

Pertukaran Protein

Ambil Protein dengan Kuantiti yang Betul

Mengapakah protein penting untuk badan?



Memperkuat otot











Memperbaiki tisu badan



Meningkatkan sistem pertahanan badan untuk membantu mengelakkan dan melawan jangkitan

Apakah sumber-sumber protein?

Terdapat 2 jenis protein:

Protein haiwan		Protein tumbuhan	
 <p>Ikan dan makanan laut</p>	 <p>Ayam dan daging</p>	 <p>Bijirin penuh</p>	 <p>Kecacang dan bijian</p>
 <p>Telur</p>	 <p>Susu dan produk tenusu</p>	 <p>Legum</p>	 <p>Produk soya</p>

Berapakah kuantiti protein yang saya perlukan setiap hari?

Setiap individu mempunyai keperluan protein yang berbeza. Pakar dietetik akan memberi panduan tentang kuantiti atau PERTUKARAN protein yang anda perlukan setiap hari. Jarakkan pengambilan protein anda untuk memastikan penyerapan yang lebih baik!



Apakah itu 1 PERTUKARAN protein?

Setiap jenis makanan berikut adalah bersamaan dengan 1 pertukaran (7g) protein dan boleh ditukar antara satu sama lain.

Daging/ Ikan/ Ayam (tanpa kulit dan tulang)



Saiz 1 kotak mancis
40g mentah (30g masak)



2 sudu makan
40g mentah (30g masak)

Makanan laut (tanpa cengkerang)



4 ekor udang saiz sederhana
50g mentah (40g masak)



1 ekor sotong saiz sederhana
50g mentah (40g masak)

Telur



2 biji putih telur (50-60g)

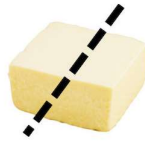


1 biji telur saiz sederhana (70g)

Tauhu/ Tempeh



1/3 blok tauhu lembut
(90-100g)



1/2 keping taukwa
(60g)



1 keping tempeh
(50g)

Legum



2 sudu makan besar atau
1/4 cawan (30g mentah)



3 sudu makan besar atau
1/2 cawan (90g masak)

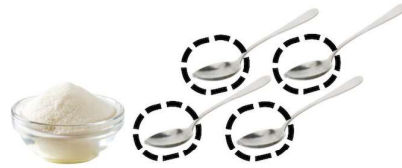
Susu/ Susu soya/ Yogurt/ Keju



1 cawan susu/
susu soya (250ml)



1.5 keping
keju (30g)



4 sudu makan besar
susu tepung (30-40g)



1 bekas kecil
yogurt (150ml)

Kekacang/ Bijian (tanpa perisa/ garam)



1/4 cawan atau
1 genggam kecil (30g)



2 sudu makan besar
mentega kacang (30g)

Serbuk Protein



1 skup Propass/ Beneprotein



1.5 skup Myotein

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 July 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure