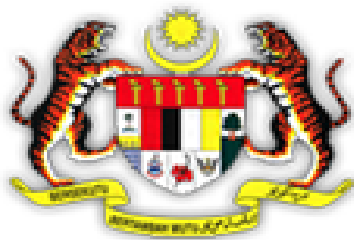


KURSUS DIET PEMAKANAN SIHAT

WARGA PRODUKTIF

27 JULAI 2016
DEWAN SERBAGUNA, ARAS 7,
JANM PUTRAJAYA



JABATAN AKAUNTAN
NEGARA MALAYSIA

DI KENDALIKAN OLEH :

EFFECTIVE LEARNING MANAGEMENT

NO 24-2 JALAN SERI PUTRA 1/4,

BANDAR SERI PUTRA,

43000 BANGI, SELANGOR

03-8927 3591

Email : effective_learning_management@yahoo.com



JADUAL KURSUS



DIET PEMAKANAN SIHAT WARGA PRODUKTIF

| <i>Hari / Tarikh</i> | <i>Masa</i> | <i>Tajuk Bengkel / Aktiviti</i> |
|-------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| RABU 27JULAI | 9.00 – 11.00pg | ~ Kepentingan Pemakanan Di Dalam Kehidupan Sihat |
| | 11.00 – 1.00 ptg | ~ Pengambilan Vitamin ~ Teknik Pengekalan Kesihatan Di Dalam Kehidupan |
| | 1.00 – 2.30ptg | Makan Tengahari / Solat |
| | 2.30 – 4.30 ptg | ~ Rahsia Awet Muda Dalam Senaman Pejabat dan Spa Minda |
| | 4.30 | Bersurai |

SELAMAT DATANG

WELCOME.....

The management and staff of Effective Learning Management wishes to all participant our warmest greeting and wish you "SELAMAT DATANG & SELAMAT BELAJAR". Its our sincerest hope that the program would simulate and enhance you cognitive strength and ability to a greater height for your personal and organizational growth and development.

The training manual that has been provided contains additional material to supplement sharing and learning delivered by our consultant. We trust that the manual would serve as a useful reference towards understanding the entire content of the program. We wish to remind you that the content of the manual is the copyright of Effective Learning Management.

Any reproduction in any form is allowed without prior written approval and consent from Effective Learning Management.

Kindly feel free to contact us should you require further assistance.

Wishing you the best and enjoyable learning experience .

KEPENTINGAN PEMAKANAN DI DALAM KEHIDUPAN SIHAT

Kacang Tanah Untuk Mengurangkan Berat Badan

- Lemak kacang tanah bukan sahaja dapat mengurangkan risiko penyakit jantung tetapi juga mengurangkan berat badan kerana lemak yang tinggi pada kacang akan membuatkan anda berasa kenyang.

Manfaat Ikan Salmon

- Dapat menghalang kedutan pada kulit dan memelihara kulit agar tetap sihat dan halus.
- Kaya dengan lemak tak tepu Omega 3 yang dapat mengurangkan pengeluaran partikel penyebab radang dalam tubuh yang boleh merosakkan kulit.

Khasiat Cuka Epal

- Mengandungi zat yang sama seperti buah epal iaitu 'pectin' (serat larut yang mengikat kolesterol dan menariknya keluar dari tubuh).
- Kandungan potassium yang tinggi mendorong sel dan organisma tumbuh sementara enzim membantu meningkatkan reaksi kimia dalam tubuh.
- Cuka epal mengandungi kalsium untuk menjaga kesihatan tulang, membantu pergerakan saraf dan mengatur kontraksi otot.
- Kandungan zat besi baik untuk darah dan magnesium baik untuk jantung.
- Membolehkan perut menghasilkan asid 'hydrochloric' yang membantu pencernaan.

Mencegah Bakteria Gigi Dengan Wasabi

- 'Wasabi' mempunyai aktiviti antimikrob yang membantu melawan bacteria 'streptococcus mutans' yang terdapat pada gigi yang rosak.
- Mampu mencegah penempelan gula pada gigi.

Turunkan Kolestrol Dengan Kismis

- Kajian menunjukkan, responden yang mengamalkan diet dengan 400 kalori kismis setiap hari telah berjaya menurunkan kadar kolesterol dalam darahnya sebanyak 8%.

Telur Merah Selamat Dimakan

- Penyebab utama kenaikan tahap kolesterol ialah lemak tepu yang banyak

PENGAMBILAN DIET SEIMBANG

Faktor Yang Mempengaruhi Berat Badan

- Jantina
- Umur
- Gaya hidup
- Masalah Kesihatan
- Psikologi / sosial
- Aktiviti fizikal
- Pengambilan ubat-ubatan
- Sikap/Budaya
- Tingkah laku
- Persekitaran
- Sosioekonomi

Menentukan Berat Badan Unggul

Berat badan unggul/sesuai bergantung kepada Indeks Jisim Tubuh (IJT) dan boleh dikira menggunakan formula berikut:

—Index Jisim Tubuh = Berat Badan (kg)

$$\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{T(m) \times T(m)}$$

Indeks jisim tubuh

| | | |
|---------------|-----------|-------------|
| Normal rendah | | 18.5 - 20.0 |
| Normal | | 20.0 - 25.0 |
| Obesiti | Tahap I | 25.0 - 30.0 |
| | Tahap II | 30.0 - 40.0 |
| | Tahap III | > 40.0 |

Berat Badan Unggul

—IJT = 23 adalah BB unggul bagi seseorang

—Menentu berat badan unggul

Berat Badan (kg)

$$\text{IJT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi(meter) x Tinggi (meter)}}$$

contoh: $23 \times \text{Tinggi(m)} \times \text{Tinggi (m)} = \text{kg}$

$$23 \times 1.50\text{m} \times 1.50\text{m} = \text{kg}$$

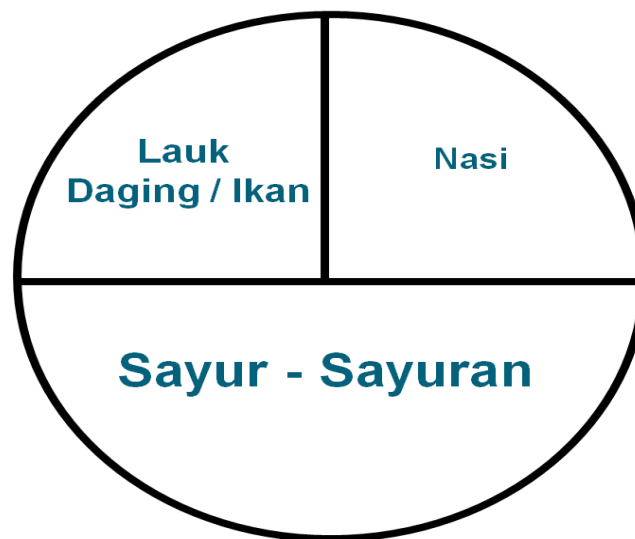
$$23 \times 2.25 = 51.75$$

$$= \underline{\underline{52 \text{ kg}}}$$

Garis Panduan Diet Kebangsaan Untuk Rakyat Malaysia

- Nikmati pelbagai jenis makanan
- Kekalkan berat badan sihat dengan pengambilan makanan dan aktiviti fizikal
- Makan banyak nasi dan lain-lain produk bijiran, buah-buahan dan sayur-sayuran
- Kurangkan penggunaan lemak dalam penyediaan makanan dan pilih makanan yang rendah lemak dan kolestrol
- Gunakan sedikit garam dan pilih makanan yang rendah garam
- Kurangkan pengambilan gula dan pilih makanan yang rendah gula
- Minum air setiap hari
- Amalkan penyusuan bayi dengan susu ibu

Rendah Kalori Tapi Seimbang



Sup Ayam Penyembuh Selsema

- Ayam mengandungi asid amino yang dikenali sebagai 'cysteine', dibebaskan semasa menyediakan supnya.
- Asid amino ini mempunyai kesan yang sama seperti 'acetylcysteine', sejenis ubat yang diberikan oleh doktor untuk merawat sakit kerongkong.
- Wap panas sup ayam terbukti lebih berkesan berbanding wap air panas untuk melancarkan hidung yang tersumbat akibat selsema.

PENGAMBILAN VITAMIN

Faedah Pemakanan Sihat dan Pengambilan Vitamin

VITAMIN

Vitamin A

- Tumbesaran, tulang dan gigi yang kuat bagi kanak - kanak

B1 atau Thiamine

- Memelihara sistem saraf dan otot yang sihat serta fungsi jantung yang normal

Vitamin C

- Mencegah daripada kesan merbahaya pencemaran, menolong mencegah kanser, memelihara daripada jangkitan dan meningkatkan imuniti

Vitamin D

- Ia mencegah daripada otot menjadi lemah dan ia terlibat mengatur denyutan jantung. Ia juga penting dalam pencegahan dan rawatan kanser kolon, osteoarthritis, osteoporosis dan hypocalcemia serta meningkatkan imuniti

Vitamin E

- Ia memelihara pembekuan darah yang normal dan penyembuhan, mengurangkan parut yang diakibatkan oleh sesetengah kecederaan, mengurangkan tekanan darah, membantu dalam pencegahan penyakit katarak, meningkatkan prestasi atlit dan mengendurkan otot kaki dari kekejangan

Vitamin K

- Ia boleh meningkatkan daya tahan kepada jangkitan pada kanak - kanak dan menolong mencegah kanser

MINERAL / GARAM GALIAN

Kalsium

- Membantu membina tulang dan gigi yang kuat. Meningkatkan fungsi oto dan saraf. Membantu darah beku. Menggiatkan enzim - enzim yang diperlukan tubuh untuk menukarkan makanan kepada tenaga
- Susu, dadih, keju, sardine, brokoli dan daun lobak putih

Fosforus

- Ia bergantung dengan kalsium dalam pembinaan tulang dan gigi yang sihat
- Diperlukan untuk metabolisme, kimia tubuh, fungsi saraf dan oto
- Dada ayam, susu, kacang, kuning telur dan keju

Magnesium

- Menjana enzim yang diperlukan untuk mengeluarkan tenaga dalam tubuh. Diperlukan oleh tubuh dalam pembentukan bahan genetik dan pertumbuhan tulang.
- Ayam, daging lembu, sayur-sayuran hijau, brokoli, bertih jagung, biji gajus

Kalium

- Membantu mengekalkan keseimbangan cecair badan dan amat diperlukan oleh fungsi saraf dan otot.
- Kacang tanah, pisang, jus oren, kacang hijau, cendawan, brokoli dan biji bunga matahari

Folik asid

- Barli, daging lembu
- Folik Asid dianggap sebagai makanan otak, ia diperlukan untuk pengeluaran tenaga dan pembentukan sel darah merah.

Zat besi atau iron

- Iron memainkan peranan penting dalam pengangkutan oksigen daripada paru-paru ke tisu. Iron bergabung dengan oksigen di dalam paru-paru dan melepaskan oksigen dalam tisu-tisu yang memerlukan. Iron digunakan dalam pembuatan haemoglobin.
- Hati, tiram, kerang, buah pinggang

Iodin

- Fungsi iodine yang diketahui ialah sebagai bahagian perlu kepada hormon tiroid. Hormon tiroid mengatur banyak aktiviti berlainan termasuk tumbesaran, pembiakan, fungsi neuromuskular, pertumbuhan kulit dan rambut, metabolisme selular, dan menolong melepaskan tenaga ke dalam sel.
- Udang kara, tiram, sardin

Potassium

- Potassium diperlukan untuk mengekalkanimbangan cecair badan, menghantar isyarat saraf, pelepasan insulin, dan kontraksi otot. Folik Asid dianggap sebagai makanan otak, ia diperlukan untuk pengeluaran tenaga dan pembentukan sel darah merah.
- mentimun, ubi kentang, kobis, kacang, kacang peas dan tomato.

Air

Mengatur suhu tubuh

Air berfungsi untuk mengatur suhu tubuh. Bila kekurangan air, suhu tubuh akan menjadi panas dan naik. Jika berada pada daerah yang suhunya panas, tubuh kita membutuhkan air yang cukup.

Melancarkan darah

Air juga berfungsi untuk melancarkan peredaran darah. Bila tubuh kita kekurangan cairan, maka darah akan menjadi lebih mengental. Keadaan tersebut disebabkan cairan dalam darah tersedot untuk kebutuhan tubuh dan akhirnya dapat mempengaruhi kinerja otak dan jantung.

Membuang racun dan sisa makanan

Kecukupan air di dalam tubuh akan membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Air akan membersihkan racun di dalam tubuh melalui keringat, air seni, dan pernapasan. Selain itu, air juga akan membersihkan sisa-sisa makanan yang tidak diperlukan oleh tubuh melalui ginjal.

Kulit

Air sangat penting untuk mengatur struktur dan fungsi kulit. Bila kekurangan air, kulit akan terlihat lebih kusam, kasar, berkerut, dan tidak segar. Kecukupan air di dalam tubuh diperlukan untuk menjaga kelembaban, kelembutan, dan elastisitas kulit akibat pengaruh udara panas dari luar tubuh.

Pencernaan

Peran air di dalam tubuh sangat vital untuk proses pencernaan yaitu sebagai pengangkut nutrisi dan oksigen melalui darah dan segera mengirimkannya ke sel-sel tubuh. Konsumsi air yang cukup akan membantu kerja sistem pencernaan dalam usus besar sehingga mencegah konstipasi.

Pernafasan

Paru-paru juga memerlukan air untuk pernapasan. Paru-paru kita harus basah dalam bekerja memasukkan oksigen ke dalam sel tubuh dan memompakan karbondioksida ke luar tubuh.

Sendi dan otot

Kecukupan air akan melindungi dan melumasi gerakan sendi dan otot. Oleh sebab itu, konsumsi air selama beraktivitas cukup penting untuk meminimalkan risiko kejang otot dan kelelahan.

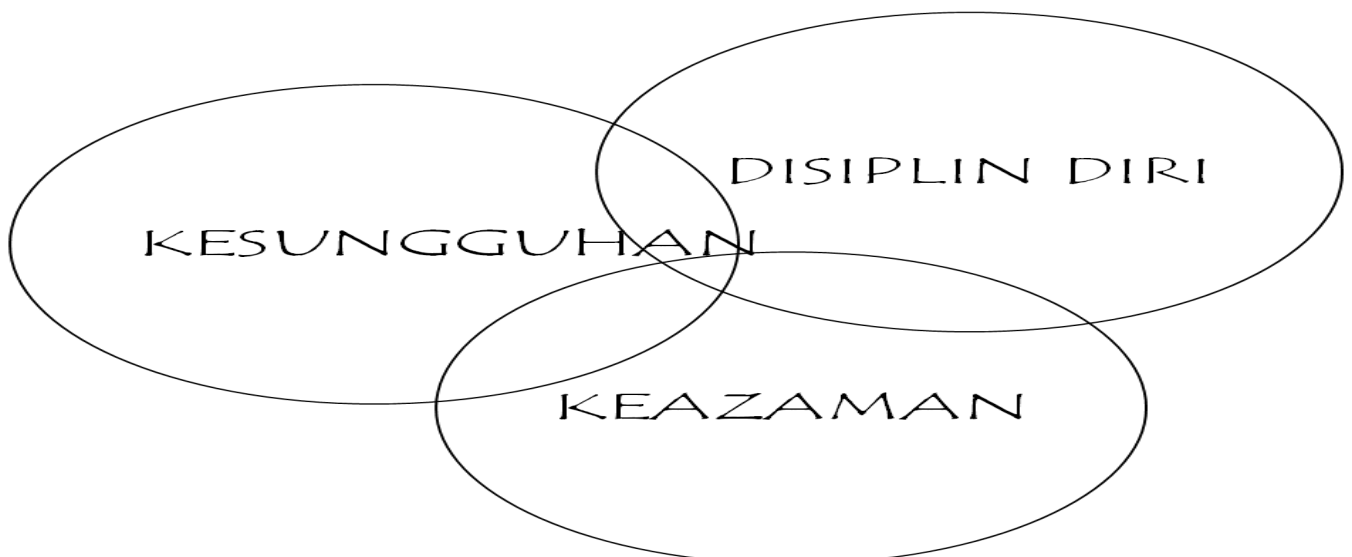
Pemulihan penyakit

Air juga mendukung proses pemulihan. Asupan air yang cukup ketika kita sedang sakit berguna untuk meredakan demam dan mengganti cairan tubuh yang terbuang.

Strategi Pengurusan Berlebihan Berat Badan & Obesiti

- Langkah 1: Tetapkan matlamat
- Langkah 2: Makan secara sihat (seimbang, rendah kalori)
- Langkah 3: Tingkatkan aktiviti fizikal
- Langkah 4: Biasakan cara hidup aktif

Untuk Mencapai Matlamat/Objektif



TEKNIK PENGEKALAN KESIHATAN DALAM MENGATASI PENYAKIT DI DALAM KEHIDUPAN

Risiko Terjadi Batu Karang

- Kekurangan air dalam badan
- Faktor keturunan sejarah keluarga atau sendiri
- Umur
- Jantina
- Penyakit tertentu
- Kesan daripada sampingan ubat
- Pemakanan
- Kurang melakukan senaman harian

Jenis Batu Karang

- Batu Kalsium
- Batu Struvite
- Batu Asid Urik
- Batu Sistein

Langkah Mengatasi Masalah Batu Karang

- Elakkan minum minuman manis, terutama minuman karbonat
- Kekurangan vitamin B6 dan potassium menyebabkan pembentukan batu karang. Makanan seperti barli, kentang, keledak, berasaskan tepung gandum, bunga kubis dan pisang mengatasi masalah kekurangan ini.
- Elakkan makanan kaya asid oksilik seperti tomato, bayam, lobak merah, daging, strawberi, koko, coklat dan teh
- Kurangkan pengambilan garam dan gula, termasuk ikan masin, jeruk dan coklat
- Banyak makan sayu-sayuran dan buah-buahan kaya serat
- Kurangkan sumber protein haiwan, sebaiknya gantikan dengan protein tumbuh-tumbuhan
- Kurangkan minum kopi, teh dan alcohol

Tips Memelihara Tulang Belakang

- Ketika hendak mengangkat barang atau bayi dari lantai anda dinasihati agar jangan membungkuk kerana ia boleh menyebabkan kram atau dislokasi. Jika hendak mengangkat barang pastikan tulang belakang tetap lurus dan tengkuk kaki anda sejajar dengan barang tersebut secara perlahan-lahan dan berdiri kembali.

- Hindarkan diri dari mengangkat barang berat di tempat yang tingginya di atas kepala. Jika anda ingin mengangkat ataupun meletakkan barang tersebut anda dinasihati untuk menggunakan tangga ataupun kerusi kerana ia boleh mengakibatkan tulang belakang mendapat tekanan yang sangat besar
- Jika anda harus berdiri dalam posisi yang lama seperti menggosok baju, anda hendaklah menggunakan kerusi kecil bagi mengimbangi dan mengganti tumpuan berat badan. Berdiri dengan posisi yang tegak jangan membongkok dengan kepala tegak
- Jika anda hendak berjalan, berjalanlah dengan postur tegak dengan kepala menatap ke depan, punggung lurus, dan hujung-hujung kaki menunjukkan ke lurus ke depan. Hindari berdiri dengan posisi yang sama dalam waktu lama dan jangan berjalan dengan membungkuk, dan hindarkan diri dari menggunakan kasut bertumit tinggi dalam jangka waktu yang lama.
- Dalam posisi duduk sila pastikan paha anda sejajar dengan lantai, pandangan anda lurus ke hadapan, tidak menunduk atau melihat ke atas bagi mendapatkan keselesaan ketika duduk. Jika anda duduk dalam waktu yang lama dengan posisi tempat duduk yang sama anda boleh menyebabkan kram otot.
- Posisi selamat di tempat tidur hendaklah keras dan rata. Ketika tidur dengan posisi menyamping, tekuk sedikit lutut, biarkan kedua lutut tersebut bertumpukan. Jika Anda tidur telentang, berikan bantal kecil di bawah lutut. Hindari tidur telungkup, kerana ia akan menyakiti tulang belakang anda. Hindari tidur di sofa yang terlalu lembut, kerana hal ini tidak dapat menyokong tulang punggung anda.

Faktor Penyakit Lupa

- Alkohol dan Narkoba
- Penyakit Alzheimer
- Kurang Tidur
- Gangguan Fisik
- Stress
- Overload
- Diet Yang Tidak Sihat

Cara Mengatasi Penyakit Lupa

- Istirahat yang cukup
- Makan makanan yang sehat dan berzat
- Makan makanan yang bervitamin E seperti kacang
- Makan makanan yang mengandung choline seperti hati ayam dan telur
- Lakukan senaman harian
- Buat catatan
- Letakkan benda di tempat yang sama
- Lakukan test otak

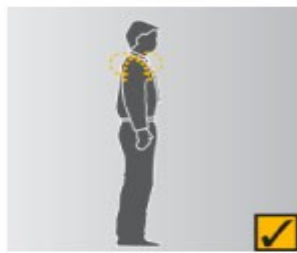
Bagaimana Mengurangkan Kolestrol

- Organ dalaman—1 bulan sekali
- Kuning telur— 3 biji seminggu
- Hadkan pengambilan makanan laut—sekali seminggu
- Ikan—boleh dimakan setiap hari pelbagaikan jenis ikan

RAHSIA AWET MUDA DALAM SENAMAN PEJABAT DAN SPA MINDA



B.1 Neck stretch



B.4 Shoulder rolls



B.7 Upper and lower back stretch



B.10 Foot pump



B.2 Head turns



B.5 Wrist and elbow stretch



B.8 Back arching



B.11 Eye exercise



B.3 Chin tucks



B.6 Wrist stretch



B.9 Pectoral stretch



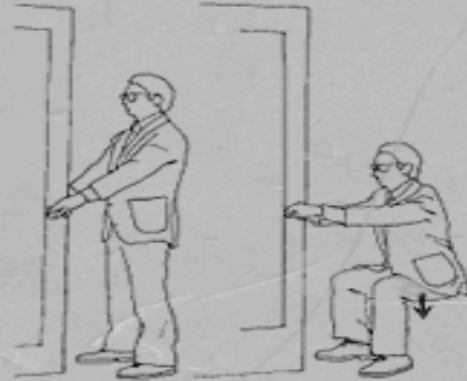
B.12 Visual rest



www.cikvitamin.blogspot.com



Chest Press
5-15 Times
p. 83



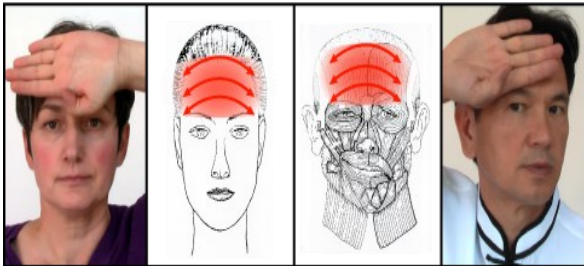
Lat Stretch
5-10 times
p. 84



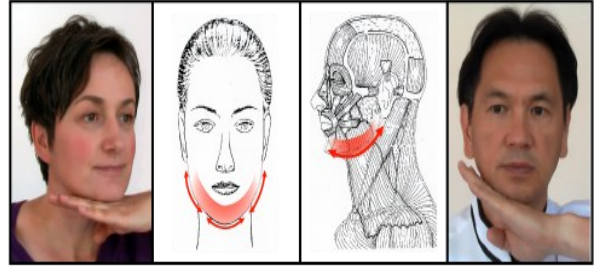
Desk Pushup
2-10 times
p. 84

SENAMAN URUTAN PADA WAJAH

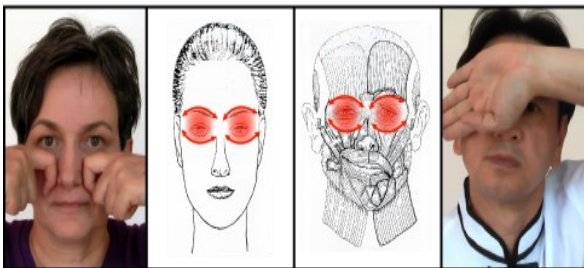
Step 1 – Fore Head



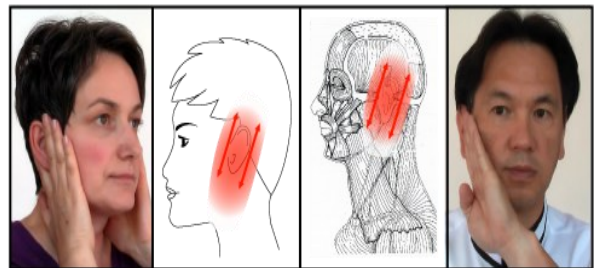
Step 6 – Chin



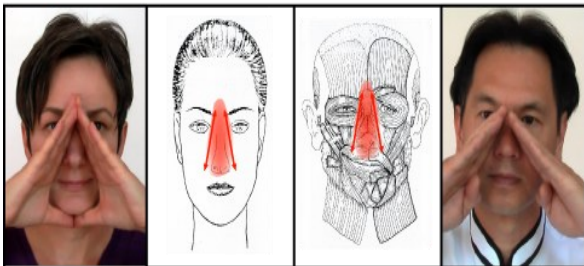
Step 2 – Eyes



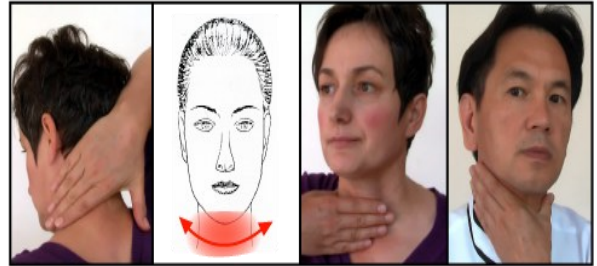
Step 7 – Ears & Jaw



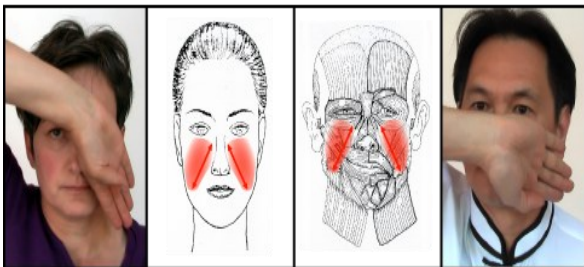
Step 3 – Nose



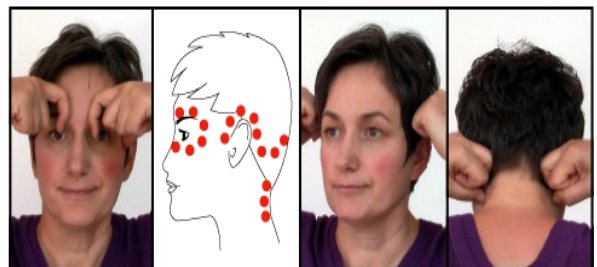
Step 8 – Neck



Step 4 – Cheek



Step 9 - Headache / Migraine

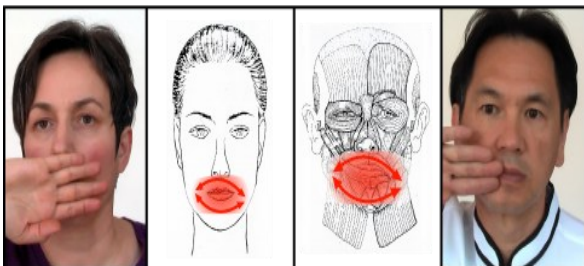


Eyes

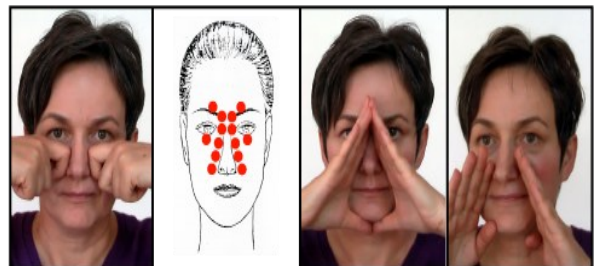
Head

Neck

Step 5 – Mouth



Step 10 - Sinus



Eyes

Nose

Cheek

TERIMA KASIH

" Berusahalah dengan gigih
untuk esok yang lebih cemerlang
tetapi berbahagia dan bersyukurlah
dengan apa yang ada di saat ini"