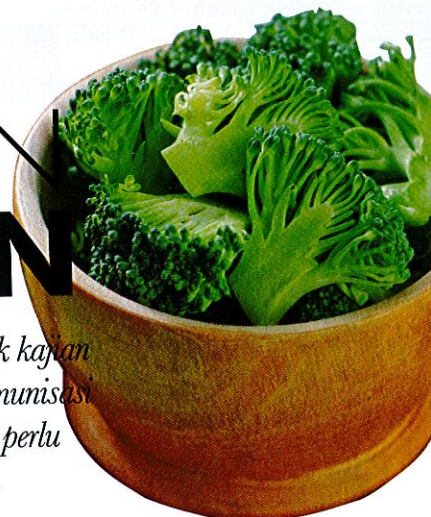


# TUKAR POLA MAKAN MENYIHKATKAN



*Kadar kesihatan yang baik bermula dengan pilihan makanan yang sihat. Banyak kajian membuktikan diet sihat mengurangkan risiko penyakit kronik dan mengekalkan imunisasi tubuh untuk melawan penyakit. Namun, perubahan dalam corak pemakanan perlu berubah. Tidak perlu terlalu drastik, mulakan dengan skala kecil dahulu.*

## MAKAN PERLAHAN

Cara anda makan bakal mempengaruhi berat badan. Kajian menunjukkan seseorang yang makan dengan cepat akan lebih cenderung untuk menjadi gemuk. Selera makan dan kuantiti makanan yang diambil sebenarnya dikawal oleh hormon dan hormon ini menghantar signal pada otak sama ada anda sudah kenyang atau masih lapar. Jadi, makan dengan perlahan dan mengikut sunah Nabi Muhammad SAW.

## YOGURT

Greek yogurt yang terdapat di pasaran adalah pilihan terbaik untuk anda. Ia lebih pekat dan berkrim berbanding yogurt biasa. Proses penapisan yogurt Greek menyisihkan air berlebihan, meninggalkan yogurt dengan kandungan lemak dan protein. Pengambilan sumber protein yang baik membuatkan anda kenyang lebih lama, membantu anda mengawal selera dengan pengambilan kalori yang lebih rendah. Gantikan snek ringan anda dengan yogurt Greek dan nikmatinya dengan biskut atau buah-buahan.

## SENARAI BARANG

Perancangan untuk keluar membeli-belah juga memberi kesan kepada diet anda. Pastikan senarai barangan ditulis dan jangan keluar membeli barangan keperluan dalam keadaan anda sedang lapar, tambah-tambah lagi apabila membeli keperluan seperti makanan.

## TELUR UNTUK SARAPAN

Telur adalah makanan yang sangat sihat, terutamanya apabila dimakan pada waktu pagi. Ia diperkaya dengan sumber protein berkualiti tinggi dan membuatkan anda kenyang lebih lama. Telur juga mudah disediakan dan boleh dinikmati di mana-mana sahaja.

Tingkatkan pengambilan protein

Protein seringkali dirujuk sebagai 'king of nutrients' kerana ia membantu anda berasa lebih kenyang dan penuh dengan nutrisi. Pastikan anda menambah protein dalam setiap hidangan dan snek supaya anda tidak terlebih makan nanti.

## MINUM AIR PUTIH SECUKUPNYA

Minum air secukupnya adalah penting untuk kesihatan dan mendorong tubuh untuk kelihatan lebih langsing, mengurangkan berat badan dan meningkatkan pembakaran kalori setiap hari.

## PANGGANG LEBIH BAIK

Cara penyediaan makanan boleh memberi kesan perubahan drastik pada kesihatan anda. Ramai memilih untuk gril dan menggoreng namun cara begini boleh meningkatkan terbinanya kompaun toksik dan menyebabkan pelbagai penyakit. Kaedah terbaik adalah memanggang makanan dengan herba.

## PILIH RESTORAN SIHAT

Menikmati makan di luar tidak semestinya tidak sihat. Anggaph pilihan makanan anda sudah upgrade kepada hidangan lebih sihat. Terdapat banyak restoran menyajikan hidangan lebih enak dan sihat. Anda hanya perlu menjadi pembeli bijak.

## MENU SIHAT

Menentukan menu makan malam kadangkala boleh menyebabkan kekecewaan dan mendorong anda untuk masak menu sama setiap hari. Jadi buat sasaran untuk masak sekurang-kurangnya satu menu baru setiap minggu. Ia boleh mengubah pengambilan nutrisi dalam diet anda dan menambah menu sihat untuk rutin harian anda kemudian hari.

## SAYURAN HIJAU

Masukkan menu dari sayur-sayuran hijau sebagai pembuka selera. Atau, pelbagaikan menu sayur-sayuran dalam kuantiti lebih banyak berbanding yang lain. Sayur-sayuran yang diambil sebelum hidangan karbohidrat boleh mengurangkan kesan pada kadar gula dalam badan.

## MAKAN BUAH, BUKAN MINUM

Buah-buahan adalah snek yang sangat sihat. Ia diperkaya dengan air, serat, vitamin dan antioksidan. Banyak kajian menunjukkan memakan buah-buahan mengurangkan risiko penyakit seperti sakit jantung, diabetes dan kanser. Setiap kali anda mengunyah buah-buahan, kandungan serat dan vitamin lain akan meresap ke dalam tubuh dengan lebih baik berbanding hanya dengan minum jus.

## JAUHI MAKANAN DIET

Perkataan *diet food* pada plastik makanan sangat mengujakan. Biasanya ia mengurangkan kandungan lemak dan dilabel *low fat*, *fat reduced* atau *low calories*. Namun, penyisihan lemak ini biasanya digantikan dengan gula dan bahan tambahan lain sehingga menjadikan *diet food* ini mengandungi lebih gula dan kalori. Lebih baik memilih buah-buahan sebagai snek pengganti anda. ■