



DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
**DAPATKAN
DI SINI!**

Tidak cukup masa berkejar melakukan pelbagai tugas, perut lapar merengek minta diisi. Pilihannya, makanan segera yang mudah, cepat dan menawarkan promosi istimewa seperti diskaun baucar, harga separuh pada waktu terhad serta perkhidmatan penghantaran tanpa caj.

Menurut laman web kesihatan, MyHealth, panduan pemakanan seimbang dibekalkan sebagai usaha membantu orang ramai mengamalkan diet pemakanan sihat dan selamat.

Aras 1, iaitu dasar piramid, orang ramai disarankan makan nasi, mi, roti atau sumber bijirin secukupnya dengan kuantiti empat hingga lapan hidangan sehari; Aras 2 (sayur dan buah) serat bagus untuk pencernaan; Aras 3 (ikan, ayam, daging dan kekacang) makan secara sederhana dan Aras 4 (lemak, minyak, gula dan garam).

Punca penyakit kronik

Makanan yang diletakkan di atas puncak piramid makanan perlu diambil dalam kuantiti sedikit atau berjarak berikutan berisiko menyebabkan penyakit kronik seperti obesiti, kencing manis, penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan beberapa jenis kanser.

Biasanya, makanan segera membabitkan makanan sejuk beku yang dipercayai mengandungi bahan pengawet yang berbahaya, kandungan tinggi lemak, minyak, gula atau garam berlebihan.

Piramid makanan

DEWASA ini, persaingan mencari sumber pendapatan dan menikmati kehidupan selesa membuatkan orang ramai bekerja keras melakukan pelbagai pekerjaan dalam satu-satu masa sehingga sering kali mengabaikan kesihatan diri.

Bahkan, industri pemakanan menggunakan asid lemak trans (proses hidrogenisasi minyak sayuran menjadikannya pepejal) bertujuan meningkatkan kestabilan dan jangka hayat lemak serta penambah rasa apabila ditambahkan ke dalam sesuatu produk makanan.

Kajian mendapati pengambilan asid lemak trans secara berlebihan boleh menyebabkan kenaikan low density lipoprotein (LDL) atau 'kolesterol tidak baik'

dan menurunkan jumlah high density lipoprotein (HDL) iaitu kolesterol baik hingga mengakibatkan pengumpulan lemak (plak) pada dinding arteri atau atherosclerosis.

Bayangkan, anda tidak mengamalkan panduan makanan yang betul, sebaliknya makan apa sahaja jenis makanan iaitu masam, pejal, masin, sejuk beku dan banyak bahan pengawet yang

mengambil masa lama untuk diproses, ia pasti memberi risiko kepada kesihatan anda.

3 hingga 12 jam untuk hadam

Proses pencernaan makanan mengambil masa yang lama iaitu kira-kira tiga jam hingga 12 jam, bergantung pada jenis makanan yang dimakan.

Selain itu, memakan makanan pelbagai jenis makanan dan pengambilan makanan tercemar dipercayai berisiko menyebabkan toksin berlebihan dan keracunan makanan, termasuk loya, cirit-birit, sakit kepala, demam serta keletihan.

Bagaimanapun, kesannya bergantung kepada beberapa faktor seperti agen penyebab keracunan, amaun (dos) bakteria, virus atau toksin, umur seseorang dan sistem ketahanan badan (imuniti) seseorang.

Individu yang terkena keracunan makanan berupaya memperoleh kecacatan seperti lumpuh atau sakit sendi berpanjangan (kronik) dan lebih malang, kematian, jika gagal mendapatkan rawatan awal.

Sayangi diri anda, amalkan pemakanan sihat dan selamat serta elakkan makanan yang berisiko mengganggu kesihatan serta membahayakan nyawa anda.



AUTO
Kereta
Trak
Bas

NOTIS
Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM
Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH
Rumah
Kedai

KERJAYA
Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN
Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum

**LELONGAN/
GUAMAN**
Hartanah
Lelongan
Guaman