Kementerian Kesihatan Malaysia

MAKAN SECARA SIHAT, RESEPI KEHIDUPAN YANG SIHAT

Terbitan

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

2013

Dengan kerjasama

The Malaysia Selangor & Federal Territory Ku Su Shin Choong Hung Restaurant Association

Daripada:

YB. Dato' Sri Liow Tiong Lai
bersama
Warga Kementerian Kesihatan Malaysia

Mengucapkan Selamat Tahun Baru Cina
&
Semoga Tahun Ini Kita Akan Lebih Sihat, Harmoni dan Bahagia

PENGENALAN

Tahun Baru Cina merupakan perayaan terpenting bagi kaum Cina. Perayaan ini disambut sehingga hari ke-15 atau lebih dikenali sebagai Chap Goh Mei.

Mengikut budaya kaum Cina, hari terakhir setiap tahun (sehari sebelum Tahun Baru Cina) adalah hari untuk ahli keluarga dan sanak saudara berkumpul untuk makan malam bersama atau 'makan besar' bagi meraikan malam terakhir sambil menantikan kedatangan Tahun Baru. Sambutan perayaan ini pastinya dimeriahkan lagi dengan pelbagai jenis masakan yang enak.

Ini mungkin mendorong kita untuk makan berlebihan dan seterusnya menyumbang kepada peningkatan berat badan, ditambah pula jika kita kurang melakukan aktiviti fizikal. Berat badan berlebihan dan obesiti merupakan faktor risiko untuk pelbagai jenis penyakit seperti penyakit jantung, diabetes dan hipertensi.

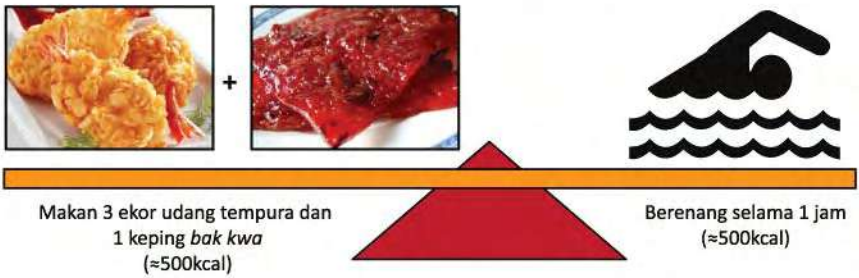
Pengambilan lebihan tenaga sebanyak 500kcal sehari dalam masa seminggu akan menyebabkan peningkatan berat badan sebanyak 0.5 hingga 1kg. 500kcal bersamaan dengan makan sebanyak 3 ekor udang tempura dan 1 keping *bak kwa*. Contoh aktiviti fizikal yang boleh dilakukan untuk membakar 500kcal ini adalah seperti jadual di bawah:

Contoh Aktiviti Fizikal dan Tempoh Masa yang Diperlukan untuk Membakar 500kcal

Aktiviti fizikal	Tempoh masa yang diperlukan	
	Lelaki (75kg)	Wanita (55kg)
Berbasikal (21 km/j)	50 minit	1 jam 10 minit
Berjoging (9.6 km/j)	1 jam	1 jam 20 minit
Bermain bola	1 jam	1 jam 20 minit
Bermain bola keranjang	1 jam 10 minit	1 jam 30 minit
Bermain bola tampar	1 jam 15 minit	2 jam
Menari (dewan tarian)	1 jam 15 minit	2 jam
Melakukan kerja rumah ringan seperti mengemas rumah	1 jam 40 minit	2 jam 40 minit
Berjalan (3.2 km/j)	1 jam 50 minit	2 jam 35 minit

Rujukan :
Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., et al. 2000. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med. Sci. Sports Exerc., 32(9)* S498 – S516.

Keseimbangan Pengambilan dan Penggunaan Tenaga



Pengambilan makanan yang tidak dikawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko kepada penyakit kronik. Sehubungan ini, pengekalan berat badan perlu ditekankan sepanjang musim perayaan.

Oleh itu, amalkan pengambilan makanan dengan mengikut panduan makan secara sihat. Ini akan membantu kita menikmati makanan semasa musim perayaan tanpa menjejaskan kesihatan.

Saranan pengambilan kalori berdasarkan Panduan Diet Malaysia, 2010 untuk orang dewasa (berumur 18 - 59 tahun) yang sedentari adalah seperti berikut:

a) Lelaki dewasa : 2000kcal/ hari
b) Wanita dewasa : 1500kcal/ hari

Contoh pengambilan kalori mengikut waktu makan sehari untuk seorang dewasa yang sedentari adalah seperti berikut:

Waktu makan	Kalori (kcal)	
	Lelaki dewasa (2000kcal)	Wanita dewasa (1500kcal)
Sarapan	550	450
Minum pagi	200	100
Makan tengah hari	550	450
Minum petang	200	100
Makan malam	500	400

Amalkan 88888 Setiap Hari

- Berhenti makan sebelum kenyang (kira-kira 80 % kenyang).
- Makan malam sebelum jam 8 malam.
- Minum 8 gelas air kosong.
- Tidur 8 jam.
- Berjalan sekurang-kurangnya 8,000 langkah. 10,000 langkah lebih bagus.

Makan Secara Sihat
Kunci Kesihatan

福

8 Tip Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Perayaan Tahun Baru Cina

1. Hidangkan pelbagai jenis sayur-sayuran semasa makan besar atau semasa meraikan tetamu. Sayur-sayuran mengandungi pelbagai vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh.

2. Hidangkan sumber makanan tinggi serat seperti beras perang atau roti bijirin penuh. Makanan ini juga mengandungi vitamin dan mineral.

3. Utamakan hidangan ikan berbanding daging merah seperti daging lembu dan khinzir kerana ikan mengandungi kurang lemak dan kolesterol.

4. Sediakan daging yang telah dibuang lemak atau ayam/ itik yang telah dibuang kulit kerana ianya lebih sihat.

5. Masak makanan dengan kaedah yang lebih sihat seperti merebus, memanggang, mengukus atau menumis dengan minyak yang sedikit bagi mengurangkan kandungan minyak dan lemak.

6. Gunakan herba dan rempah semula jadi atau buah kering untuk menggantikan penggunaan gula, garam dan sos dalam masakan.

7. Hidangkan buah-buahan segar sebagai pilihan bagi pencuci mulut.

8. Kurangkan menghidang minuman manis dan pastikan air kosong disediakan.

8 Tip Mengelakkan Pengambilan Makanan Secara Berlebihan

Semasa perayaan, kebiasaannya terdapat pelbagai makanan tradisional dihidangkan. Oleh itu, keadaan ini akan menyebabkan pengambilan makanan secara berlebihan daripada hari biasa. Berikut adalah panduan yang boleh dirujuk untuk mengekalkan pemakanan yang sihat:

1. Makan mengikut waktu. Elak melangkau waktu makan.

2. Makan mengikut keperluan. Sekiranya anda ingin menikmati semua makanan yang dihidangkan semasa "makan besar", cukup hanya sekadar merasa sahaja setiap jenis makanan. Elak makan sehingga kenyang.

3. Pilih menu dan kaedah memasak yang sihat seperti: kukus, rebus, sup, bakar atau goreng, dan gunakan sedikit minyak untuk menggoreng.

4. Amalkan pemakanan yang seimbang. Contoh menu: 2 senduk nasi putih (100g), 1 keping daging (100g), 4 sudu sayur-sayuran (50g) dan 1 keping tauhu (atau 2 sudu kekacang, 50g).

5. Susun makanan di atas pinggan secara teratur. Elakkan menimbun makanan bagi mengurangkan makan secara berlebihan.

6. Ambil hidangan makanan dalam sukatan yang kecil atau guna piring/ pinggan yang kecil.

7. Apabila menghadiri jamuan 'makan besar', ambil hidangan dalam saiz yang kecil.

8. Nikmati makanan dan kunyah makanan secara perlahan-lahan.

Mesej Utama

Sayur- sayuran, Bijirin, Lemak dan Garam

Amalkan 3665 Setiap Hari

1. **3** sajian sayur-sayuran.
2. **6** sajian bijirin.
3. Hadkan kepada **60**g lemak.
4. Hadkan kepada **5**g garam.

Nota:

- 1 sajian sayur-sayuran = ½ cawan atau 4 sudu makan sayur-sayuran berdaun hijau (dimasak).
- 1 sajian bijirin = 2 senduk nasi putih atau 2 keping roti.

MESEJ UTAMA 1:

3 Sajian Sayur-sayuran

Sayur-sayuran merupakan sumber utama vitamin, mineral, serat dan fitokimia. Pengambilan sayur-sayuran yang mencukupi dapat meningkatkan sistem imunisasi dan mengekalkan kesihatan sistem penghadaman. Pengambilan pelbagai jenis sayur dapat membekalkan nutrien yang diperlukan untuk manfaat kesihatan.

Sebahagian sayur-sayuran adalah elok jika dimakan mentah kerana kandungan nutrien dan fitokimianya boleh hilang semasa memasak. Dalam beberapa keadaan, sayur-sayuran yang dimasak juga boleh ditingkatkan kandungan nutriennya. Contohnya, tomato yang dimasak mengandungi lebih banyak karotenoid berbanding tomato segar.

Panduan Diet Malaysia menyarankan tiga sajian sayur-sayuran setiap hari.

1 sajian sayur-sayuran adalah bersamaan dengan:

½ cawan atau 4 sudu makan sayur-sayuran berdaun hijau (dimasak). Contoh, bayam dan bayam air atau

½ cawan atau 4 sudu makan sayur-sayuran yang berbunga (dimasak). Contoh, brokoli dan bunga kubis atau

1 cawan sayur-sayuran segar (mentah)

MESEJ UTAMA 2:

6 Sajian Bijirin

Bijirin dan produk bijirin contohnya nasi, mi dan roti mengandungi sumber yang kaya karbohidrat. Walau bagaimanapun, pengambilan karbohidrat yang berlebihan boleh menyebabkan peningkatan berat badan. Pemakanan harian perlu mengandungi makanan sumber karbohidrat seperti atau nasi, mi, roti dan ubi-ubian. Makanan yang mempunyai sumber bijirin penuh seperti roti tinggi serat, oat dan beras perang adalah pilihan yang lebih baik. Bijirin penuh mempunyai kandungan serat, vitamin, mineral dan fitokimia yang tinggi.

Berdasarkan keperluan kalori 2000kcal, sebanyak 6 sajian bijirin disarankan.

1 sajian bijirin adalah bersamaan dengan:

2 senduk nasi atau

1 cawan bijirin sarapan atau

1 ½ cawan mi atau

2 keping roti/ bijirin penuh

MESEJ UTAMA 3:

Hadkan Kepada 60g Lemak

Lemak membekalkan tenaga dan juga dapat mengekalkan suhu badan. Lemak juga dapat membantu dalam penyerapan vitamin larut lemak iaitu vitamin A, D, E dan K. Kita boleh mendapat pelbagai jenis lemak dalam makanan termasuk lemak tepu (*Saturated Fatty Acids*-SFA), lemak tak tepu (*Unsaturated Fatty Acids*-UFA), lemak trans (*Trans Fatty Acids*- TFA) dan kolesterol.

UFA adalah lemak terpenting yang diperlukan oleh badan. Ia dibahagikan kepada 2, iaitu mono tak tepu (*monounsaturated fatty acids* - MUFA) dan poli tak tepu (*polyunsaturated fatty acids*- PUFA). MUFA dan PUFA sangat penting dalam memastikan keseimbangan metabolisma badan dan boleh mengurangkan risiko penyakit jantung.

Minyak sawit kaya dengan asid lemak MUFA, manakala minyak bunga matahari, minyak kacang soya dan minyak jagung merupakan sumber PUFA yang terbaik. Gunakan minyak sayuran ini dalam masakan untuk meningkatkan pengambilan asid lemak MUFA dan PUFA. Sebagai contoh, campuran minyak ini boleh dihasilkan dengan mencampurkan satu bahagian minyak kelapa sawit dengan satu bahagian minyak soya. Campuran minyak ini boleh digunakan untuk pelbagai jenis masakan sebagai contoh menggoreng dan menumis. Walau bagaimanapun, minyak perlu ditukar kepada yang baru sekiranya warna minyak sudah berubah.

Walaupun MUFA dan PUFA memberi manfaat kepada kesihatan, kita harus mengelakkan pengambilan lemak yang berlebihan. Kandungan tenaga di dalam lemak adalah tinggi dan boleh menyumbang kepada peningkatan berat badan. Berat badan berlebihan dan obes boleh meningkatkan risiko penyakit kronik seperti diabetes dan penyakit jantung.

Jenis asid lemak, sumber, ciri-ciri dan cadangan penggunaan:

Jenis Lemak	Sumber	Ciri-ciri	Cadangan Penggunaan
Lemak tepu (SFA)	• Lemak haiwan • Minyak kelapa • Minyak sawit	Lemak yang stabil. Berbentuk pepejal pada suhu bilik. Penggunaan secara berlebihan akan meningkatkan risiko penyakit jantung.	Sesuai untuk masakan yang menggunakan haba tinggi. Saranan: 20g sehari bagi keperluan 2000kcal.
Mono tak tepu (MUFA)	• Minyak sawit • Minyak zaitun • Minyak kanola • Kacang gajus • Minyak kacang	Lemak yang tidak stabil. Berbentuk cecair pada suhu bilik. Penggunaan secara sederhana akan mengurangkan risiko penyakit jantung.	Sesuai untuk masakan yang menggunakan haba rendah. Saranan: 30g sehari bagi keperluan 2000kcal.
Poli tak tepu (PUFA)	• Minyak kacang soya • Minyak jagung • Minyak bunga matahari • Ikan laut dalam		
Lemak Trans (TFA)	• Margerin • Lelemak *(shortening)*	TFA dihasilkan selepas proses penghidrogenan lemak tak tepu. Lemak ini boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan sesetengah kanser.	Elakkan pengambilan makanan yang mengandungi TFA.

Berdasarkan kepada keperluan 2000kcal sehari, jumlah pengambilan lemak antara 20-30%, iaitu 45-60g, kira-kira 2 hingga 3 sudu besar minyak.

Jumlah kandungan lemak di dalam makanan:

No.	Jenis makanan	Saiz sajian	Kalori (kcal)	Lemak (g)
1.	Mi kari	1 mangkuk (400g)	530	37
2.	Mi goreng (*Gan Lao Mien*)	1 pinggan (325g)	360	8
3.	Mi sup	1 mangkuk (660g)	330	3
4.	Mi goreng *Wantan*	1 pinggan (330g)	410	12
5.	Mi sup *Wantan*	1 mangkuk (400g)	220	4
6.	Bendi goreng sambal	1 pinggan kecil (130g)	165	13
7.	Kacang panjang goreng	1 pinggan kecil (210g)	125	7
8.	Daging masak kicap	1 ketul (90g)	220	11
9.	Daging masak halia	1 pinggan kecil (90g)	180	9
10.	*Ba Kut Teh*	1 mangkuk (460g)	350	25
11.	*Roasted pork belly*	1 pinggan kecil (75g)	290	24
12.	*BBQ Pork (Char Siew)*	1 pinggan kecil (75g)	190	10
13.	Ayam goreng	1 ketul (120g)	340	25
14.	Ayam panggang	1 ketul (130g)	200	11
15.	Kari kepala ikan	1 pinggan (390g)	560	50
16.	Ikan masam manis	1 pinggan (270g)	270	31
17.	Ikan goreng	1 ekor (70g)	180	11
18.	Ikan kukus	1 ekor (70g)	90	4

Rujukan:
HPB. 2003. *Keeping Fat in Check.Singapore: Health Promotion Board.*

MESEJ UTAMA 4:

Hadkan Kepada 5g Garam

Pelbagai cara alternatif boleh digunakan untuk menjadikan hidangan lebih lazat. Salah satu daripadanya adalah dengan penggunaan rempah ratus. Penggunaan rempah ratus dan ramuan semula jadi seperti cili, bawang merah, bawang putih, dan halia boleh membantu untuk mengurangkan penggunaan garam. Bawang putih atau tomato puri juga boleh meningkatkan rasa makanan. Cara lain adalah dengan menggunakan bahan yang mempunyai rasa semula jadi seperti saderi, ketumbar, serai dan bawang.

Panduan Diet Malaysia 2010 menyarankan pengambilan harian garam kurang daripada 1 sudu teh atau 5g. Kita perlu mengurangkan makanan yang tinggi kandungan garam kerana ia akan mengganggu kesihatan dan boleh meningkatkan risiko penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan jangkitan saluran pernafasan (atas) serta menjejaskan fungsi buah pinggang.

Kandungan garam (sodium) dalam makanan:

No.	Makanan	Saiz Hidangan	Sodium/ Na (mg)
1.	Kari ayam	1 tin (405g)	2036
2.	Stok ayam, kiub	1 ketul (10g)	1800
3.	Mi segera	1 paket (80g)	1560
4.	*Mono sodium glutamate*	1 sudu makan (10g)	1374
5.	*Ham*	3 keping (90g)	1098
6.	Ikan masin	1 ekor kecil (25g)	1022
7.	Belacan	1 potong (10g)	948
8.	Kicap	1 sudu makan (10g)	880
9.	Pes kacang	1 sudu makan (10g)	780
10.	Minyak ikan	1 sudu makan (10g)	726
11.	Sup tomato	1 tin (250g)	712
12.	Ayam goreng	2 ketul (240g)	660
13.	Sayur masin	1 sudu makan (8g)	624
14.	Kerepek kentang	1 paket besar (75g)	618
15.	Bebola ikan	2 biji besar (60g)	588
16.	Sos tiram	1 sudu makan (10g)	450
17.	Snek mi	1 paket sederhana (35g)	430
18.	Jeruk buah	1 sudu makan (10g)	428

Rujukan:

1. CCHRC. 2007. *Sodium (Na*) Content of Seasoning and Common Foods. USA: Chinese Community Health Resource Center.*
2. CFS. 2012. *Risk Assessment Studies, Report No. 49: Study on Sodium Content in Local Foods. Centre for Food Safety Food and Environmental Hygiene Department. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region.*

Resipi Bijak:

Makan Secara Sihat Daripada Makanan Yang Lazat

Nota:

1) Resipi ini adalah untuk hidangan 10 orang

2) 1 sudu besar = 1 sudu Cina = 20ml

Good Start (Yee Sang)

Bahan A:

Sengkuang (diparut)	100g
Lobak merah (dihiris)	40g
Daun salad hijau (dihiris)	40g
Daun salad ungu (dihiris)	40g
Mangga separuh masak (dihiris)	40g
Daun ketumbar	10g
Limau bali	40g
Rumpai laut (dipotong halus)	20g
Kacang tanah (ditumbuk kasar)	50g
Bijan	30g
Emping jagung	30g

Bahan B:

Jus buah naga merah	50 ml
Limau kasturi	1 biji
Sos Plum	4 sudu besar

Cara Memasak:

1. Ambil 40g hirisan sengkuang dan rendam ke dalam 50ml jus buah naga. Selepas sengkuang menjadi merah, toskan sengkuang.
2. Campurkan kesemua bahan yang telah dihiris dan susun ke dalam pinggan yang besar. Taburkan rumpai laut, kacang tanah, bijan dan emping jagung.
3. Kemudian, gaulkan sos plum dan perahan limau kasturi ke dalam semua bahan tersebut. Makanan sedia dihidang.

Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 2 Sudu Besar (40g)

Kalori	: 60kcal
Karbohidrat	: 9.0g
Protein	: 2.5g
Lemak	: 3.5g

2

Peaceful
(Fucuk Bersalut Cendawan)

Bahan A:

Fucuk	10 keping
Cendawan butang	60g
Cendawan *shitake*	60g
Cendawan *pine*	60g
Cendawan *Enoki*	60g
Eryngii segar	60g
Daun kucai	10 helai

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan B:

Sos tiram	2 sudu besar
Kicap	½ sudu besar
Stok sayur	450ml

Cara Memasak:

1. Goreng fucuk sehingga perang keemasan. Kemudian rendamkan fucuk ke dalam air untuk membuang minyak.
2. Renehkan semua jenis cendawan seketika. Pada masa yang sama, masukkan Bahan B ke dalam cendawan yang direneh. Toskan cendawan dan asingkan kuah.
3. Balutkan cendawan dengan helaian fucuk dan ikat dengan menggunakan daun kucai.
4. Susun kesemua cendawan yang telah dibungkus di atas pinggan dan tuangkan kuah.

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 100g

Kalori	: 45kcal
Karbohidrat	: 2.3g
Protein	: 3.0g
Lemak	: 3.5g

3

Good Luck
(Ubi Keledek Gulung Bersama Serunding Ayam)

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan A:

Fucuk	3 keping
Lobak merah (dihiris)	30g
Sengkuang (dihiris)	30g
Ubi keledek ungu	30g
Alfafa	30g
Rumpai laut	3 keping
Serunding Ayam	30g

Bahan B:

Putih telur	1 biji
Serbuk roti	100g
Tepung gandum	1 sudu makan

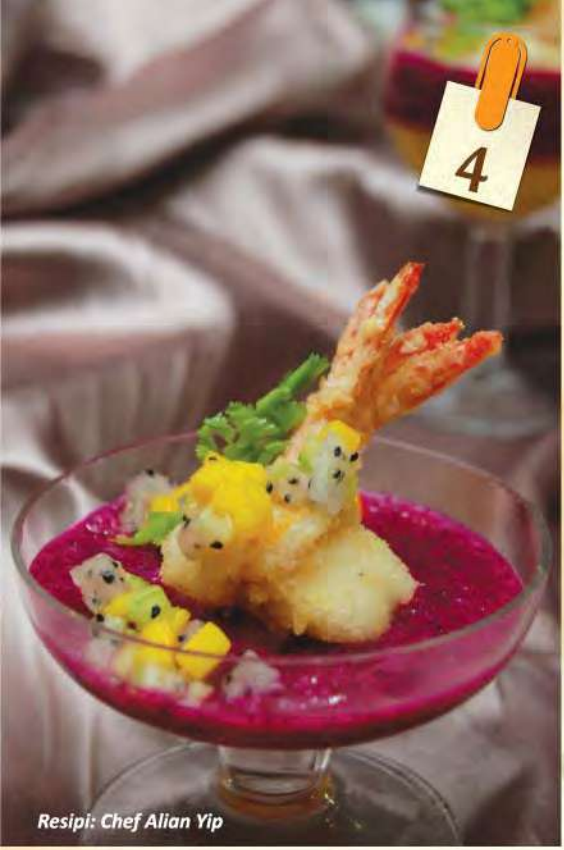
Cara memasak:

1. Kukuskan ubi keledek ungu sehingga lembut dan lecekkan.
2. Campurkan ubi keledek yang dilecek dengan serunding ayam. Kemudian digulung dengan helaian rumpai laut.
3. Letakkan hirisan lobak merah, hirisan sengkuang, gulungan rumpai laut dan *alfafa* di atas helaian fucuk.
4. Gulungkan fucuk beserta inti seperti cara membuat sushi.
5. Celupkan gulungan fucuk dalam putih telur, kemudian salut dengan serbuk roti dan tepung gandum.
6. Goreng sehingga berwarna keperangan.
7. Potong dan hidangkan.

Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 1 Keping (25g)

Kalori	: 35kcal
Karbohidrat	: 3.8g
Protein	: 2.6g
Lemak	: 1.0g



Ten Thousand Rays

(Udang Bersama Sos Buah-Buahan)

Bahan:

Udang besar	10 ekor
Mangga	100g
Buah naga putih	100g
Buah naga merah	50g
Timun (dicincang halus)	50g

Bahan Perapan:

Putih Telur	1 biji
Garam	½ sudu teh
Gula	½ sudu teh
Serbuk lada Putih	½ sudu teh

Cara Memasak:

1. Bersihkan udang dan buang kulitnya. Selepas itu, perapkan udang dengan bahan perapan selama 10 minit.
2. Kisar setengah biji mangga dan semua buah naga merah untuk dijadikan sos pencicah.
3. Salutkan udang dengan tepung ubi dan goreng sehingga perang keemasan.
4. Potong mangga dan buah naga putih dalam bentuk dadu kecil untuk dihidangkan bersama udang.

Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 1 Ekor (30g)

Kalori	: 70kcal
Karbohidrat	: 30g
Protein	: 7.3g
Lemak	: 1.0g

5

Resipi: Chef Alian Yip

Better Future
(Daging Kukus Bersama Akar Teratai)

Bahan A:

Daging lembu (dihiris)	600g
Bawang perai (*Leek*)	10 helai
Akar teratai	10 hiris
Daun bawang (dipotong kecil)	30g

Bahan B:

Sos Plum	½ sudu besar
Madu	1 sudu besar
Kicap	1 sudu teh
Air	100ml
Kicap pekat	1 sudu besar

Cara Memasak:

1. Rebus hirisan akar teratai sehingga empuk.
2. Balutkan kepingan daging bersama akar teratai yang telah direbus dan bawang perai.
3. Susun kesemua daging yang telah dibalut tadi di atas pinggan dan kukuskan.
4. Dalam periuk yang berasingan, campurkan kesemua Bahan B dan masak sehingga pekat.
5. Masukkan daging balut yang telah dikukus ke dalam bahan sos dan kacau sehingga rata.
6. Hidangkan daging balut dan hias dengan daun bawang.

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 1 Keping (30g)

Kalori	: 60kcal
Karbohidrat	: 3.6g
Protein	: 9.4g
Lemak	: 0.9g

6

Lucky Star

(Kerabu Ayam Bersama *Black Fungus* dan *White Fungus*)

Bahan A:

Isi ayam	600g
Daun salad	10 helai
Daun ketumbar	30g

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan B:

Halia (dikisar halus)	150g
Daun bawang (dicincang)	30g
Puri ketumbar	30g
Black Fungus	100g
White Fungus	100g

Bahan C:

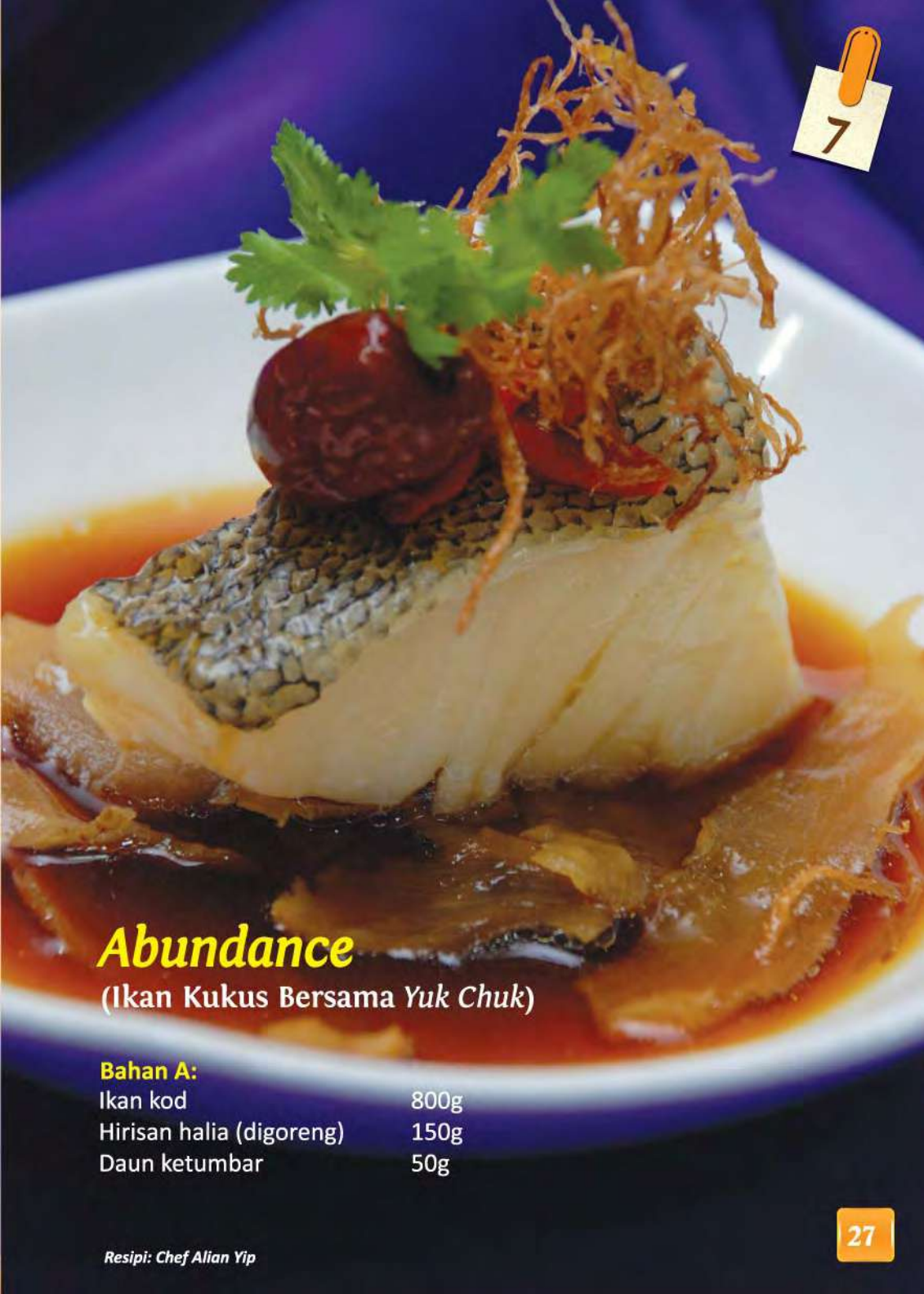
Sos tiram	1 ½ sudu besar
Kicap	2 sudu besar
Air	100ml
Halia	1cm
Serbuk lada putih	1 sudu teh

Cara Memasak:

1. Potong isi ayam sederhana tebal dan kukuskan.
2. Celur *black fungus* dan *white fungus* selama 15 minit. Tos dan asingkan.
3. Tumis kesemua Bahan C sehingga mendidih. Masukkan daun bawang dan puri ketumbar.
4. Akhir sekali, masukkan ayam, *black fungus* dan *white fungus*. Kacau sehingga sebati dan bungkus dengan daun salad.
5. Hidang dan hias dengan daun ketumbar.

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 2 Sudu Besar (40g)

Kalori	: 40kcal
Karbohidrat	: 1.4g
Protein	: 4.7g
Lemak	: 1.9g



7

Abundance

(Ikan Kukus Bersama *Yuk Chuk*)

Bahan A:

Ikan kod	800g
Hirisan halia (digoreng)	150g
Daun ketumbar	50g

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan B:

Kicap soya	4 sudu besar
Akar daun ketumbar	3 batang
Daun bawang	1 batang
Bawang merah	3 biji
Bawang putih	3 ulas
Air	300ml
Yuk chuk	100g
Kurma merah	10 biji
Wolfberries	10g

Cara Memasak:

1. Masak semua Bahan B sehingga naik bau.
2. Potong ikan kod kepada 10 bahagian dan kukus.
3. Tuang Bahan B ke atas ikan yang dikukus.
4. Hias dengan daun ketumbar dan halia yang digoreng. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 1 Potong (140g)

Kalori	: 80kcal
Karbohidrat	: 7.7g
Protein	: 11.3g
Lemak	: 0.4g

Gong Xi Fatt Cai

(Ayam Bersama *Hair-like Seaweed*)

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan A:

Isi ayam	300g
Hair-like seaweed	15g
Siew Pak Choy (dipotong dadu)	50g
Daun bawang (dicincang)	15g
Ketumbar (dicincang)	15g
Cendawan (dikisar)	15g

Bahan B:

Garam	½ sudu teh
Putih Telur	½ biji
Kicap Pekat	½ sudu besar
Tepung Ubi	½ sudu besar

Bahan C:

Sos tiram	1 sudu besar
Kicap	½ sudu besar
Gula	½ sudu teh
Sup sayur	150 ml

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 1 Ketul (40g)

Kalori	: 60kcal
Karbohidrat	: 3.0g
Protein	: 7.4g
Lemak	: 2.0g

Cara Memasak:

1. Cincang halus ayam, *siew pak choy*, daun bawang, ketumbar dan cendawan.
2. Campurkan kesemua bahan yang dicincang dan masukkan Bahan B. Gaulkan sehingga sebati.
3. Bahagikan kepada 10 bahagian dan bentukkan menjadi bebola. Kukus bebola tersebut selama 10 minit.
4. Dalam periuk berasingan, didih kesemua Bahan C dan masukkan *hair-like seaweed*.
5. Tuang campuran Bahan C di atas bebola yang sudah dikukus dan hidangkan.

Wealthy
(Sup Ketam)

9

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan:

Lobak merah (dikukus dan dilecek)	100g
Isi ketam segar	150g
Labu air diparut (*sponge gourd*)	100g
Konjac (konyaku)	100g
Stok ayam	1.2 liter
Kicap	1 ½ sudu besar
Garam	1 sudu teh
Gula	1 sudu teh
Serbuk lada putih	½ sudu teh
Tepung jagung (dibancuh dengan air)	2 sudu besar

Cara Memasak:

1. Celur *konjac* seketika.
2. Masukkan lobak merah, isi ketam dan labu air ke dalam stok ayam dan masak sehingga mendidih.
3. Masukkan kicap, garam, gula dan serbuk lada putih. Tambahkan sedikit tepung jagung untuk memekatkan sup. Selepas itu, tambah *konjac* dan hidangkan.

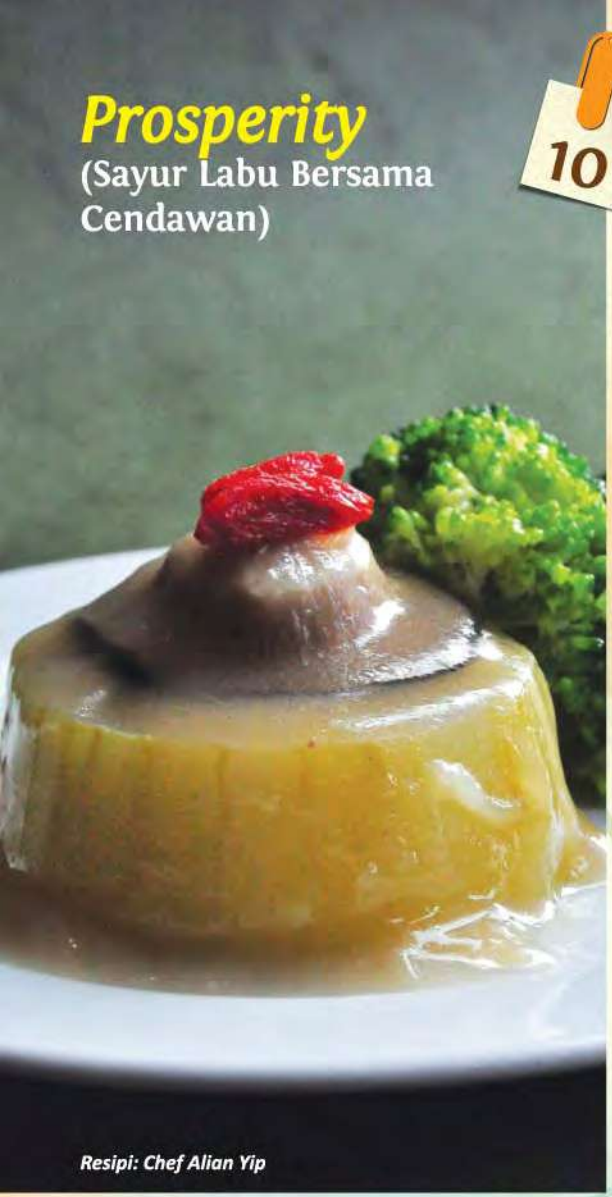
Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 1 Mangkuk Kecil (130g)

Kalori	: 65kcal
Karbohidrat	: 2.6g
Protein	: 12.7g
Lemak	: 0.4g

Prosperity
(Sayur Labu Bersama Cendawan)

10



Resipi: Chef Alian Yip

Bahan A:

Sayur labu (*hairy gourd*)	10 hirisan
Brokoli	10 kuntum
Cendawan *eryngii*	10 biji
Wolfberries	10g
Sos tiram	2 sudu besar
Gula	1 sudu teh
Stok ayam	300ml
Tepung jagung (dibancuh)	2 sudu besar

Cara Memasak:

1. Potong bahagian atas cendawan *eryngii* dan ketepikan. Hiris tangkai *eryngii*.
2. Kukus sayur labu dan brokoli sehingga lembut.
3. Didihkan stok ayam dan tambah sos tiram dan gula serta hirisan tangkai cendawan *eryngii*. Masukkan sedikit serbuk jagung untuk memekatkan kuah. Kemudian tambah *Wolfberries*.
4. Susun sayur labu dan brokoli di atas pinggan. Letakkan cendawan *eryngii* pada sayur labu dan tuangkan kuah di atas pinggan. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien
Satu Hidangan = 1 Potong (80g)

Kalori	: 30kcal
Karbohidrat	: 1.5g
Protein	: 0.8g
Lemak	: 0.1g

Everlasting

(Buah Lai dan *White Fungus*)

11

Resipi: Chef Alian Yip

Bahan:

Buah lai	10 biji
White fungus	30g
Ubi keledek (dipotong kiub)	15g
Kurma merah	20 biji
Daun Teh Cina	10g
Air	1.5 liter
Gula batu	25g
Limau mandarin	10 ulas

Cara Memasak:

1. Kupas kulit buah lai dan buang isi untuk membentuk bekas seperti mangkuk.
2. Didihkan *white fungus*, ubi keledek, kurma merah, daun teh Cina dan limau mandarin sehingga naik bau. Tambahkan gula batu.
3. Susunkan buah lai ke dalam mangkuk. Masukkan bahan yang telah dididih ke dalam buah lai. Siramkan buah lai dengan kuah.
4. Kukus buah lai selama 30 minit. Hidangkan semasa panas atau sejuk.

Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 1 mangkuk (250g)

Kalori	: 90kcal
Karbohidrat	: 22.9g
Protein	: 1.5g
Lemak	: 0.3g

12

Life Is Sweet

(Manisan Labu Sagu)

Bahan:

Labu kuning	300g
Sagu	300g
Kernel jagung	200g
Susu soya tanpa gula	500ml
Air	400ml
Daun pandan	3 helai
Gula pasir	1 sudu besar

Resipi: Chef Alian Yip

Cara Memasak:

1. Potong labu dan kukus sehingga lembut. Kemudian, lecekkan.
2. Masak biji sagu bersama daun pandan, kernel jagung dan gula sehingga sagu menjadi lutsinar. Toskan.
3. Masak susu soya tanpa gula bersama dengan labu kuning yang dilecek sehingga mendidih.
4. Masukkan sagu dan kernel jagung yang telah ditos ke dalam mangkuk. Tambahkan campuran susu soya dan labu lecek.
5. Hidangkan semasa panas.

Kandungan Nutrien

Satu Hidangan = 1 Mangkuk Kecil (130g)

Kalori	: 100kcal
Karbohidrat	: 19.5g
Protein	: 3.1g
Lemak	: 0.7g

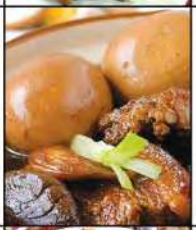
Cadangan Kalori: Makan Malam Semasa Tahun Baru

Makanan	Saiz Sajian (berat)	Kalori (kcal)
Good start *Yee Sang*	2 sudu besar (40g)	60kcal
Peaceful *Fucuk Bersalut Cendawan*	1 hidangan (100g)	45kcal
Good Luck *Ubi Keledek Gulung Bersama Serunding Ayam*	1 keping (25g)	35kcal
Ten Thousand Rays *Udang bersama Sos Buah-buahan*	1 ekor (30g)	70kcal
Better Future *Daging Kukus Bersama Akar Teratai*	1 keping (30g)	60kcal
Lucky Star *Kerabu Ayam Bersama Black Fungus dan White Fungus*	2 sudu besar (40g)	40kcal
Gong Xi Fatt Cai *Ayam Bersama Hair-like Seaweed*	1 ketul (40g)	60kcal
Abundance *Ikan Kukus Bersama Yuk Chuk*	1 potong (140g)	80kcal
Wealthy *Sup Ketam*	1 mangkuk kecil (130g)	65 kcal
Prosperity *Sayur Labu Bersama Cendawan*	1 potong (80g)	30 kcal
Everlasting *Buah Lai dan White Fungus*	1 mangkuk (250g)	90kcal
Life is Sweet *Manisan Labu Sagu*	1 mangkuk kecil (130g)	100kcal
	Jumlah	**735kcal***

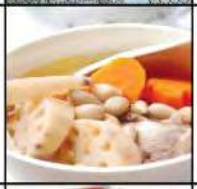
*735kcal adalah bersamaan dengan 37% daripada keperluan 2000kcal sehari bagi seorang dewasa normal.

Senarai Kandungan Kalori Bagi Makanan Yang Popular Semasa Perayaan Tahun Baru Cina Di Malaysia

A. HIDANGAN UTAMA

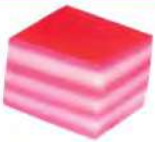
Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
1.	*Braised slices of abalone*		3 keping (20g)	20
2.	Ayam kukus (dengan kulit)		2 keping (50g)	80
3.	Ayam panggang (dengan kulit)		2 keping (50g)	100
4.	*Braised pork in soy with egg*		Daging: 3-4 keping (50g) Telur: 1 biji (50g)	100 80
5.	*Chap chye/ Zhai choy*		2 sudu Cina (40g)	35
6.	Daun bawang Cina goreng bersama udang		2 sudu Cina (40g)	45
7.	*Fish maw soup*		1 mangkuk kecil (80g)	40
8.	Ikan kukus		2 sudu Cina (20g)	30

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
9.	Itik panggang (dengan kulit)		2 keping (50g)	110
10.	Mi goreng *(Cheong sow mien)*		2 senduk (100g)	180
11.	Rendidih gamat bersama cendawan *(Braised sea cucumber with mushroom)*		2 sudu Cina (40g)	40
12.	Rendidih tiram kering bersama *black sea moss* dan cendawan *(Braised dry oyster with black sea moss and mushroom)*		2 sudu Cina (40g)	50
13.	Rendidih sayur campur/ *Luo han zhai*		2 sudu Cina (40g)	95
14.	*Roasted suckling pig*		2 keping (80g)	300
15.	*Roasted pork belly*		3-4 keping (30g)	120
16.	Sayur campur goreng		2 sudu Cina (40g)	35

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
17.	Sosej Cina/ *Lap cheong*		8 keping/ ½ sosej (20g)	110
18.	Sup ubi teratai bersama kacang tanah dan kurma merah		1 mangkuk kecil (80g)	40
19.	Udang tempura		3 ekor (60g)	120
20.	Udang goreng mentega		3 ekor (60g)	110
21.	Udang kukus bersama wain putih		3 ekor (140g)	235
22.	*Waxed duck*		2 keping (40g)	100
23.	*Yee sang*		2 sudu Cina (40g)	60

B. KUIH-MUIH DAN MANISAN

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
1.	Apam		1 biji (30g)	60
2.	Bahulu		3 biji (25g)	100
3.	*Glutinous rice ball/ tang yuan*		1 mangkuk kecil/ 7 biji tang yuan + sirap (80g)	100
4.	Kuih bakul goreng/ *Zha nian gao*		1 keping (50g)	220
5.	Kuih kapit		4 keping (50g)	210
6.	Kuih bakul/ *Nian gao*		1 biji (300g)	690
7.	Kuih kacang		4 biji (40g)	200
8.	Kuih bom		1 biji besar (40g)	135
9.	Kuih bangkit		4 biji (20g)	90
10.	Kuih loyang		3 keping (30g)	150

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
11.	Kuih lapis		1 potong (60g)	90
12.	Kuih lobak putih		1 potong (80g)	160
13.	*Longan, magnolia petals, red dates and snow fungus dessert*		1 mangkuk kecil (80g)	40
14.	*Longan with sea coconut*		1 mangkuk kecil (80g)	40
15.	Tat nenas		4 biji (30g)	140
16.	*The Six Combination Dessert*		1 mangkuk kecil (80g) 1 biji telur puyuh (10g)	40 20

C. SNEK DAN KEKACANG

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
1.	*Bak kwa, pork*		1 keping (90g)	370
2.	*Bak kwa ayam mini*		1 keping (40g)	150
3.	*Cantonese peanut puffs/ Kok chai*		4 biji (90g)	420
4.	Kacang gajus (panggang dengan minyak dan garam)		1 mangkuk kecil (40g)	230
5.	*Deep fried arrow head*		1 mangkuk kecil (30g)	140
6.	*Fortune cookies*		2 biji (10g)	40

Bil.	Makanan		Saiz sajian (berat)	Kalori
7.	Kacang tanah (panggang)		1 mangkuk kecil (30g)	170
8.	Kacang pistachio (panggang)		1 mangkuk kecil (30g)	160
9.	*Kua-ci*		1 mangkuk kecil (60g)	135
10.	Kekacang campuran (panggang)		1 mangkuk kecil (40g	220
11.	Keropok udang		2 keping besar (40g)	170
12.	Popiah udang mini		1 mangkuk kecil (40g)	200
13.	*Twisted cookies*		3 keping (30g)	200

D. BUAH-BUAHAN

Bil.	Buah-buahan		Saiz sajian (berat)	Kalori
1.	Buah lai		1 biji (170g)	50
2.	Pisang kaki kering		1 keping (80g)	195
3.	Limau Mandarin		1 biji (100g)	50
4.	Oren		1 biji (130g)	40
5.	Pisang kaki *(Persimmons)*		1 biji (140g)	90
6.	Pisang		1 biji (80g)	60
7.	Limau bali		1 keping (40g)	10

E. MINUMAN

Bil.	Minuman		Saiz sajian	Kalori
1.	Air kosong		1 gelas (250ml)	0
2.	Minuman kordial		1 gelas (250ml)	80
3.	Minuman berperisa berkarbonat		1 tin (325ml)	130
4.	Minuman kotak		1 kotak (200ml)	90
5.	Teh Cina		1 gelas (250ml)	0

F. ALKOHOL

Bil.	Alkohol		Satu minuman standard	Kalori
1.	Bir, (2-<8% alkohol)		1 tin (320ml)	106
2.	Wain/ Tuak, (8-<15% alkohol)		1 hidangan (140ml)	108
3.	Brandi/ *Whisky*/ Rum/ Gin/ Vodka, (>30% alkohol)		1 hidangan (35ml)	114

**Satu minuman beralkohol ≈10ml alkohol*

Tahukah Anda?

Apakah Jenis Makanan Yang Harus Saya Makan Lebih Untuk Mencegah Kanser?

Walau bagaimanapun, buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber yang kaya dengan vitamin, mineral, serat dan bahan-bahan yang menyihatkan badan yang dikenali sebagai fitokimia. Kebanyakan fitokimia mempunyai fungsi antioksidan yang dipercayai dapat melawan penyakit tertentu seperti kanser.

Buah-buahan dan sayur-sayuran yang berwarna:

Kuning/ Jingga

- Kaya dengan *beta*-karotin.
- Meningkatkan ketahanan tubuh terhadap jangkitan dan kesihatan mata.
- Contoh: betik, mangga, oren, lobak merah, cili benggala kuning, ubi keledek, labu.

Hijau

- Mengandungi *beta*-karotin, *lutein* dan *zeaxanthin*.
- Mengurangkan risiko sesetengah kanser dan membantu meningkatkan kesihatan mata.
- Contoh: sayur-sayuran berdaun hijau (bayam, kangkung, cekor manis), cili Benggala hijau, buah kiwi.

Merah

- Kaya dengan *lycopene* dan lutein.
- Mengurangkan risiko pelbagai kanser dan penyakit jantung.
- Contoh: tomato, cili benggala merah, tembikai, betik.

Biru/ Ungu

- Kaya dengan fitokimia seperti *anthocyanin*.
- Mengurangkan risiko kanser dan penyakit jantung.
- Contoh: buah naga merah, buah plum, beri biru, terung, kubis ungu.

Putih

- Kaya dengan vitamin C, kalium dan serat.
- Sayuran berwarna putih mengandungi *indoles*, sejenis fitokimia yang dikaitkan dengan pengurangan risiko sesetengah kanser, termasuk kanser payu dara.
- Contoh: jambu batu, pisang, buah pir, manggis, kubis Cina, bunga kubis.

Adakah Pengamal Diet Vegetarian Mendapat Semua Nutrien Yang Diperlukan?

Berdasarkan Piramid Makanan Malaysia, pengambilan makanan yang seimbang haruslah merangkumi pelbagai sumber makanan daripada semua kumpulan makanan. Namun, dalam kes-kes tertentu, terdapat individu yang mengamalkan diet vegetarian kerana keperluan agama atau budaya. Pengamal diet vegetarian juga dapat memenuhi keperluan nutrien harian sekiranya mengambil pelbagai jenis makanan mengikut jumlah yang betul.

Pengamal diet vegetarian perlu mengambil perhatian yang serius terhadap pengambilan makanan untuk memastikan semua nutrien diperoleh daripada makanan yang diambil. Contohnya, pengamal diet vegetarian harus mengambil makanan daripada gabungan bijirin dan produk bijirin seperti nasi dan kekacang seperti kacang dal, lentil, kacang soya, kacang pea untuk mendapatkan protein yang mencukupi dalam diet mereka. Makanan yang telah diperkaya dengan vitamin dan mineral seperti produk bijirin dan jus buah-buahan juga boleh memenuhi keperluan nutrien harian.

Bagi pengamal diet vegetarian yang mempunyai pilihan makanan yang terhad adalah dicadang untuk mendapatkan nasihat daripada pakar pemakanan untuk membentuk pelan diet khas. Ini dapat mengatasi masalah kekurangan nutrien seperti:

- Kekurangan pengambilan zat besi.
- Kekurangan kalsium dan vitamin D, jika susu dan produk tenusu dikecualikan daripada diet mereka.
- Kekurangan vitamin B-12 dan zink.
- Kekurangan sumber protein yang berkualiti.

Wujudkan Cara Ajaib Untuk Menurunkan Berat Badan?

Fad diet adalah amalan diet yang biasanya menjanjikan penurunan berat badan yang 'drastik' dalam masa yang singkat. Namun, diet ini selalunya tidak menjamin penurunan berat badan untuk jangka masa panjang, dan mungkin boleh membahayakan kesihatan. Biasanya, *fad diet* tidak mengandungi kumpulan makanan tertentu (misalnya karbohidrat) atau mengandungi terlalu sedikit kalori (contohnya penggantian makanan atau diet cecair). Namun, berat badan yang hilang itu adalah air dan otot, dan bukannya lemak. Oleh itu, berat badan akan mudah untuk kembali kepada berat asal selepas berhenti mengamalkan diet tersebut.

Diet detoks yang dipercayai boleh membantu "membersihkan sistem badan", mungkin boleh menyebabkan kesan sampingan yang merbahaya. Kebanyakan diet detoks mengandungi diuretik yang boleh menyebabkan anda kerap ke tandas. Ini boleh mengakibatkan dehidrasi, ketidakseimbangan mineral, dan masalah sistem penghadaman.

Cara yang terbaik untuk mengurangkan dan mengekalkan berat badan adalah melalui amalan pemakanan dan gaya hidup yang sihat. Ini termasuk mengamalkan pengambilan makanan yang seimbang, pelbagai dan sederhana berpandukan Piramid Makanan Malaysia, di samping menjalani aktiviti fizikal secara berkala.

Selepas mencapai berat badan yang normal, kekalkan berat anda dengan tabiat makan yang sihat dan gaya hidup yang aktif secara berterusan.

Tip-tip untuk mengurangkan berat badan:

- Menurunkan berat badan secara perlahan dan berterusan untuk kesan yang berpanjangan dan kesihatan yang lebih baik.
- Tetapkan matlamat penurunan berat badan yang realistik, iaitu 0.5 hingga 1kg seminggu.
- Kurangkan pengambilan kalori tanpa menjejaskan nutrien yang lain.
- Saranan ialah untuk mengurangkan 500kcal sehari, di mana 250kcal adalah daripada diet dan 250kcal adalah melalui aktiviti fizikal.
- Tingkatkan aktiviti senaman kepada 90 minit sehari.
- Timbang berat anda, sekurang-kurangnya sekali seminggu pada waktu yang sama, sebaik-baiknya sebelum sarapan.

NOTA:

Penghargaan:
1. Juru foto dan chef dari *Gastronomic Magazine*
2. Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan Bulan Pemakanan Malaysia

Cetakan di Malaysia:
Edisi Pertama: Makan Secara Sihat Di Tahun Baru Cina, 2012
Edisi Kedua: Makan Secara Sihat, Resepi Kehidupan Yang Sihat, 2013

Untuk maklumat lanjut, sila hubungi:

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya
Malaysia
Tel: 03- 8892 4556
Website: *http://nutrition.moh.gov.my/*

ISBN 978-967-0399-41-6

Hak Cipta Terpelihara ©