap sebagai petunjuk sihat bagi kaum wanita. WHR sebanyak 1.0 atau lebih menandakan peningkatan risiko bagi keadaan kurang sihat dan isyarat bahawa tindakan untuk mengurangkan lemak daripada bahagian perut adalah langkah yang bijak.

## Mencapai Pengurusan Berat Badan

Jumlah tenaga (diukur dalam kilokalori atau Kkalori) yang tetap digunakan setiap hari khususnya untuk mengendalikan fungsi badan yang penting (seperti aktiviti otak, denyutan jantung, penafasan) walaupun ketika berehat. Angka ini dikenali sebagai Nilai Metabolisme Asas (BMR) dan biasanya menggunakan setengah atau lebih Kkalori yang diperlukan dalam sehari. BMR seseorang akan bertambah sedikit dengan kenaikan berat badan, tetapi ia bertambah dengan lebih banyak lagi apabila nisbah otot berbanding lemak dalam badan semakin meningkat. BMR bagi kebanyakan orang menurun dengan penambahan umur, menjadikannya lebih sukar untuk mengawal berat badan. Para penyelidik menganggap bahawa penurunan BMR setelah meningkat umur adalah berkaitan dengan pengurangan otot apabila kita berumur, dan bukan disebabkan oleh proses penuaan, dan oleh itu boleh dilambatkan dengan senaman yang memberi kekuatan.

Penambahan berat badan biasanya dikaitkan dengan memakan terlalu banyak Kkalori dan gaya hidup yang kurang aktif. Untuk mengekalkan berat badan yang sihat atau untuk mencapai matlamat penyusutan berat badan, adalah penting untuk anda cuba membuat perubahan secara sederhana kepada kedua-dua belah persamaan tenaga input tenaga (Kkalori makanan) dan output tenaga (Kkalori yang digunakan untuk BMR dan aktiviti fizikal).

**Pengambilan Berlebihan Kkalori makanan menyebabkan penambahan berat badan** – Penambahan berat badan biasanya berlaku secara perlahan melalui jangka masa. Pengambilan yang hanya berlebihan 100 Kilokalori sehari akan menyebabkan penambahan berat badan sebanyak 1 kg dalam setahun. Juga, dengan mengurangkan pengambilan jumlah tenaga diet sebanyak 100 Kkalori sehari, dapat menolong anda menstabilkan berat badan anda, jadi perubahan kepada diet yang diperlukan untuk mengelak penambahan berat badan mungkin sedikit sahaja.

**Kekurangan aktiviti fizikal menyebabkan penambahan berat badan** - Kajian menunjukkan seseorang yang menjalani aktiviti fizikal dalam tugas harian lebih berupaya mengawal berat badan mereka berbanding orang yang bergantung kepada diet sahaja. Aktiviti fizikal mengurangkan lemak di bahagian abdomen, walaupun tidak terdapat penyusutan berat badan.

Aktiviti fizikal juga membantu penjagaan tisu otot yang meningkatkan BMR. Dengan hanya meningkatkan aktiviti fizikal sebanyak 100 Kkalori sehari sudah memadai untuk mengelakkan penambahan berat badan.

**Apakah cara terbaik untuk menyusutkan berat badan?** – Kebanyakan kita hendak mengurangkan berat badan untuk rupa yang lebih menarik dan untuk berasa lebih lega. Fesyen terkini yang menonjol trend kurus juga memberi tekanan kepada ramai orang untuk mengurangkan berat badan mereka supaya tidak ketinggalan.

Sebab yang terbaik untuk menyusutkan badan jika berat badan anda berlebihan atau anda obes ialah untuk kesihatan baik anda untuk jangkamasa panjang. Dan cara terbaik untuk mencapai ini ialah dengan kaedah yang berjangka panjang.

Kesusutan berat badan yang besar tidak diperlukan untuk memberi kesan. Kajian Jantung Framingham di Universiti Boston mendapati bahawa kaum lelaki dan perempuan pertengahan umur yang menyusut berat badan sebanyak 1 kg setahun mengurangkan risiko penyakit kencing manis dengan lebih 60%. Faedah ini dapat dikekalkan, selagi kesusutan berat badan dikekalkan. Satu lagi kesimpulan kajian itu ialah pesertanya yang menyusut 0.5kg setahun selama empat tahun dan berjaya mengekalkan penyusutan itu selama empat tahun lagi, mengurangkan risiko darah tinggi sebanyak 25%.

Ini bermakna, walaupun anda fikir anda tidak mencantikkan rupa anda dengan penyusutan hanya 0.5kg atau 1 kg, kesihatan anda akan bertambah baik. Jika anda lebih berat, banyak faedah akan menyusuli jika anda mengurangkan berat badan tersebut.

Lupakan segala gimik penyusutan berat badan yang cepat atau diet. Kajian demi kajian membuktikan bahawa penyusutan berat badan yang berpanjangan adalah lebih menyihatkan dan dikekalkan dalam masa panjang berbanding dengan diet cepat-kurus. Melainkan dalam keadaan tertentu, doktor menasihati sesiapa yang mempunyai berat badan berlebihan atau obes untuk menyusutkan 0.5-1 kg dalam seminggu, dan tidak sama sekali melebihi 1.5 kg seminggu.

Apa yang penting ialah untuk mengurangkan berat buat selama-lamanya dan bukan mengurang dan kemudian berat badan menambah pula dengan cepat selepas itu.

## Kanak-kanak dan Remaja

Keadaan berat badan berlebihan dalam kanak-kanak dan remaja boleh membawa akibat kesihatan serius yang sama seperti keadaan berat badan berlebihan dalam dewasa. Kajian jelas menunjukkan kanak-kanak dan remaja yang mempunyai berat badan berlebihan dan gemuk akan mengekalkan keadaan itu sehingga dewasa, oleh itu pengurusan berat badan aktif di peringkat kanak-kanak sangatlah penting.

Kebanyakan punca peningkatan berat badan telah bersebab di peringkat kanak-kanak. Kanak-kanak yang dibesarkan dengan makanan yang tinggi kandungan tenaga dan rendah gentian (serat) makanan dan zat-zat galian, kurang berminat dalam aktiviti fizikal akan membawa tabiat ini hingga ia dewasa.

Pendekatan yang melibatkan seluruh keluarga adalah cara yang paling berkesan untuk membantu kanak-kanak/remaja mengekalkan berat badan yang sihat. Mencari gaya hidup yang merangkumi aktiviti fizikal yang kerap, diet yang enak lagi tidak berapa padat tenaga; dan sesuai untuk seisi keluarga boleh dibuat secara berperingkat, dengan penekanan terhadap keseronokan dan penyertaan semua ahli.

