

Garis Panduan Pemakanan Sihat

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Gaya hidup memainkan peranan yang amat besar. Kurang senaman, tekanan, cara pengambilan makanan yang salah, menyumbang kepada kelemahan sistem tubuh. Mengikut gaya hidup yang sihat bukanlah jaminan bahawa seseorang itu tidak akan mempunyai masalah kesihatan, tetapi ia dapat mengurangkan risikonya (Mat Daud, 2008). Kesihatan dan kesejahteraan yang baik memerlukan pendekatan yang sepenuhnya. Ini yang dicerminkan dalam Garis Panduan Pemakanan Malaysia yang menyatakan bahawa pemakanan sebagai satu tabiat pemakanan yang menyeluruh dan sihat melalui aktiviti-aktiviti promosi seperti perniagaan, media dan masyarakat (KKM, 2005).

Tujuan memberi panduan dan saranan dalam pemilihan dan pengambilan makanan bagi orang ramai oleh KKM untuk pemakanan sihat. Terdapat lapan saranan yang diberikan; pertama ialah makan pelbagai jenis makanan. Kedua mengimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal. Ketiga, memilih lebih banyak bijirin, kacang dalam makanan. Seterusnya, makan lebih buah-buahan dan sayur-sayuran. Kelima, memilih makanan yang rendah lemak dan kolestrol. Keenam, memilih makanan yang sederhana kandungan gula dan garam. Ketujuh, minum air dengan banyak dan yang terakhir ialah makan makanan yang bersih dan selamat. Bagi individu yang kurang mengambil makanan yang sihat seperti buah-buahan dan sayuran, akan mengalami tekanan untuk jangka masa panjang (Unusan & Sanlier, 2007).