

Makanan Fungsian untuk Kesehatan Jantung

Makanan fungsian (functional food) adalah makanan yang boleh memberi manfaat tambahan kepada kesihatan berbanding makanan biasa. Ia juga boleh mengurangkan risiko penyakit sekiranya diambil dengan kuantiti yang berkesan. Gabungkan pengambilan makanan fungsian dengan diet yang seimbang dan senaman yang kerap untuk memperbaiki tahap kolesterol anda.



TC

Jumlah Kolesterol

Jumlah kolesterol dalam darah



LDL

Kolesterol LDL

Dikenali sebagai kolesterol "jahat" kerana ia mengangkut dan menegenapkan kolesterol ke dalam arteri



TG

Trigliserida

Salah satu jenis lemak dalam darah yang meningkatkan risiko penyakit jantung










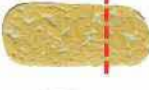








HDL

Kolesterol HDL

Dikenali sebagai kolesterol "baik" kerana ia membawa kolestrol keluar dari arteri

Anda tidak boleh bergantung kepada makanan fungsian sahaja untuk mendapatkan manfaat kesihatan. Anda masih perlu mengamalkan diet yang sihat dan mengambil pelbagai jenis makanan untuk mengekalkan jantung yang sihat. Baca panel maklumat pemakanan untuk mengetahui bahan-bahan fungsian yang terdapat di dalam produk tersebut!

Bahan-bahan Fungsian	Boleh membantu..	Sumber Makanan
<p>Beta-glukan (serat larut air) Saranan: 3g/ hari Tempoh masa: setiap hari, sekurang-kurangnya 4 minggu</p>	<p>↓  ↓ </p>	<p>Contoh 3g beta-glukan:</p> <ul style="list-style-type: none">  Oat yang belum dimasak (¾ cawan, 10 sudu besar atau 75g)  Serbuk oatbran (2 skup)  Barli yang telah dimasak (1 cawan atau 200g)
<p>Protein soya Saranan: 25g/ hari (3 hidangan/ hari) Tempoh masa: setiap hari, sekurang-kurangnya 6 minggu</p>	<p>↓ </p>	<p>Contoh 1 sajian protein soya:</p> <ul style="list-style-type: none">  Edamame (½ cawan atau 75g)  Tau huay/ puding soya (1 mangkuk atau 250g)  Tauhu (½ blok)  Tempeh (¾ keping atau 40g)  Susu soya (1 cawan atau 250ml)
<p>Asid Lemak Omega-3 Saranan: 0.5g/ hari atau 1 hidangan ikan, 2-3 kali seminggu Tempoh masa: sekurang-kurangnya 6-8 minggu</p>	<p>↓  ↑ </p>	<p>Kebanyakannya daripada ikan berlemak:</p> <ul style="list-style-type: none">  Salmon/ tuna/ ikan kod/ tenggiri/ keli (1 saiz tapak tangan atau 120g)  Ikan kembung/ tenggiri dalam tin (½ tin atau 120g)  Tuna/ sardin dalam tin (1 tin kecil)

Bahan-bahan Fungsian	Boleh membantu...	Sumber Makanan
<p>Sterol tumbuhan/ Phytosterol*</p> <p><i>*Makanan yang diperkaya dengan sterol tumbuhan tidak sesuai untuk individu dengan sitosterolemia/ phytosterolemia</i></p> <p>Saranan: 2g/ hari (2-3 hidangan/ hari)</p> <p>Tempoh masa: setiap hari, sekurang-kurangnya 3 minggu</p>	<p>↓</p> <p>TC</p> <p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>Contoh 1 sajian sterol tumbuhan:</p> <p> Susu sterol tumbuhan (1 gelas atau 200ml)</p> <p> Jus sterol tumbuhan (1 botol atau 70ml)</p> <p> Yogurt sterol tumbuhan (½ cawan atau 70g)</p> <p> Susu tepung sterol tumbuhan (3 sudu besar atau 31g)</p>
<p>Kekacang & Bijian</p> <p>(lemak mono- dan politaktepu)</p> <p>Saranan: 30g/ hari</p> <p>Tempoh masa: 4-5 kali/ minggu, sekurang-kurangnya 4-12 minggu</p>	<p>↓</p> <p>LDL</p>	<p>Contoh 30g kekacang & bijian:</p> <p></p> <p>1 genggam biji labu/ bunga matahari tanpa garam, badam/ gajus/ walnut</p> <p></p> <p>Biji chia/ rami (2 sudu besar)</p> <p></p> <p>Minyak kacang (1 sudu besar atau 15ml)</p>

Tip-tip Pengambilan Makanan Fungsian dalam Diet

Campurkan oat atau serbuk oatbran ke dalam minuman



Tambah oat atau barli ke dalam produk bakeri buatan sendiri (contoh: muffin, biskut, kek)



Beta-glukan

Minum air barli bersama biji barli sebagai minuman menyegarkan



Masak nasi bersama barli



Gantikan daging dengan tauhu, tempeh, atau edamame ke dalam masakan anda



Protein Soya

Pilih tauhu atau protein soya yang lain apabila makan di luar



Ambil tau huay/ puding susu soya sebagai pencuci mulut (minta kurang sirap atau tambahkan susu soya)



Tip-tip Pengambilan Makanan Fungsian dalam Diet

Sterol tumbuhan/ Phytosterol*

**Makanan yang diperkaya dengan sterol tumbuhan tidak sesuai untuk individu dengan sitosterolemia/ phytosterolemia*

Tambah susu rendah lemak yang diperkaya dengan sterol tumbuhan ke dalam minuman malt/ kopi/ teh



Gunakan susu yang diperkaya dengan sterol tumbuhan untuk menggantikan santan apabila memasak sup atau kari

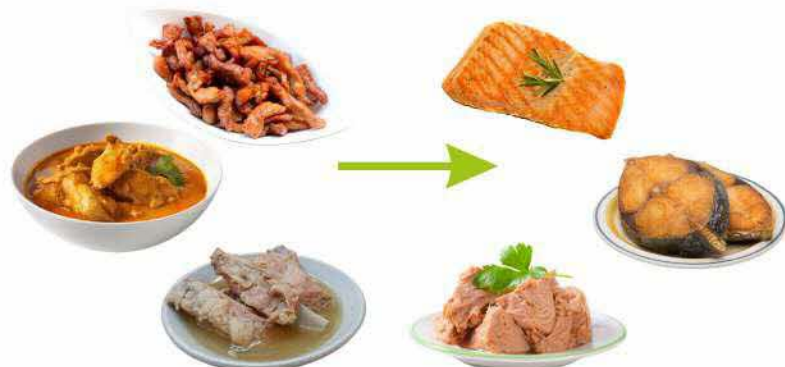


Ambil produk sterol tumbuhan bersama makanan untuk kesan terbaik



Asid Lemak Omega-3

Gantikan daging dengan ikan berlemak dalam masakan anda (contoh: sardin, tuna, tenggiri atau ikan keli)



Tip-tip Pengambilan Makanan Fungsian dalam Diet

Campurkan kacang atau bijian ke dalam sup dan salad



Tukar sapuan manis seperti jem atau kaya kepada sapuan kacang tanpa garam dan gula



Kecacang & Bijian

Pilih kacang tanpa garam sebagai pilihan snek yang lebih sihat



Bahagikan kacang kepada porsi kecil dalam beg Ziplock atau pilih kacang yang perlu dikopek kulitnya untuk melambatkan proses makan



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 August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure