

Makan di luar secara bijak

ARTIKEL ini dibawakan oleh program Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2012 anjuran bersama Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. NMM 2012 disokong oleh A Clouet & Co (KL) Sdn. Bhd. (Ayam Brand), Gardenia Bakeries KL Sdn. Bhd., Kraft Malaysia Sdn. Bhd., Malaysia Milk Sdn. Bhd. (Vitagen), Nestlé Products Sdn. Bhd., Summit Co. (M) Sdn. Bhd. (Biogrow Oats BG22) dan Yakult Malaysia Sdn. Bhd.

Kunjungilah Karnival NutriFun Land Bulan Pemakanan Malaysia 2012 pada 14 & 15 April (dari 10 pagi- 9 malam) di Pusat Pameran Mid Valley untuk mempelajari gaya hidup sihat seisi keluarga. Datang dan bertemu pakar-pakar pemakanan dan dietetik untuk mengetahui lebih lanjut tentang membuat pilihan makanan yang lebih sihat dan gaya hidup aktif. Banyak aktiviti dan hadiah yang menarik menanti anda! Untuk maklumat lanjut, sila hubungi 03-5621 1408 atau layari laman web www.nutriweb.org.my

PERNAHKAH anda mengira berapa kali anda makan di luar bersama dengan keluarga dalam seminggu? Setiap hari bermula Isnin hingga Jumaat, kanak-kanak makan di kantin sekolah, manakala pelajar-pelajar kolej melepak dan makan di kafeteria.

Golongan dewasa yang bekerja pula makan tengah hari di restoran dan kedai kopi.

Pada hujung minggu, ramai yang menyertai "fenomena gerai mamak" dengan rakan-rakan dan keluarga. Kadang-kadang mereka akan duduk di gerai mamak untuk menonton

perlawanan bola sepak sehingga awal pagi.

Sibuk

Menurut Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Dr. Tee E Siong, kebanyakan penduduk di kawasan bandar menjalani rentak kehidupan yang pantas dan sibuk lalu mengalami kekurangan atau tiada masa untuk menyediakan hidangan yang sihat di rumah.

Ini menyebabkan semakin ramai keluarga yang makan di luar dan kanak-kanak pula mengambil banyak makanan segera.

Kajian menunjukkan bahawa pengambilan makanan di luar telah meningkat dengan peningkatan pendapatan isi rumah.

Umumnya, makanan yang kita pilih apabila makan di luar mengandungi lebih kalori, lemak dan lemak tepu daripada makanan dan snek yang disediakan di rumah.

Sementara itu, Presiden Persatuan Dietetik Malaysia (MDA), Indra Balaratnam memberitahu, terdapat banyak bahan yang tersembunyi dalam masakan di luar seperti lemak, gula dan garam.

"Kajian juga menunjukkan bahawa makan di luar secara kerap ada kaitan dengan masalah obesiti, lemak badan atau Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang lebih tinggi.

"Pengambilan makanan di luar juga ada kaitan dengan pengambilan minuman tinggi gula secara berlebihan dan kurang pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran dan produk tenusu," jelas Indra Balaratnam.

Makanan yang sihat

"Makan secara sihat di luar bukanlah sesuatu yang sukar. Apa yang perlu anda buat adalah membuat pilihan

makanan secara bijak dan mengunjungi tempat-tempat di mana anda boleh minta makanan yang lebih sihat dan rendah lemak.

"Cuba minta makanan yang disediakan dengan kandungan gula dan garam yang rendah," nasihatnya.

Beliau menambah, setiap orang mesti mengamalkan tiga prinsip utama

makan secara sihat iaitu makan secara seimbang, sederhana dan pelbagai berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.

Tip makan di luar:

1) Minta hidangan daging, ayam dan ikan yang disediakan dengan cara panggang, bakar dan rebus.

2) Minta lebih buah-buahan dan sayur-sayuran sebagai hidangan sampingan untuk menggantikan kentang goreng.

3) Minta supaya sos disediakan secara berasingan.

4) Minta hidangan yang bersaiz kecil atau kongsi makanan dengan rakan-rakan anda.



INDRA BALARATNAM



DR. TEE E SIONG