

Panduan Pemakanan Sihat untuk Penyakit Jantung

Penyakit jantung merangkumi pelbagai keadaan yang memberi kesan kepada jantung. Anda boleh mencegah pelbagai jenis penyakit jantung dengan memilih gaya hidup yang sihat. Pengamalan diet yang sihat adalah salah satu strategi untuk menjaga kesihatan jantung anda.

Tip-tip untuk Mendapatkan Jantung yang Sihat

1. Ambil Makanan yang Baik untuk Jantung daripada Semua Kumpulan Makanan dan Ikuti Saranan Saiz Sajian



Nasi perang, roti mil penuh, oat, capati



Buah-buahan & Sayur-sayuran



Ikan berlemak



Daging tanpa lemak



Tauhu, kacang, legum



Produk tenusu rendah lemak



Minyak masak dan sapuan daripada lemak tidak tepu

Untuk mengenal pasti jumlah sajian yang disarankan mengikut keperluan anda, sila rujuk carta di bawah:

| Food Groups | Recommended number of servings per day | | | | | | | |
|---|--|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|------------------|----------------------------|
| | 6 months (181 days) - 12 months | 1-2 years | 3-6 years | 7-12 years | 13-18 years | 19-50 years | 51 years & above | Pregnant & lactating women |
| Brown Rice & Wholemeal Bread | 1-2 | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 5-7 | 4-6 | 6-7 |
| Fruit Vegetables | ½ | ½ - 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | ½ | ½ | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Meat & Others <i>of which</i> Dairy Foods or Calcium-Rich Foods | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3½ |
| | 1½ | 1½ | 1 | 1 | 1 | ½ | 1 | 1 |

My Healthy Plate - recommended servings per day reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Mengapa terdapat pelbagai sajian saiz sajian?

Setiap individu mempunyai keperluan yang berbeza, pakar dietetik akan memberikan panduan porsi yang sesuai berdasarkan keperluan dan tahap aktiviti fizikal anda.

2. Tingkatkan Pengambilan Serat

Peningkatan pengambilan serat boleh membantu mengurangkan paras kolesterol dan risiko penyakit jantung. Oleh itu, tingkatkan pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan kekacang.



Ambil bijirin penuh sekurang-kurangnya separuh daripada jumlah bijirin harian anda bersama 2 sajian buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.



Nasi perang, kacang

Pastikan separuh daripada pengambilan bijirin anda adalah bijirin penuh!



Makan 2 sajian buah-buahan + 2 sajian sayur-sayuran setiap hari!

Buah-buahan (1 sajian)



1 biji epal, oren, pir,
mangga saiz kecil
(130g)



1 potong betik, nanas,
tembikai (130g)



10 biji anggur/
longan (50g)



1 biji pisang saiz
sederhana



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

My Healthy Plate - fruit serving sizes reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Sayur-sayuran (1 sajian)



$\frac{1}{4}$ pinggan sayur
(masak)



150g sayur
berdaun (mentah)



100g sayur tidak
berdaun (mentah)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur
berdaun (masak)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur jenis
tidak berdaun (masak)

My Healthy Plate - vegetables serving sizes reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

3. Amalkan Diet Rendah Garam

Diet yang tinggi kandungan garam boleh meningkatkan risiko penyakit jantung.

Saranan Pengambilan Sodium: Tidak Melebihi 2000-2400mg Sehari



Bersamaan ~1 sudu teh (5g) garam!

Tip-tip untuk Mengurangkan Pengambilan Sodium

A. Semasa Memasak Di Rumah



- Guna garam, bahan perasa, dan sos secara berpada-pada
- Guna herba segar dan rempah ratus untuk meningkatkan rasa makanan



- Pilih sayur-sayuran segar berbanding pati masakan untuk memasak sup



- Masak makanan yang menggunakan cara penyediaan yang mudah seperti daging panggang/ bakar tanpa salutan tepung/ roti atau sayur-sayuran tanpa sos pekat/ berlemak



B. Semasa Membeli-belah




- Pilih produk segar berbanding makanan diproses atau diawet



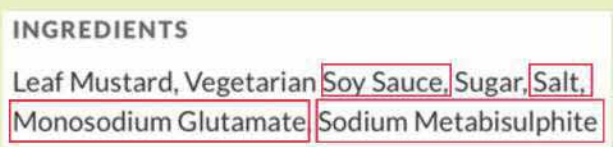
- Pilih produk makanan yang mempunyai label "Healthier Choice Symbol" seperti "No Added Sodium" atau "Lower in Sodium"




 Garam Himalayan, garam kosher, garam laut dan garam bukit semuanya mengandungi kandungan sodium yang sama seperti garam biasa dan harus diambil secara sederhana.



- Pilih produk makanan yang tidak menyenaraikan sodium sebagai salah satu bahan utama atau tidak menggunakan sumber sodium berulang kali dalam senarai ramuan



 Sodium boleh dikenali dengan nama lain seperti garam, garam laut, garam sayuran, garam bukit atau bahan yang mengandungi perkataan sodium.

- Pertimbangkan penggunaan garam rendah sodium sebagai pengganti. Namun, jika anda mempunyai penyakit buah pinggang atau mengambil ubat tertentu bagi darah tinggi atau penyakit jantung, dapatkan nasihat pakar dietetik atau doktor anda terlebih dahulu.



C. Semasa Makan Di Luar

- Jangan ambil sup dan elakkan pengambilan kuah berlebihan
- Elakkan sos pencicah
- Pilih nasi putih berbanding nasi berperisa

| | Di manakah sodium? | Cara mengurangkan pengambilan sodium |
|---|---|--|
|  <p>Mi bebola ikan (Sup)</p> | <ul style="list-style-type: none">• Bebola ikan• Sup• Sos | <ul style="list-style-type: none">• Jangan ambil sup• Elakkan sos/ kicap pencicah |
|  <p>Nasi Biryani</p> | <ul style="list-style-type: none">• Kuah• Bahan perasa yang ditambah pada nasi dan daging | <ul style="list-style-type: none">• Kurangkan kuah• Kongsikan hidangan ini• Pilih nasi putih |
|  <p>Ayam Masala</p> | <ul style="list-style-type: none">• Kuah• Bahan perasa yang ditambah pada daging | <ul style="list-style-type: none">• Kurangkan kuah• Kongsikan hidangan ini |
|  <p>Makanan segera</p> | <ul style="list-style-type: none">• Garam dalam kentang goreng• Daging yang diproses• Sos | <ul style="list-style-type: none">• Minta kentang goreng tanpa garam• Hadkan pengambilan makanan segera kepada 1 kali seminggu• Elakkan sos pencicah |

4. Pilih Makanan Tinggi Kandungan Lemak Tidak Tepu Dan Kurangkan Makanan Tinggi Lemak Tepu Dan Lemak Trans



Lemak tepu dan lemak trans

Meningkatkan paras kolesterol darah



Lemak mono- dan poli- tidak tepu

Menurunkan paras kolesterol darah



Kolesterol Lipoprotein Berketumpatan Tinggi (HDL)

Kolesterol "baik" yang membantu membawa kolesterol keluar daripada arteri



Kolesterol Lipoprotein Berketumpatan Rendah (LDL)

Kolesterol "jahat" yang mengangkut dan mengenapkan kolesterol ke dalam arteri



Trigliserida (TG)

Sejenis lemak dalam darah yang meningkatkan risiko penyakit jantung

Lemak tepu & lemak trans



Tingkatkan LDL



Turunkan HDL

Lemak mono- & poli- tidak tepu



Tingkatkan HDL



Turunkan TG dan LDL

Tip-tip Pengurangan Pengambilan Lemak Tepu Dan Lemak Trans



- Hadkan pengambilan makanan bergoreng tidak lebih daripada 2 kali seminggu seperti you tiao, karipap, pisang goreng dan ayam goreng



- Elakkan daging yang diproses seperti sosej, ham, daging awet, daging luncheon, daging dendeng



- Hadkan penggunaan minyak kelapa, santan, mentega, krim, minuman 3-dalam-1, krimer, mayonis, sos salad berkrim, sos pekat atau berlemak



- Kurangkan pengambilan kerepek kentang, donut, pastri, kek, biskut manis, piza dan makanan bergoreng sejuk beku

INGREDIENTS

Wheat Flour, Water, **Vegetable Shortening**, Pork Meat, Vegetable Oil, Margarine, Sugar, Egg, Light Soya Sauce, Dark Soya Sauce, Oyster Sauce, Shallot,



Perkataan 'partially hydrogenated oil' atau 'vegetable shortening' dalam senarai ramuan adalah merujuk kepada lemak trans

Tahukah Anda?

Sejak Jun 2021, Kementerian Kesihatan telah melarang penggunaan 'partially hydrogenated oils' dalam semua makanan di Singapura. Ini termasuk lemak, minyak, dan makanan siap dibungkus yang dijual di Singapura, sama ada buatan tempatan atau import.

Pilihan yang lebih sihat semasa mengambil snek atau memasak:

| | Gantikan | Pilih ini ✓ |
|--|---|---|
| Ambil 1 genggam kacang tanpa garam (30g), beberapa kali seminggu |  <p>Keropok dan kerepek</p> |  <p>Kacang tanpa garam</p> |
| Ambil ikan kaya omega 3 (lemak poli-tidak tepu) sekurang-kurangnya 2 kali seminggu |  <p>Ikan goreng</p> |  <p>Ikan kembung, salmon, sardin</p> |
| Pilih sapuan yang tinggi kandungan lemak tidak tepu |  <p>Mentega, marjerin keras</p> |  <p>Marjerin lembut minyak zaitun/ kanola, avokado</p> |
| Elak penggunaan lemak haiwan dalam masakan |  <p>Minyak sapi, lemak daging</p> |  <p>Minyak kanola, zaitun, dedak padi</p> |
| Pilih susu atau santan rendah-, tanpa lemak atau yang berlabel 'light' |  <p>Susu penuh krim, santan</p> |  <p>Susu rendah/ tanpa lemak, santan berlabel "light"</p> |
| Elak kaedah masakan tinggi lemak |  <p>Hidangan sayur dengan kuah pekat/ berlemak, atau sayur goreng</p> |  <p>Sayur dimasak menggunakan minyak masak lebih sihat</p> |

Pilihan yang lebih sihat semasa makan di luar:

| | Gantikan | Pilih ini ✓ |
|--|--|---|
| Pilih bahagian daging tanpa lemak, buang kulit dan lemak yang kelihatan |  Daging ayam dengan kulit |  Daging ayam tanpa kulit |
| |  4 sudu teh minyak |  2 sudu teh minyak |
| Pilih hidangan mi dalam sup jernih, berbanding kuah pekat, goreng/kering |  Char kway teow |  Mi wanton (sup) |
| |  7.5 sudu teh minyak |  1 sudu teh minyak |
| Pilih nasi perang/putih berbanding nasi berperisa |  Nasi ayam/ nasi lemak/ nasi biryani (nasi sahaja) |  Tanpa minyak tambahan |
| |  2 sudu teh minyak | |
| Pilih hidangan tanpa santan |  Laksa |  Mi soto |
| |  8 sudu teh minyak |  2.5 sudu teh minyak |
| Elakkan menambah bawang goreng, sos dan kuah |  Dengan kuah |  Tanpa kuah dan minyak tambahan |
| |  3 sudu teh minyak | |

 = 1 sudu teh minyak = 5g lemak

5. Kurangkan Pengambilan Makanan Dan Minuman Bergula

Pengambilan gula berlebihan akan meningkatkan paras trigliserida dan menaikkan berat badan. Health Promotion Board mencadangkan tidak lebih daripada 10 sudu teh gula setiap hari berdasarkan diet 2000 kalori. Pengurangan gula kepada 5 sudu teh sehari mampu membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan kesihatan.

| Gantikan | Pilih ini  |
|--|--|
|  <p>Gula perang/ gula putih/ gula batu/ gula melaka/ sirap/ madu/ gula kelapa/ fruktosa/ sirap jagung/ madu agave</p> |  <p>Pemanis tiruan/ ekstrak buah biksu (luo han guo)</p> |
|  <p>Susu pekat manis</p> |  <p>Susu sejat rendah lemak</p> |
|  <p>Gula-gula</p> |  <p>Gula-gula tanpa gula</p> |
|  <p>Buah-buahan kering dengan gula tambahan/ dalam tin dengan sirap</p> |  <p>Buah-buahan segar/ beku</p> |
|  <p>Kek, brownies dihiasi dengan fondant, topping atau aising</p> |  <p>Kek, brownies tanpa fondant, topping atau aising</p> |

| Gantikan | Pilihlah ini  |
|---|--|
|  <p>Kopi dengan susu pekat manis dan gula</p> <p>4 sudu teh gula </p> |  <p>Kopi-o-kosong/ kopi-c-kosong (dengan susu sejat)</p> <p>Tanpa gula </p> |
|  <p>Teh susu gula perang dengan pearl</p> <p>18 sudu teh gula </p> |  <p>Teh tanpa krimer atau gula</p> <p>Tanpa gula </p> |
|  <p>Pearl/ puri buah-buahan</p> |  <p>Jeli ai yu/ aloe vera/ jeli konjac/ white pearl</p> |
|  <p>Sapuan manis yang tebal (contoh: jem/ kaya)</p> |  <p>Sapuan tanpa gula tambahan yang nipis</p> |
|  <p>Minuman bergula</p> <p>2 - 6 sudu teh gula </p> |  <p>Minuman tanpa gula</p> <p>Tanpa gula </p> |

 = 1 sudu teh gula (5g) = 35 kcal

6. Jadikan Produk Sterol Tumbuhan Sebahagian daripada Diet

Sterol tumbuhan berkesan dalam menurunkan paras kolesterol jika anda ambil dalam kuantiti yang mencukupi bersama diet yang sihat. Saranan pengambilan adalah sebanyak 2g sehari. Cuba ambil 2-3 hidangan susu yang diperkaya dengan sterol tumbuhan setiap hari.



7. Hadkan Pengambilan Alkohol

Pengambilan alkohol berlebihan boleh meningkatkan paras trigliserida dan berat badan. Jika anda minum minuman beralkohol, hadkan kepada 2 minuman standard bagi lelaki dan 1 minuman standard bagi wanita.

1 Minuman Standard = 10g Alkohol



330ml Bir



100ml Wain



30ml Spirit

8. Berhenti Merokok Dan Kerapkan Bersenam

Merokok boleh meningkatkan risiko penyakit jantung, meningkatkan tekanan darah dan menurunkan kolesterol HDL. Senaman yang kerap, terutamanya jenis aerobik, boleh menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kolesterol HDL.



Jika perlu, sila berbincang dengan doktor atau ahli fisioterapi sebelum anda merancang senaman, terutamanya selepas menjalani prosedur perubatan.

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