Makan Cerdas!

Ikuti Piramida Makan Makanan Sehat!

Bahasa Indonesia version

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

Makanan mengandung berbagai jenis nutrisi untuk membuat kita tetap sehat. Demi kesehatan, nilai gizi, fungsi, kesegaran dan kondisi higienis makanan harus diperhitungkan ketika kita memilih apa yang kita makan. Karena kita tidak bisa mendapatkan semua nutrisi yang kita butuhkan dari satu jenis makanan saja, kita perlu memiliki diet seimbang untuk menjaga kesehatan kita. Makan sesuai dengan Piramida Makan Makanan Sehat akan memastikan gizi seimbang. Kombinasi diet sehat dan aktivitas fisik secara teratur dapat menjaga berat badan yang sehat, sehingga menguntungkan kesehatan kita dan mencegah penyakit yang berhubungan dengan diet seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, osteoporosis dan kanker.

Prinsip-prinsip makan sehat:

- Makan berbagai makanan dan hindari makan yang sulit
- Paling banyak makan - gandum
- Lebih banyak makan - buah dan sayuran
- Makan secukupnya - susu dan alternatif, daging, ikan, telur dan alternatif (termasuk kacang kering)
- Lebih sedikit makan – lemak / minyak, garam dan gula
- Minum jumlah cairan yang cukup (termasuk air, teh, sup bening, dll.) Setiap hari
- Makan teratur

Piramida Makan Makanan Sehat (Dewasa)

Lemak/Minyak, Garam dan Gula
Makan sedikit

Susu dan Alternatif
1-2 gelas setiap hari
1 gelas = 240ml

Daging, Ikan, Telur dan Alternatif
5-8 tael setiap hari
1 tael = daging berukuran bola tenis meja

Sayuran
Setidaknya 3 porsi setiap hari
1 porsi = ½ mangkuk sayuran yang dimasak

Buah-buahan
Setidaknya 2 porsi setiap hari
1 porsi = 1 buah berukuran sedang (misalnya jeruk atau apel)

Gandum
3-8 mangkuk setiap hari
1 mangkuk = 250 - 300ml

Minum 6-8 gelas cairan setiap hari
(termasuk air, teh, sup bening)

Grup makanan Paling banyak makan gandum

Sumber makanan:
Bubur beras/ bubur, mie beras (bihun), mie, nasi, roti Cina, sereal sarapan, roti, biskuit, dll.

Gandum kaya akan karbohidrat yang merupakan sumber utama energi. Mereka mengandung jejak vitamin B1, B6 dan protein nabati. Makanan gandum utuh (misalnya oatmeal, roti gandum) memiliki kandungan serat makanan yang tinggi juga.

Kiat: Pilih makanan rendah lemak (mis. yang tidak digorengi dan gandum utuh.

Lebih banyak - Mie beras (bihun), mie Shanghai, mantou, makaroni; beras merah, beras merah, oatmeal, roti gandum, biskuit, dll.

Kurangi - Mie minyak (Yau Mien), mi instan, kue kering, kue dan roti lapis, dll.

Makan Sayuran dan Buah-buahan

Sumber makanan:
Semua jenis sayuran (berdaun), labu, kacang, jamur; buah, buah kering, dll.

Sayuran dan buah-buahan kaya akan vitamin C, asam folat, beta-karoten, mineral, antioksi-dan dan serat makanan.

Sayuran

Kiat: Pilih berbagai sayuran. Hindari terlalu matang untuk meminimal-kan kehilangan nutrisi.

Lebih banyak - Sayuran segar musiman

Kurangi - Sayuran yang diawetkan (misalnya acar, mustard yang diawetkan)

Buah-buahan

Kiat: Pilih buah dalam berbagai warna untuk mendapatkan berbagai nutrisi. Pilih buah-buahan kering tanpa tambahan gula atau garam (misalnya kismis dan plum).

Lebih banyak - Buah segar dan buah kering tanpa tambahan gula atau garam

Kurangi - Buah kalengan dalam sirup, jus buah manis, diawetkan (dikeringkan) buah kering, dll.

Makan secukupnya Daging, Ikan, Telur dan Alternatif

Sumber Makanan:
Daging (misalnya daging babi, daging sapi, domba) dan unggas; ikan dan makanan laut; telur; kacang kering (misalnya tahu kacang kedelai (tahu), kedelai, kacang putih, kacang hitam, kacang merah, kacang hijau); kacang, biji (misalnya kacang, kacang mente, wijen), dll.

Daging, unggas, ikan, dan telur kaya akan protein dan vitamin B12. Daging merah, hati dan telur dari kategori ini kaya akan zat besi. Kacang-kacangan kering, kacang-kacangan, biji-bijian dan produk-produk kedelai seperti lemberan kacang curd juga dikenal sebagai kulit tahu) kaya akan protein, asam lemak tak jenuh, zat besi dan serat makanan.

Kiat: Pilih daging tanpa lemak dan kurangi lemaknya. Kurangi penggunaan jeroan. Vegetarian harus makan lebih banyak kacang kering, kacang dan produk kedelai polos non-goreng untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi.

Lebih - Daging tanpa lemak, ikan, kacang kering, produk kacang (misalnya kacang kedelai, kembang tahu).

Kurangi - Daging berlemak, kulit ayam, kaki ayam, jeroan, daging kaleng, daging olahan (misalnya sosis, daging makan siang), daging BBQ, daging yang diawet-kan, kacang goreng dadih, kacang curd puff, dll.

Makan secukupnya Susu dan alternatif

Sumber makanan:
Susu, keju, yoghurt, minuman kedelai yang diperkaya kalsium, dll.

Susu dan alternatifnya kaya dengan kalsium, protein dan vitamin B2.

Kiat: Pilih susu rendah lemak atau skim untuk mengurangi asupan lemak. Mereka yang tidak dapat menoleransi susu dapat memilih minuman kedelai yang diperkaya kalsium.

Lebih banyak - Susu rendah lemak / skim, keju rendah lemak, minuman kedelai yang diperkaya kalsium, yogurt rendah lemak, dll.

Kurangi - Susu full cream, keju lemak full cream, produk susu manis (mis. Susu kental, susu cokelat, susu papaya, es krim, minuman yoghurt).

Makan sedikit Lemak/Minyak, Garam dan Gula

Sumber makanan:
Lemak hewani atau minyak nabati (misalnya minyak canola, minyak kacang, minyak jagung, mentega); garam, saus dan perasa yang dapat dimakan; gula (misalnya gula putih dan maduˌ), sirup, permen, minuman ringan, dll.

Kiat : Pilih makanan yang rendah lemak / minyak, garam dan gula. Pilih metode memasak rendah lemak seperti mengukus, merebus, merebus, merebus, rebus cepat, dll.

Lebih banyak - Bumbu alami dan rempah-rempah (mis. Jahe, daun bawang, bawang putih dan merica)

Kurangi - Makanan yang digoreng / digoreng (misalnya kentang goreng, minyak goreng Cina (youtiao)); makanan yang diawetkan (misalnya diawet-kan tahu, telur asin dan ikan asin); permen, kue, minuman ringan, minuman manis, es krim, makanan penutup, dll.

Minum 6-8 gelas cairan setiap hari

Sumber:
Air dan minuman (misalnya teh, susu (sebaiknya susu skim), sup bening).

Berapa banyak makanan yang Anda perlukan setiap hari?

Usia \ Grup Makanan		Biji-Bijian	Buah-buahan*	Sayuran*	Meat, fish, egg and alternatives	Susu dan tambahan	Lemak/minyak, Garam, gula
2 - 5 tahun		1.5 - 3 mangkuk	Setidaknya 1 porsi	Setidaknya 1.5 porsi	1.5 - 3 tael	2 gelas	Makan sedikit. Hidak disarankan. Jumlah asupan yang dihemb-ukan karena dapat diperoleh dari kelompok makanan lain)
6 - 11 tahun		3-4 mangkuk	Setidaknya 2 porsi	Setidaknya 2 porsi	3-5 tael	2 gelas	
12-17 tahun		4-6 mangkuk	Setidaknya 2 porsi	Setidaknya 3 porsi	4-6 tael	2 gelas	
18-64 tahun	Pria	4-8 mangkuk	Setidaknya 2 porsi	Setidaknya 3 porsi	5-8 tael	2 gelas	
	Wanita	3-6 mangkuk	Setidaknya 2 porsi	Setidaknya 3 porsi	5-7 tael	1-2 gelas	
65 tahun atau lebih		3-5 mangkuk	Setidaknya 2 porsi	Setidaknya 3 porsi	5-6 tael	1-2 gelas	
Keterangan		1 semangkuk nasi yang dimasak = Mie yang dimasak, 1 ¼ mangkuk = Roti, 2 potong	1 porsi buah = Apel berukuran sedang, 1 potong = Kiwi, 2 buah	1 porsi sayuran = sayuran matang, ½ mangkuk = Sayuran mentah, 1 mangkok	1 tael daging = Telur, 1 potong = Tahu sutra, 1 potong	1 segelas susu = keju rendah lemak, 2 irisan = yogurt rendah lemak, 1 pot (150ml)	

Catatan: 1 mangkuk = 250-300ml; 1 gelas = 240ml

* Jumlah buah dan sayuran yang disebutkan dalam daftar di atas adalah jumlah minimum asupan harian yang disarankan. Asupan yang lebih besar selalu dianjurkan untuk semua kelompok umur.

Jumlah harian energi dan nutrisi yang kita butuhkan bervariasi dari orang ke orang, dan juga bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, tingkat aktivitas dan kondisi kesehatan. Selain memeriksa Piramida Makanan Makan Sehat untuk ukuran porsi yang tepat dan rasio makanan, perhatian juga harus diberikan pada label makanan yang mengandung informasi tentang bahan dan nutrisi makanan. Untuk kesehatan yang lebih baik, pilih makanan dengan nilai gizi tinggi.

Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk

Situs Web MakanCerdas sehat
www.eatsmart.gov.hk

MakanCerdas! Ikuti Piramida Makan Makanan Sehat!

Produced in 2018