

Eat Healthy, Be Healthy

Reduce Your Risk of Diet - related Chronic Diseases

Makan Secara Sihat, Agar Lebih Sihat
健康饮食 · 身体健康



Based on Malaysian Dietary Guidelines 2010
Published by the National Coordinating Committee on Food and Nutrition,
Ministry of Health Malaysia

Alih Kesihatan!

FAKTA: Penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanser semakin meningkat. Ini kerana kebanyakan individu menjalani gaya hidup yang tidak sihat, terutamanya makan secara tidak sihat dan tidak aktif secara fizikal.

FAKTA: ANDA patut bermula mengambil berat tentang kesihatan, kurangkan risiko penyakit kronik dan berkongsi manfaat perlindungan ini melalui gaya hidup sihat bersama yang tersayang.



Masih tidak terlalu awal atau terlambat untuk memilih kesihatan. Dan ia sememangnya tidak susah, rumit atau mahal.

Apa yang diperlukan hanyalah makan secara sihat, kekalkan berat badan sihat, bergiat lebih aktif dari segi fizikal dan membuang tabiat buruk seperti merokok dan menyalahgunakan alkohol. Memandangkan sukar untuk membuang tabiat lama, anda perlu bersedia menghadapi beberapa cabaran. Tetapi dengan membuat perubahan positif secara sedikit, anda pasti terkejut apabila menyedari betapa cepatnya anda dapat melihat dan mengalami perbezaannya!

Lindungi Diri Anda Dari Penyakit Ini

Penyakit Jantung

Serangan jantung adalah pembunuh No 1 di Malaysia. Ianya berlaku apabila kolesterol menyumbati arteri koronari, lalu menghalang pengaliran darah ke jantung. Berdasarkan anggaran kebangsaan terbaru, 1 dalam 5 orang dewasa Malaysia berkemungkinan mempunyai aras kolesterol darah yang tinggi dan berisiko mengalami serangan jantung.



Diabetes

Dicirikan sebagai aras glukosa darah yang tinggi secara berterusan. Diabetes adalah penyakit serius yang boleh mengakibatkan serangan jantung, tekanan darah tinggi, strok, kegagalan buah pinggang, buta, kerosakan saraf dan gangren kaki, yang boleh menyebabkan amputasi kaki. Kira-kira 1 dalam 10 orang dewasa Malaysia berkemungkinan menghidap diabetes. Dipercayai 1 dalam 4 orang daripada golongan berusia 50-64 tahun menderita akibat penyakit ini.

Tekanan Darah Tinggi

Penyakit ini biasanya tidak menunjukkan sebarang simptom sehinggalah ke tahap yang serius. Jika tidak dirawat, tekanan darah tinggi boleh menyebabkan strok, serangan jantung dan kegagalan buah pinggang. Seramai 3 dalam 10 orang dewasa Malaysia berkemungkinan mempunyai tekanan darah tinggi.



Kanser

Kanser merupakan punca kematian No 2 di seluruh dunia. Ia berlaku apabila sel badan bermutasi dan mula membentuk kanser atau tumor. Sel ini berupaya mengganda dan tersebar ke organ lain. Kanser tidak menunjukkan sebarang simptom dan biasanya dikesan setelah mencapai peringkat yang lanjut. Di Malaysia, kanser payudara dan kolorektal merupakan kanser paling lazim dalam kalangan wanita dan lelaki.

Less is More
We in Nestlé are always striving to give you healthier choices. So, look out for our 'Kurang Manis', 'Low Fat' and 'No Added MSG' products. They were developed with your health in mind.

少即是多
雀巢一直致力为您提供更健康的选择，因此请留意我们的“少甜”、“低脂”和“无添加味精”产品，皆以您的健康考量而开发。

Sedikit lebih Baik

Kami di Nestlé sentiasa berusaha memberikan anda pilihan yang lebih sihat. Maka, cari dan pilihlah produk 'Kurang Manis', 'Rendah Lemak' dan 'Tidak ditambah MSG'. Kesemuanya dihasilkan dengan mengambil kira akan kesihatan anda.



For further information;
欲知更多详情，请联系我们。
Untuk maklumat lanjut, hubungi kami

1 800 88 3433

www.nestle.com.my

Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)

Gerakkan Tubuh Anda

Bergiat lebih aktif secara fizikal setiap hari



Bergiat secara aktif penting untuk kesihatan dan kesejahteraan semua peringkat umur. Namun, kekurangan aktiviti fizikal telah menjadi masalah kesihatan global dan dianggarkan akan menyebabkan 1.9 juta kematian setiap tahun.

- Bergiat aktif melalui pelbagai cara dan sertakannya dalam rutin harian anda.
- Lakukan aktiviti berintensiti sederhana sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari.
- Bersenam dua hingga tiga kali seminggu untuk meningkatkan kelenturan, kekuatan dan ketahanan otot.
- Hadkan aktiviti fizikal yang tidak aktif seperti terlalu banyak duduk.

Awasi Berat Badan



Kekalkan berat badan dalam julat sihat

Berat badan berlebihan atau obes boleh meningkatkan risiko menghidap keempat-empat penyakit kronik lazim. Manakala, penurunan berat badan dapat mengurangkan risiko pembentukan komplikasinya.

- Padankan amalan makan secara sihat dengan aktiviti fizikal yang kerap.
- Timbang berat badan secara kerap, dan lakukan pada masa yang sama.
- Jika berat badan berlebihan, tetapkan matlamat yang realistik untuk mengurangkannya, iaitu ½ ke 1 kg seminggu.
- Kekalkan Indeks Jisim Tubuh (IJT) di antara julat 18.5 ke 24.9 kg/m².

Berat badan berlebihan merupakan penyumbang utama kepada banyak penyakit kronik. Kini, 1 dalam 2 orang dewasa Malaysia mempunyai berat badan berlebihan atau obes.

Kira Indeks Jisim Tubuh (IJT) Anda

$$IJT = \text{Berat (kg)} / [\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}]$$

Pilih Rendah Lemak



Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak dan kurangkan lemak dan minyak dalam penyediaan makanan

Lemak dan minyak menjadikan makanan lebih menyelerakan. Tetapi, elak pengambilannya secara berlebihan.

- Hadkan pengambilan lemak tepu (contohnya minyak kelapa, santan) dan lemak haiwan (minyak sapi atau mentega) yang boleh meningkatkan kolesterol darah.
- Tingkatkan pengambilan lemak tidak tepu dari kelapa sawit, jagung, kacang soya dan minyak bunga matahari; kacang, biji-bijian dan kekacang; serta ikan segar atau yang ditinkan.
- Hadkan makanan berkolesterol tinggi (contohnya organ dalam, telur ikan, kepala ikan bilis dan udang) dan makanan yang mengandungi lemak trans (contohnya marjerin atau lelemak yang diperbuat daripada lemak hidrogenasi).
- Kurangkan pengambilan lemak dan minyak secara keseluruhan.
- Ketika makan di luar, pilih makanan rendah lemak.

Lemak tersembunyi. Banyak jenis makanan adalah tinggi lemak disebabkan cara penyediaan (contohnya goreng dalam minyak banyak, goreng menggunakan minyak kurang, goreng bertepung). Ubahsuaikan resipi yang menggunakan minyak dan lemak berlebihan seperti sambal tumis, goreng berlada dan nasi minyak.

Minta Kurang Manis



Pilih makanan dan minuman rendah kandungan gula

Kebanyakan kita suka makanan manis tetapi kita harus berwaspada supaya tidak mengambil gula secara berlebihan untuk mengelakkan penambahan berat badan yang berlebihan.

- Amalkan pengambilan makanan rendah gula secara kerap.
- Gantikan pencuci mulut dan kuih yang manis dengan pilihan yang lebih sihat seperti buah-buahan.
- Elakkan mengambil makanan dan minuman bergula di antara waktu makan dan hampir waktu tidur.
- Pilih air kosong berbanding minuman berkarbonat atau tidak berkarbonat yang manis (seperti minuman ringan, sirap dan kordial).
- Minta 'kurang manis' ketika memesan minuman.

Periksa Label. Ketika memilih produk, semak senarai kandungan; jika gula adalah komponen utama produk, anda akan mendapati ia berada di permulaan senarai.

Terlalu Masin?



Pilih dan sediakan makanan kurang garam dan sos

Kebanyakan makanan mengandungi natrium semula jadi. Jadi, kurangkan pengambilan garam (natrium klorida).

- Natrium didapati daripada garam dan sumber lain, seperti makanan masin, sos dan perasa tertentu (contohnya belacan dan cincaluk). Jadi, hadkan pengambilan makanan jenis ini dan kurangkan penggunaan garam.
- Tingkatkan rasa makanan dengan menggunakan herba dan perasa asli seperti bawang putih, bawang besar, rempah kari, lada, serai, cuka dan lemon.
- Pilih jenama yang "kurang garam/natrium" atau "rendah garam/natrium" pada labelnya, jika ada.

MSG atau monosodium glutamate adalah bentuk natrium yang lain. Jika anda sudah menggunakan MSG untuk memberi rasa kepada makanan, elakkan menambah garam.

Choose Health!

FACT: Heart disease, high blood pressure, diabetes and cancer are all on the rise. But it's only because so many people are leading unhealthy lifestyles, particularly eating unhealthily and not being physically active.

FACT: YOU should start to care for your health, reduce your risk of chronic diseases, and share the protective benefits of healthy living with your loved ones.

选择健康!

事实: 心脏病、高血压、糖尿病和癌症不断地增加，但一切都是因为很多人不健康的生活方式，特别是不健康的饮食和不活跃的生活。

事实: 您应开始关注您的健康，降低患上这些慢性疾病的风险，并与您的亲人分享健康生活所具有的保护功效。



Protect Yourself From These Diseases

自我预防这些疾病

Heart Disease

Heart attack is the No 1 killer disease in Malaysia. It occurs when cholesterol clogs up the coronary arteries, thus cutting off blood flow to the heart. According to the latest national estimates, 1 in every 5 adult Malaysians may have high blood cholesterol and is thus at risk of a heart attack.



心脏病

心脏病是马来西亚第一号杀手。常见于胆固醇阻塞冠状动脉，继而阻断血液通往心脏。根据国内最新统计显示，每5名马来西亚成年人就有1人可能患高胆固醇，此为心脏病爆发的风险。

High Blood Pressure

Most people with high blood pressure usually do not experience any symptoms. If untreated, high blood pressure can cause a stroke, heart attack and kidney failure. As many as 3 in every 10 adult Malaysians may be having high blood pressure.



高血压

这种疾病一般无任何征兆，直到严重时才显现出来。若未加以治疗，高血压会导致中风、心脏病和肾衰竭。每10名马来西亚成年人就有多达3人可能患高血压。

Diabetes

Characterised by constantly high blood glucose levels, diabetes is a serious disease that can lead to heart attack, high blood pressure, stroke, kidney failure, blindness, nerve damage and gangrene of the foot, resulting in leg amputation. About 1 in every 10 adult Malaysians may have diabetes. It is believed to afflict 1 in every 4 people aged 50-64 years old.

糖尿病

其特征为血糖水平不断升高，糖尿病其特征为血糖水平不断升高，糖尿病是一种严重的疾病，可引致中风、高血压、肾衰竭、失明、神经受损和足部坏疽而截肢。每10名马来西亚成年人当中，约有1人可能患糖尿病，相信每4名年届50岁至64岁者当中约有1人备受困扰。

Cancer

Cancer is the No 2 cause of death globally. It occurs when body cells mutate and start forming malignant growths or tumours. These can multiply and spread the cancer to other organs. Cancer does not usually show any symptoms and is usually discovered when it is already very advanced. In Malaysia, breast and colorectal cancers are most common in women and men, respectively.

癌症

癌症是全球第二号致死原因。常见于人体细胞突变，开始形成恶性肿瘤，它会不断繁殖倍增并将癌症传遍其他器官。癌症通常早期不会出现任何症状，因此通常在发现时已是恶化阶段了。在马来西亚，乳癌与大肠癌是女性与男性中最普遍的。

Work Your Body

摆动您的身体



Be physically active everyday

Being physically active is important for the health and well-being of people of all ages. Yet, lack of physical activity has become a global health hazard that is estimated to cause 1.9 million deaths each year.

- Be active in as many ways as you can. Build physical activities into your daily routines.
- Perform at least 30 minutes of moderate intensity physical activity, preferably daily.
- Exercise two to three times a week to improve muscular flexibility, strength and endurance.
- Limit physical inactivity and sedentary habits.

每天都进行体力活动

每天进行体力活动对各年龄阶层人士的健康生活是至关重要的；然而，缺乏体力活动已成为全球性的健康危害，估计每年造成190万人死亡。

- 每天通过多种方式使您的体格更活跃，当中包括在日常事务中加入活动。
- 最好每天进行至少30分钟的中等体力活动。
- 每周运动2至3次，以增强肌肉的柔软性、肌力与肌耐力。
- 限制不活动和久坐的习惯。

Physical Activity Pyramid

体力活动金字塔



DID YOU KNOW? Almost half of all adult Malaysians are physically inactive. Women are significantly more inactive than men. 几乎有一半的马来西亚人生活不活跃，其中女性的比例较男性显著。

Watch Your Weight

保持体重于健康的范围



Maintain body weight in a healthy range

Being overweight or obese increases the risk of developing all the four common chronic diseases. Whereas, losing excess body weight significantly reduces the risk of developing severe complications.

- Complement your healthy eating efforts with regular physical activity.
- Weigh yourself regularly at the same time of the day, each time.
- If overweight, set a realistic goal of losing ½ to 1 kg per week.
- Maintain a Body Mass Index (BMI) in the range of 18.5 to 24.9 kg/m².

保持体重于健康的范围

超重或肥胖会增加4种常见慢性病的风险。有鉴于此，减掉多余的体重将大大地减少病症的风险。

- 在您促进健康饮食的努力中配合规律性活动。
- 时常习惯性地同一时间量体重。
- 若超重则设定现实的减磅目标，每周 ½ 至 1 公斤。
- 保持身体质量指数 (BMI) 介于 18.5至24.9 kg/m²的范围。

Excessive body weight is a significant contributor to many chronic diseases. Today, 1 in 2 adult Malaysians are overweight or obese. 多余的体重可引起慢性疾病。今日，每2名马来西亚成年人当中有1人超重或肥胖。

Calculate Your Body Mass Index

BMI = Weight (kg) / [Height (m) x Height (m)]

计算您的身体质量指数

BMI = 体重 (公斤) / [身高 (米) x 身高 (米)]

Go Low Fat

从低脂着手



Limit intake of foods high in fats and minimise fats and oils in food preparation

Fats and oils make food more appetising. But we should avoid excessive intake.

- Limit the intake of saturated fats (eg coconut oil, coconut milk or santan), and animal fat (ghee or butter) that raise blood cholesterol.
- Increase the intake of unsaturated fats from palm, corn, soya bean and sunflower oils; nuts, seeds and legumes; as well as fresh and canned fishes.
- Limit high-cholesterol foods (eg organ meat, fish roe and the head of ikan bilis and prawns) and foods containing trans fatty acids (eg margarines or shortenings made from hydrogenated fats).
- Minimise overall fat and oil intake.
- When eating out, choose low-fat foods.

限制摄取高脂食品，在准备食物时尽量减少油脂

油脂使食品更添食欲，但我们应避免摄取过量。

- 限制摄取提升血液胆固醇的饱和脂肪（如椰油、椰奶或椰浆）和动物脂肪（酥油或牛油）。
- 增加不饱和脂肪的摄取量，取自棕榈、玉米、大豆、葵花油、坚果、种籽、豆类，以及新鲜和罐装的鱼类。
- 限制摄取高胆固醇的食物，（如肉类内脏、鱼卵、江鱼仔和虾的头），及含反式脂肪酸的食品（例如人造牛油或氢化脂肪酥油）。
- 尽量减少脂肪和油的总摄取量。
- 出外用餐时，选择低脂食品。

Hidden Fats. Many types of foods are high in fat due to the way they are prepared (eg deep frying, shallow frying and batter frying). Modify recipes which use excessive oils and fats such as *sambal tumis*, *goreng berlada* and *nasi minyak*.

隐藏的脂肪。许多类型的食品因由它们准备的方式（例如油炸，浅炸和浅面糊油炸）而含有高脂肪含量。修改使用过多油脂的食谱如 *sambal tumis*、胡椒油炸及油饭。

Go Less Sweet

选择低糖的饮食



Consume foods and beverages low in sugar

Most of us have a sweet tooth but we must take care not to consume too much sugar to avoid gaining excessive body weight.

- Consume foods containing sugar less frequently.
- Replace sweet desserts and kuih with healthier options, like fruits.
- Avoid consuming sugary foods and drinks in between meals and close to bedtime.
- Choose plain water rather than carbonated and non-carbonated sugary drinks (such as soft drinks, syrup and cordial).
- Ask for 'kurang manis' when ordering beverages.

摄取低糖食物和饮料

大多数人嗜甜，但我们必须谨慎，勿食用太多糖分，以免徒增过多的体重。

- 勿频繁地选择含糖的食品。
- 以较健康的选择替代甜点，如水果。
- 避免在两餐之间或临睡前摄取含糖食品与饮料。
- 宁可选择白开水，而非碳酸或非碳酸含糖的饮品（如汽水、糖浆或甜酒）。
- 点选饮料时，提出“少糖”的要求。

Check the Label. When choosing a product, check the ingredient list; if sugar is a main component of the product, you will find it stated at the beginning of the list.

查阅营养标签。选择某样产品时，顺道查阅食材表。如果糖是产品的主要成份，您会发现它会标示在榜首位置。

Too Salty?

太咸了吗？



Choose and prepare foods with less salt and sauces

Most food naturally contain sodium. So, let's go easy on the salt (sodium chloride).

- Sodium comes from salt and also other sources, eg salted foods, sauces and certain condiments (eg *belacan* and *cincaluk*). Therefore, limit the consumption of these foods and reduce the use of salt.
- Enhance the flavour of food using natural herbs and condiments such as garlic, onion, curry spices, pepper, lemon grass, vinegar and lemon.
- Choose brands with "less salt/sodium" or "lower salt/sodium" claims on the label, if available.

选择并准备少盐和少酱的食物

大部分食物自然含钠，因此不妨减少食物的盐分（氯化钠）。

- 钠来自盐巴，及其他来源如盐腌的食物，调味料和某些作料（如 *belacan* 和 *cincaluk*）。因此，限制摄取这些食品及减少盐巴的使用。
- 以天然草本植物或调味料提味，如大蒜、洋葱、咖喱香料、胡椒、香茅、醋和柠檬。
- 若许可的话，选购于标签上印有“少盐/钠”或“低盐/钠”声明的品牌。

MSG or monosodium glutamate is another form of sodium. If you are already using MSG or other flavouring condiment to flavour your food, do not add any more salt.

味精或麸胺酸钠是另一种形式的钠。如果您已经选用味精或其他香料调味品提味，就不需添加更多的盐分。



It's never too early or too late to choose health. And it's definitely not hard, complicated nor expensive.

All it takes is eating healthily, maintaining healthy body weight, being more physically active, and cutting out vices, like smoking and alcohol abuse. Since old habits die hard, you can expect to face some challenges. But by making small positive changes, you'll be surprised how quickly you'll get to see and feel the difference!

选择健康永远不嫌过早或太迟，而且这绝对不难、不麻烦又无需高昂的花费。

您只需摄取健康饮食、维持健康的体重、更积极地提高体力活动及摒除恶习，如抽烟和酗酒。由于旧习难除，您可能会面对一些挑战。但是，只要稍微积极的作出改变，您就会迅速地发现和感受其差别而深感惊讶。

For more information on healthy eating, visit www.nutriweb.org.my 欲知更多关于健康饮食的资讯，请浏览