

10 petua

Siri Pendidikan Pemakanan

Pilih Sajian Saya

10 petua kepada pemakanan yang sihat



Membuat pilihan makanan untuk gaya hidup yang sihat adalah semudah seperti mengikuti 10 petua ini. Gunakan idea dalam senarai ini untuk *menyeimbangkan kalori anda*, untuk memilih makanan untuk dimakan lebih kerap, dan mengurangkan makanan untuk dimakan lebih jarang.

1 menyeimbangkan kalori

Dapat tahu jumlah kalori yang ANDA perlu untuk sehari sebagai langkah pertama dalam menguruskan berat badan anda. Sila lawat www.ChooseMyPlate.gov untuk mengetahui tahap kalori anda. Menjadi tangkas dan cergas juga membantu anda menyeimbangkan kalori.

2 nikmati makanan anda, tetapi kurang makan

Ambillah masa untuk menikmati makanan anda sepenuhnya semasa anda makannya. Makan terlalu cepat atau tidak memberikan perhatian boleh mengakibatkan makan terlalu banyak kalori. Berikan perhatian kepada tanda saran kelaparan dan kekenyangan sebelum, semasa, dan selepas makan. Gunakan mereka untuk mengetahui bila untuk makan dan bila anda sudah kenyang.



3 elakkan bahagian hidangan yang terlampau banyak

Gunakan piring, mangkuk, dan gelas yang lebih kecil. Bahagikan makanan sebelum anda makan. Semasa makan di luar rumah, buat pilihan hidangan yang bersaiz lebih kecil, berkongsi sajian, atau ambil pulang sebahagian daripada hidangan anda.

4 makanan untuk dimakan lebih kerap

Makan lebih banyak sayur-sayuran, buah-buahan, bijian sempurna, dan susu tanpa lemak atau 1% dan hasil tenusu. Makanan tersebut mengandungi zat makanan yang anda perlu untuk kesihatan—termasuk kalium, kalsium, vitamin D, dan serabut. Jadikan mereka asas untuk hidangan dan snek.



5 buatlah setengah daripada piring anda buah-buahan dan sayur-sayuran

Pilih sayur-sayuran merah, jingga, dan hijau tua seperti tomato, ubi keledak, dan brokoli, dengan sayur-sayuran lain untuk hidangan anda. Tambah buah-buahan kepada hidangan sebagai sebahagian daripada sajian utama atau hidangan sampingan atau sebagai pencuci mulut.

6 bertukar kepada susu tanpa lemak atau lemak rendah (1%)

Mereka mempunyai jumlah kalsium dan zat makanan perlu lain yang sama dengan susu lemak, tetapi lebih kurang kalori dan lemak kurang tepu.



7 buatlah setengah bijian anda bijian sempurna

Untuk makan lebih banyak bijian sempurna, gantikan keluaran kilang dengan keluaran bijian sempurna—seperti makan roti gandum lengkap daripada roti putih atau beras ceruh daripada nasi putih.

8 makanan untuk dimakan lebih jarang

Kurangkan makanan yang mengandungi lemak pepejal yang tinggi, gula dan garam tambahan. Mereka termasuk kek, biskut, ais krim, gula-gula, minuman manis, piza, dan daging berlemak seperti tulang rusuk babi, sosej dan hot dog. Makan makanan itu sebagai nikmat sekali-sekala, bukan makanan harian.

9 bandingkan kandungan sodium dalam makanan

Baca label Fakta Pemakanan untuk memilih makanan dengan versi sodium yang lebih rendah seperti sup, roti, dan hidangan sejuk beku. Pilih makanan tin berlabel “sodium rendah,” “sodium berkurangan,” atau “tiada garam ditambah.”



10 minum air daripada minuman manis

Kurangkan kalori dengan minum air atau minuman tawar. Minuman ringan, minuman tenaga, dan minuman sukan adalah sumber utama gula dan kalori tambahan, dalam diet orang Amerika.