

Pertukaran Karbohidrat

Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber tenaga utama badan kita. Kebiasaannya, kita mengambil karbohidrat dalam bentuk kanji dan gula dalam diet seharian. Kanji dan gula ini akan dipecah menjadi glukosa (sejenis gula) untuk memasuki saluran darah. Oleh itu, sumber karbohidrat memberi kesan yang paling besar terhadap paras gula darah berbanding sumber protein dan lemak. Selain itu, jenis dan jumlah karbohidrat yang diambil boleh mempengaruhi kadar penyerapan gula ke dalam darah kita.



Pertukaran Karbohidrat

Anda boleh menggunakan Pertukaran Karbohidrat sebagai panduan untuk merancang pengambilan karbohidrat anda sepanjang hari. Panduan ini membantu anda mendapatkan jumlah tenaga/ kalori yang konsisten tanpa menyebabkan bacaan paras gula darah yang tidak menentu. Pakar dietetik akan berbincang dengan anda mengenai jumlah pertukaran karbohidrat yang diperlukan pada setiap waktu makan dan untuk sepanjang hari.

1 pertukaran karbohidrat = 15 gram karbohidrat

Jumlah pertukaran karbohidrat dalam sehari	_____ pertukaran
Sarapan	_____ pertukaran
Makan tengahari	_____ pertukaran
Minum petang	_____ pertukaran
Makan malam	_____ pertukaran
Snek lewat malam	_____ pertukaran

Rujuk muka surat seterusnya untuk mengenali jumlah 1 pertukaran karbohidrat melalui sumber-sumber makanan berkarbohidrat yang biasa diambil.

Untuk membantu anda menganggar jumlah karbohidrat makanan, gunalah saiz ukuran yang berikutnya:




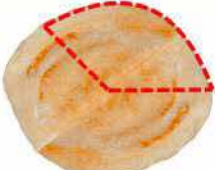

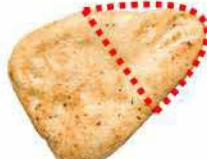






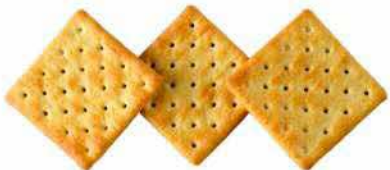



Kanji

Nasi, Pasta dan Mee



Roti, Biskut dan Bijirin

 <p>1 keping roti putih/ roti penuh mil (30g)</p>	 <p>½ roti burger (30g)</p>	 <p>18cm diameter ½ keping chapati (30g)</p>
 <p>36cm diameter ⅓ keping besar thosai kosong (45g)</p>	 <p>9cm diameter 1 keping idli (75g)</p>	 <p>20cm diameter ⅓ keping naan kosong (30g)</p>
 <p>2 sudu pencuci mulut (membumbung) rolled oat kering (23g)</p>	 <p>3 sudu pencuci mulut (membumbung) oat segera kering (22g)</p>	 <p>⅔ cawan cornflakes (17g)</p>
 <p>½ cawan bran flakes (20g)</p>	 <p>2 keping biskut (contoh: biskut dengan krim mentega kacang, oreo) (15g)</p>	 <p>3 keping biskut marie (21g)</p>
 <p>3 keping biskut tawar (cream cracker) (15g)</p>		 <p>1.5 keping biskut digestive (30g)</p>

Buah-buahan & Sayur-sayuran

Buah-buahan

 <p>1 biji epal saiz kecil (150g)</p>	 <p>3 biji aprikot saiz sederhana (135g)</p>	 <p>3 keping aprikot kering (30g)</p>
 <p>½ pisang saiz sederhana (contoh: cavendish) (100g, 15-20cm)</p>	 <p>1.5 pisang saiz kecil (contoh: pisang mas, pisang rastasli) (100g, 9-10cm)</p>	 <p>¾ cawan beri biru (120g)</p>
 <p>12 biji ceri (90g)</p>	 <p>2 sudu makan besar kranberi kering (20g)</p>	 <p>1 biji kurma saiz besar (contoh: medjool) (~20-24g)</p>
 <p>2 biji kurma saiz kecil (contoh: deglet nour, ajwa, mazafati) (~8-10g sekeping)</p>	 <p>½ biji buah naga (140g)</p>	 <p>1 ulas durian (50g)</p>



15 biji anggur kecil (75g)
atau 8 biji anggur besar
(75g)



1 potong tembikai susu
(125g)



3 ulas nangka saiz
sederhana (200g)



4 ulas buah cempedak
(bersama biji) (94g)



2 biji kiwi hijau saiz
sederhana (185g)



1.5 biji kiwi emas saiz
sederhana (100g)



8 biji longan (100g)



7 biji laici (100g)



½ biji mangga saiz
kecil (100g)



4 biji manggis saiz kecil
(80g)



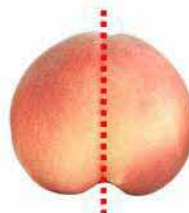
1 biji oren saiz
sederhana (140g)



1 potong betik (150g)



1 buah pic saiz kecil
(contoh: pic donut, yellow
stone, mini) (100g)



½ buah pic saiz besar
(contoh: pic putih)
(100g)



1 biji pir saiz kecil
(150g)



½ biji pir saiz besar
(contoh: pir packham,
crystal) (150g)



1.5 ulas limau bali (150g)



1 potong nanas (140g)



2 biji plum saiz kecil
(contoh: sugar plum,
plum ceri) (120g)



1.5 biji plum saiz
sederhana (contoh: plum
Jepun/ Cina) (120g)



3 biji prun kering (25g)



2 sudu makan kismis
(20g)



6 biji buah rambutan
(110g)



1 biji buah belimbing
saiz sederhana (300g)



15 biji strawberi saiz sederhana (180g)



1 potong buah tembikai (220g)

Jus Buah*

		
½ cawan jus epal (125ml)	¾ cawan jus oren (200ml)	⅓ cawan jus prun (85ml)

*Jus tanpa gula atau tanpa gula tambahan. Baca label produk untuk mengetahui kandungan karbohidrat.

Sayur-sayuran Berkanji

		
½ biji kentang saiz sederhana (90g)	½ biji keledek saiz sederhana (60g)	½ biji keladi saiz sederhana (60g)
		
½ tongkol jagung saiz sederhana (corn on the cob) (~100-120g)	4 sudu pencuci mulut biji jagung (segar/ sejuk beku/ dalam tin) (75g)	½ cawan kacang pis hijau (105g)

Kekacang



1/3 cawan kacang panggang (73g)



1/2 cawan edamame (dimasak) (75g)



1/2 cawan/ 3 sudu pencuci mulut lentil (dimasak) (contoh: kacang dal) atau kacang (contoh: hijau/ merah/ hitam) (75g)

Kacang – Pilih jenis tanpa gula tambahan



1/2 cawan kacang (badam/ gajus/ tanah/ campuran) (50-60g)



1/3 cawan kacang macadamia (40g)

Susu & Alternatif

 <p>1 cawan susu rendah lemak (tidak berperisa, 250ml)</p>	 <p>6 sudu teh (membumbung) susu tepung</p>	 <p>½ cawan susu sejat (125ml)</p>
 <p>¾ cawan susu soya biasa (200ml)</p>	 <p>1 cawan susu soya kurang gula (250ml)</p>	 <p>1 bekas kecil yogurt (biasa, tanpa gula) (200g)</p>

Gula

 <p>3 sudu teh gula/ jem buah biasa/ madu/ sirap lempeng</p>	 <p>4 sudu teh susu pekat</p>
 <p>4 sudu teh serbuk minuman malta segera, biasa (contoh: Milo, Horlicks, Ovaltine)</p>	 <p>5 sudu teh serbuk Milo Gao Siew Dai/ Kosong</p>

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of September 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure