



Resipi Untuk Penuaan Sihat

Panduan Pemakanan



Pemakanan Untuk Penuaan Yang Sihat

Semakin anda meningkat usia, mengekalkan pemakanan yang sihat dan seimbang menjadi lebih penting. Resipi untuk penuaan sihat bermula dengan makanan yang padat dengan khasiat.



Kualiti lawan Kuantiti

Mengapa makan makanan yang padat dengan khasiat? Metabolisme anda kian perlahan dengan peningkatan usia dan anda juga akan kurang memerlukan tenaga dari makanan. Bagaimanapun, dalam hal tertentu, keperluan khasiat itu akan meningkat. Pilih daging tanpa lemak dan kurangkan makanan yang tinggi kandungan gula dan garam. Ambil kira sukatan makanan dan pastikan anda memilih makanan seimbang dan pelbagai sebagaimana yang disarankan oleh Pinggan Sihat Saya.



Seberapa boleh, pilih produk yang mempunyai Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS). Produk HCS adalah lebih sihat berbanding dengan produk yang sama.



Kandungan Pinggan Sihat Saya:

- Isikan separuh pinggan anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Isikan satu suku pinggan anda dengan bijirin penuh
- Isikan satu suku pinggan anda dengan daging dan lain-lain
- Pilih air jarang
- Gunakan minyak lebih sihat
- Bergiat aktif

01

Makan daging, ikan atau tauhu untuk setiap hidangan

Makanan seperti daging, ikan, ayam, telur, tauhu dan kekacang memberikan protein yang membina dan membaik pulih tubuh. **Semakin anda meningkat usia, menyertakan kandungan protein bermutu yang secukupnya di dalam pemakanan anda boleh membantu mengekalkan fungsi fizikal dan mengurangkan kehilangan otot.** Ia juga boleh membantu dalam melancarkan pemulihan jika anda sakit atau selepas melalui pembedahan. Pilih alternatif yang rendah lemak seperti daging tanpa lemak, ikan, ayam tanpa kulit dan produk tenusu rendah lemak.

Ambil 3 hidangan daging dan lain-lain setiap hari. Contoh-contoh 1 hidangan ialah:



Sepotong daging sebesar telapak tangan, ikan atau hasil ternakan (90g)



2 cawan* susu rendah lemak/susu kacang soya (500ml)



2 kepingan kecil tauhu (170g)



5 udang saiz sederhana (90g)



$\frac{3}{4}$ cawan ** kekacang yang dimasak (kacang pis/dal, lain lain kekacang) (120g)



3 biji telur (150g)

Kesemua kiraan berat yang disenaraikan adalah untuk bahagian yang boleh dimakan sahaja.

* Gelas 250ml

** Cawan 250ml

Hidangan Sarapan

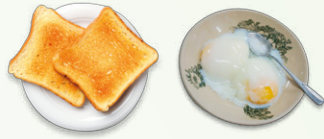
Daripada:



Jem atau mentega yang disapu pada roti bakar



Makan:



Telur bersama roti bakar bijirin penuh



Bubur dengan sayur jeruk dan/atau sayur asin



Bubur dengan kacang dan tahu



Bi hun goreng



Bi hun goreng dan telur



Bijirin oat yang disiapkan dengan air dan susu pekat



Bijirin oat yang disiapkan dengan susu tinggi kalsium rendah lemak/susu kacang soya dengan simbol HCS

Hidangan Tengah Hari dan Makan Malam

Daripada:



Sup sayur-sayuran



Makan:



Ayam tanpa lemak dan
sup sayur-sayuran



Nasi Goreng



Nasi campur
(ikan dan sayur-sayuran)



Kari sayur-sayuran dan Nasi



Tempeh dan kekacang,
Kari sayur-sayuran dan Nasi



“Kekacang dan tempeh mempunyai kandungan protein yang tinggi.”

Daripada:



Bubur dengan sayur jeruk
dan/atau sayur asin

Makan:



Bubur dan Sardin dengan
simbol HCS



Bi hun goreng



Bi hun sup dengan
hirisan ikan

Minuman

Daripada:



Milo, Ovaltine, Horlicks,
minuman bijirin, kopi dan teh
yang dibancuh dengan air
jarang

Minum:



Milo, Ovaltine, Horlicks,
minuman bijirin, kopi dan teh
yang dibancuh dengan
susu tinggi kalsium rendah
lemak/susu kacang soya
dengan simbol HCS

02

Perkasa ilmu tentang Kalsium

Tulang seharusnya bertahan sepanjang hayat, tetapi orang dewasa yang berusia melebihi 50 tahun mempunyai risiko lebih tinggi kehilangan jisim tulang lebih cepat daripada ianya digantikan. Sebab itulah kalsium sangat penting. Pengambilan kalsium yang tidak mencukupi boleh membawa kepada masalah osteoporosis – penyakit yang menjadikan tulang rapuh dan mudah patah. Justeru itu, jangan abaikan langkah untuk mengukuhkan tulang anda. Kalsium juga membantu otot dan saraf agar berfungsi dengan lancar, membantu pembekuan darah dan mengawal aktiviti enzim.

Sertakan makanan yang kaya dengan kalsium seperti susu, tairu, keju, tauhu, sardin dan

susu kacang soya yang diperkaya dengan kalsium. Pilih produk tenusu rendah lemak bagi membantu anda mengekalkan berat badan yang sihat.



Gunakan panduan pemakanan kami bagi memenuhi pengambilan kalsium harian anda:

Pelbagaikan makanan berikut bagi menguatkan tulang anda.

Tetapkan matlamat meraih 10 bintang kalsium setiap hari!

1 kalsium ★ = 100mg kalsium
Keperluan seharian (51 tahun ke atas)
ialah 1000mg kalsium

Bagaimana merancang untuk 10 bintang sehari

Sarapan:

1 gelas susu tinggi
kalsium rendah lemak
250ml



Makan tengah hari

1 keping persegi
tau kwa



¾ cawan sayur
chai sim



Makan malam

¾ cawan
sayur kai lan



**Bintang Kandungan
Kalsium**
(Setiap barang)



1 gelas susu tinggi
kalsium rendah lemak
(250ml)/ 4 sudu susu
tepung



Segelas susu
kacang soya
dengan HCS
(250ml)



**Bintang Kandungan
Kalsium**
(Setiap barang)



2 sudu makan ikan bilis
tidak digoreng (40g)



1 keping sardin dalam
tin yang rendah
sodium (70g)



Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



$\frac{3}{4}$ cawan
kai lan yang
dimasak
(100g)



Sepotong
keju rendah
lemak
(20g)



1 tab kecil
tairu rendah
lemak
(100-150g)



Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



Sekeping
tauhu (taufua)
(100g)



1 cawan
kacang
Edamame
(200g)



2 sudu
makan bijan
panggang
(20g)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur chai sim
yang dimasak (100g)



$\frac{3}{4}$ cawan bayam
yang dimasak (100g)



Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



1 $\frac{1}{2}$ cawan brokoli
yang dimasak (200g)



$\frac{1}{2}$ bungkus
tauhu (150g)



$\frac{1}{4}$ cawan badam (30g)

“Tahukah anda? Anda boleh meraih Vitamin D secukupnya dengan berada di bawah sinaran matahari selama 15-30 minit setiap hari. Vitamin D membantu dalam penyerapan kalsium.”



03

Isi perut dengan bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran

Bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan vitamin dan bahan galian. Bahan-bahan ini membantu mengukuhkan sistem imun tubuh dan berkesan melindungi diri anda daripada serangan jantung, angin ahmar dan beberapa jenis barah.

Bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran juga mengandungi serat terlarut dan serat tidak terlarut. Serat terlarut boleh membantu mengurangkan kadar kolesterol darah, manakala serat tidak terlarut pula melancarkan fungsi pembuangan air besar.





Sertakan sekurang-kurangnya satu makanan utama berupa bijirin penuh seperti roti bijirin penuh, beras perang atau bijirin oat setiap hari.

Ambil 2 hidangan buah-buahan dan 2 hidangan sayur-sayuran setiap hari. Buah-buahan dan sayur-sayuran kaya dengan pelbagai khasiat. Lantaran itu, pelbagaikan pemakanan anda bagi meraih manfaat kesihatan yang maksimum.

Apakah contoh 1 hidangan Buah-buahan?



Sebiji epal kecil, limau, buah pear atau mangga (130g)



Sepotong papaya, nanas atau tembikai (130g)



10 biji anggur/longan (50g)



Sebiji pisang bersaiz sederhana



$\frac{1}{4}$ cawan ** buah-buahan kering (40g)



Segelas* jus buah-buahan asli (250ml)

Apakah contoh 1 hidangan Sayur-sayuran?



$\frac{1}{4}$ pinggan bulat +
berisi sayur-sayuran
yang sudah dimasak



150g sayur-
sayuran mentah
yang berdaun



100g sayur-
sayuran mentah
tanpa daun



$\frac{3}{4}$ cawan *** sayur-
sayuran berdaun yang
sudah dimasak (100g)



$\frac{3}{4}$ cawan *** sayur-
sayuran tanpa daun
(100g)

Kesemua kiraan berat yang tersenarai adalah bagi bahagian yang boleh dimakan sahaja.

* Gelas 250ml

** Cawan 250ml

*** Cawan 250ml

+ Pinggan 10 inci

**“Sebiji epal sehari mungkin tidak
mampu menjauhkan doktor daripada
kehidupan anda tetapi
ia akan memberi
sekitar 15% daripada
kandungan serat yang
disarankan setiap hari.”**



04

Kurangkan garam

Kebanyakan daripada kita gemarkan makanan masin dan mengurangkan pengambilan garam merupakan satu cabaran bagi penduduk Singapura, khususnya mereka yang kerap makan di luar. Bagaimanapun, deria rasa kita akan mampu disesuaikan mengikut keadaan apabila kita mengurangkan pengambilan garam secara beransur-ansur.

“Garam ialah sodium campur klorida. Keduanya adalah bahan galian. Kandungan garam terdiri daripada 40% sodium dan 60% klorida.”



Had harian pengambilan sodium ialah 2000mg = 1 sudu teh (5g) garam atau 2 sudu makan (30g) kicap soya cair

Pengambilan sodium berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi yang dikenali sebagai hipertensi. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko bagi angin ahmar, penyakit jantung dan ginjal. Kita memperoleh sodium daripada:



- Apa yang asli dalam makanan
- Apa yang ditambah sewaktu pemprosesan makanan
- Apa yang ditambah sewaktu memasak
- Apa yang ditambah di meja makan

Menambah rasa makanan secara asli

Makanan segar secara semula jadi rendah dalam kandungan sodium dan mengandungi peningkatan rasa asli yang dikenali sebagai glutamat. Makanan yang kaya glutamat seperti daging, ayam, ikan, kacang pis, tomato, jagung dan cendawan boleh disertakan dalam sajian harian bagi memberikan perisa asli tanpa perlu menambah garam dan sos. Sebagai gantian, gunakan herba segar atau kering seperti parsli, ketumbar, bawang, bawang putih, kucai atau daun bawang serta rempah ratus seperti kayu manis, buah pelaga, jintan putih, lada hitam, daun kari dan lada sebagai penambah rasa tanpa perlu menambah kandungan garamnya. Anda juga boleh menambah perisa makanan anda dengan jus lemon, limau nipis atau limau.



Buat Pilihan Makanan Rendah Sodium

Apabila makan luar

- Minta agar sos anda diasingkan daripada hidangan utama. Rasa makanan anda dahulu, usah tambah lebih garam atau sos di meja makan.
- Jangan tambah kuah pada nasi anda.
- Elakkan daripada menghabiskan sup pada hidangan bersup kerana ia mengandungi sodium



Apabila membeli-belah

- Beli makanan segar dan bukannya yang diproses, dalam tin atau diawet.
- Pilih barangan yang kurang kandungan sodium atau memiliki Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS)

Senarai Beli-Belah



Pilih Produk dengan Simbol Pilihan Lebih Sihat (HCS) seberapa boleh. Produk dengan HCS ini biasanya mengandungi kandungan lemak keseluruhan, lemak tepu, sodium dan gula lebih rendah di samping mengandungi lebih kandungan serat makanan, kalsium dan bijirin penuh, berbanding produk makanan serupa di pasaran.

Sertakan daging, ikan atau tauhu

Sediakan keperluan protein bagi mengekalkan fungsi fizikal dan mengurangkan kehilangan otot.

- ☐ Daging pejal dan hasil ternakan – buang kulitnya dan bahagian berlemak
- ☐ Ikan segar atau dibekukan
- ☐ Telur
- ☐ Tahu, taukua, tempeh, kekacang
- ☐ Susu rendah lemak, keju rendah lemak
- ☐ Tairu rendah lemak

Perkasa ilmu tentang Kalsium

Kekalkan atau bina kekuatan tulang, kesihatan otot dan saraf.

- ☐ Susu rendah lemak
- ☐ Keju rendah lemak
- ☐ Tairu rendah lemak
- ☐ Susu kacang soya tinggi kalsium
- ☐ Ikan bilis
- ☐ Sardin

Isi perut dengan Bijirin Penuh, Buah-buahan & Sayur-sayuran

Kuatkan sistem imun tubuh dan melindungi diri daripada serangan penyakit.

Bijirin Penuh

- ☐ Beras perang, roti bijirin penuh, mi bijirin penuh, bi hun beras perang, chapati
- ☐ Biskut gandum bijirin penuh
- ☐ Bijirin oat

Buah-buahan

- ☐ Apa jua jenis buah-buahan segar

Sayur-sayuran

- ☐ Apa jua jenis sayur-sayuran segar atau dibekukan

Kurangkan Garam

Mengurangkan risiko tekanan darah tinggi, angin ahmar, penyakit jantung dan ginjal

- ☐ Herba dan rempah-ratus

Lain-lain

- ☐ Minyak dan marjerin
- ☐ Air jarang
- ☐ Minuman tanpa gula atau kurang gula

05

Maklumat tambahan tentang pemakanan

Anda mungkin mengalami perubahan dari segi sikap dan keutamaan dalam pemakanan apabila anda meningkat usia, membawa pada masalah kurang selera makan. Kadangkala, ubat yang diambil juga boleh menjejaskan cara anda makan atau rasa makanan anda.

Berikut adalah beberapa panduan bagi membantu anda makan dengan betul:

Bagaimana jika saya tidak terasa ingin makan?

- Gunakan herba dan rempah-ratus bagi memperbaiki rasa makanan anda.
- Jadikan tempoh menjamu selera lebih menyeronokkan dengan makan bersama orang tersayang.
- Makan hidangan yang kecil tetapi lebih kerap.

Bagaimana jika saya ada masalah mengunyah makanan?

- Lembutkan beras perang dan roti bijirin penuh dengan
 - merendam secawan beras perang dalam 2 ½ cawan air bagi tempoh setengah jam sebelum nasi dimasak. Tambah lebih banyak air sewaktu memasak nasi.
 - mencelup roti ke dalam minuman atau makan bubur dan bukannya nasi.
- Pilih buah-buahan yang lembut seperti betik, pisang atau tembikai.

- Potong sayur-sayuran menjadi bahagian kecil sebelum memasaknya pada tempoh lebih lama. Lobak merah, labu, bunga kubis dan sayur-sayuran hijau yang berdaun (tanpa tangkai) boleh disiapkan dengan cara sebegini.
- Gantikan ketulan daging dengan tauhu, telur, daging cencang dan ikan.

Jika gigi palsu anda membawa masalah, kunjungi doktor gigi anda bagi pemeriksaan lanjut.



Temui doktor jika...

- Batuk anda berlarutan atau anda terasa sakit ketika menelan makanan.
- Berat badan anda merosot tanpa anda mencuba atau inginkan.
- Selera makan anda berkurangan selama beberapa hari.

Apa yang boleh dilakukan jika saya sudah pun mempunyai tekanan darah tinggi, kencing manis, penyakit jantung atau penyakit kronik lain?

Kebanyakan orang boleh mengikuti panduan pemakanan sihat yang tersenarai di dalam risalah ini walaupun mereka menghidap penyakit kronik. Rujuk pada doktor atau pakar pemakanan bagi mendapatkan nasihat lebih khusus sebelum mengubah pemakanan anda.

Bolehkah saya makan kacang atau produk yang mengandungi kacang jika saya menghidap gout?

Anda boleh makan kacang dan produk yang mengandungi kacang bergantung pada berapa berat keadaan penyakit anda. Adalah lebih baik jika anda mendapatkan rujukan perubatan bagi nasihat lebih khusus.

06

Makanan tambahan

Bagaimana jika saya ingin atau sudah pun mengambil makanan tambahan?

Vitamin dan bahan galian tambahan tidak boleh menggantikan pemakanan yang sihat tetapi bagi seseorang yang meningkat usia, beberapa makanan tambahan boleh membantu khususnya apabila seseorang itu tidak mampu mengekalkan pemakanan yang berkepelbagaian dan seimbang.



Apabila anda mengambil makanan tambahan

Rujuk pada doktor sebelum menggunakan makanan tambahan kesihatan seperti vitamin dan bahan galian tambahan, ginkgo, soy isoflavones dan glukosamina. Makanan tambahan yang tidak perlu boleh membawa lebih bahaya daripada manfaat. Sesetengah makanan tambahan bahkan boleh mengubah keberkesanan ubat yang anda makan.

Apabila memilih makanan tambahan, pastikan:

- Lebih banyak makanan tambahan yang dimakan tidak semestinya lebih baik. Vitamin dan bahan galian tambahan seperti vitamin A, vitamin C atau kalsium boleh membantu tetapi dengan pengambilan berlebihan, ia boleh membawa mudarat. Rujuk pada doktor bagi mendapatkan nasihat tentang berapa banyak makanan tambahan yang wajar diambil.
- 'Bahan asli' tidak selalunya bererti selamat. Sebagai contoh, madu ratu lebah (jeli raja/royal jelly) boleh menyebabkan reaksi alahan bagi sesetengah orang manakala terlampau banyak menelan pil kalsium pula boleh menyebabkan sembelit.

Bagaimana jika saya tidak minum susu atau makan makanan yang kaya dengan kalsium?

Anda mungkin boleh mempertimbangkan untuk mengambil makanan tambahan kalsium dan vitamin D. Dos yang disyorkan ialah 800g Kalsium dan 800 IU vitamin D bagi usia 51 tahun ke atas.

Bagaimana jika saya tidak terasa ingin makan dan turun berat badan tanpa ada keinginan berbuat demikian?

Anda boleh meraih manfaat daripada memakan makanan tambahan berkhasiat dan cemilan tinggi kalori dan/atau tinggi protein bagi menambah pengambilan khasiat anda.

Rujuk pada doktor atau pakar pemakanan bagi menentukan punca kurangnya berat badan anda serta rawatan yang diperlukan. Pakar pemakanan anda boleh memberikan penilaian khasiat dan mengusulkan cara terbaik bagi anda membuat perubahan pada diet anda bagi memenuhi keperluan khasiat anda.

“Sentiasa rujuk pada doktor atau pakar pemakanan sebelum mula mengambil sebarang makanan tambahan oral atau makanan tambahan kesihatan.”





Untuk keterangan lanjut,
hubungi Talian Kesihatan **1800 223 1313**
atau lungsuri laman **healthyageing.sg/nutrition**

Satu inisiatif di bawah Pelan Tindakan Penuaan Berjaya