



Nestlé
Nourishing
MALAYSIA

Great Nutrition Tips

For Health and Wellness

Tip Pemakanan Hebat
维持健康的营养提示



Based on Malaysian Dietary Guidelines 2010
Published by the National Coordinating Committee on Food and Nutrition,
Ministry of Health Malaysia

Nikmati Kehidupan Anda

Hidup ini satu anugerah. Ia boleh dinikmati dengan kesihatan dan kecergasan. Semuanya bermula dengan satu langkah kecil iaitu mempelajari amalan pemakanan dan gaya hidup yang lebih sihat. Anda pasti gembira mengetahui betapa mudah untuk melakukannya. Tanpa disedari, terpancar sinar dalam senyuman anda, lonjakan dalam setiap langkah dan kesegaran baru ini akan menjadikan hidup lebih bermakna.



Pemakanan Sihat, Asas Kesejahteraan

Berikut adalah sebab mengapa anda tidak boleh hidup tanpanya!

Memastikan sistem tubuh berfungsi dengan baik

Sel-sel kita bekerja secara berterusan untuk memastikan badan kita berfungsi dengan baik. Semua ini memerlukan bekalan tenaga dan nutrien yang berterusan serta mencukupi dengan mengambil pelbagai jenis makanan.



Terus bergerak

Badan kita menukar karbohidrat dan lemak kepada tenaga untuk melakukan aktiviti harian. Makan mengikut waktu dan mengambil makanan yang membekalkan tenaga dalam jumlah yang berpatutan membantu kita mengekalkan aras tenaga sepanjang hari.



Kekal sihat

Pemakanan sihat membantu melindungi kita daripada jangkitan serta beberapa penyakit kronik (seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes dan kanser.) Aktiviti fizikal harian juga penting untuk mengekalkan kesihatan.



Nestlé
Nourishing
MALAYSIA

Caring For You In Nutrition

Consumers today are more conscious of their nutrition for health and wellness. As the world's largest food company that's been nourishing Malaysians since 1912, we strive to offer products that can help meet consumers' needs with every assurance of quality, value and convenience. But we also try our best to reach out and provide trustworthy information and advice to empower consumers to make better choices to achieve healthier eating habits and lifestyle. All these are done with a passion to care for our consumers each day, at every stage of their lives, throughout their lives. It reflects our promise of providing Good Food, Good Life.

关心您所摄取的营养

今天的消费者越来越注重他们的个人健康与保健。作为全球最大的食品出产公司，我们早在1912年就已经把健康食品带给了马来西亚人。我们的目标是协助您达至您每天所需摄取的营养。与此同时，我们也会尽所能向您提供可信的资讯与奉劝，让您吃得更加健康，有更健康的生活作息。我们对此的热忱促使我们更关注消费者在每日、人生某阶段或者一生中的健康需求。这也充分反映了我们所许下的承诺—好食物，好生活。

Mengambil Berat Tentang Pemakanan Anda

Pengguna hari ini lebih menitikberatkan pemakanan mereka untuk kesihatan dan kesejahteraan. Sebagai syarikat pengeluar makanan terbesar dunia yang telah memperkayakan rakyat Malaysia sejak tahun 1912, kami berusaha untuk menawarkan produk-produk yang boleh membantu memenuhi keperluan mereka dengan jaminan kualiti, nilai dan kemudahan. Kami juga turut berusaha sedaya upaya untuk mendekati dan memberikan maklumat yang boleh dipercayai dan nasihat untuk menyokong usaha mereka untuk makan dan hidup secara lebih sihat. Semua ini dilakukan dengan penuh minat untuk menjaga pengguna kami setiap hari, pada setiap tahap kehidupan, sepanjang hidup mereka. Ianya mencerminkan janji kami untuk menyediakan Makanan Sihat, Hidup Sihat.

For further information;
欲知更多详情，请联系我们。
Untuk maklumat lanjut, hubungi kami
1 800 88 3433
www.nestle.com.my
Nestlé Products Sdn. Bhd. (45229-H)

14 Tip Pemakanan Hebat

Berdasarkan Panduan Diet Malaysia 2010

Lebih ramai individu menyedari kelebihan amalan pemakanan sihat. Anda boleh memiliki kelebihan ini dengan mengamalkan cadangan mudah di bawah. Digubal oleh pakar pemakanan untuk semua, ia membantu anda menjadikan amalan pemakanan sihat sebahagian gaya hidup anda.



1 Makan pelbagai jenis makanan mengikut pengambilan yang disarankan

Tiada satu jenis makanan dapat membekalkan kesemua tenaga, nutrien dan komponen makanan berkhasiat yang kita perlukan. Jadi, amalkan diet seimbang dan berkepelbagaian yang merangkumi kelima-lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.



2 Kekalkan berat badan dalam julat sihat

Obesiti dan kekurangan berat badan boleh mengundang masalah kesihatan. Kekalkan berat badan sihat dengan makan secara setimpal dan tingkatkan aras aktiviti fizikal. Timbang berat badan secara kerap.



3 Aktif secara fizikal setiap hari

Ketidakaktifan secara fizikal boleh mengundang pelbagai penyakit kronik. Jadi, lakukan aktiviti fizikal dalam rutin harian anda (contohnya pilih untuk menaiki tangga daripada menggunakan lif dan berjalan ke meja rakan sekerja anda daripada menelefon). Berjalan pantas setiap hari atau bersukan sekurang-kurangnya 2 hingga 3 kali seminggu.

4 Makan jumlah nasi dan produk bijirin lain (terutamanya bijirin penuh) dan ubi-ubian secukupnya

Makanan ini membekalkan tenaga. Pilih bijirin penuh atau tidak diproses (contohnya, nasi perang, roti penuh gandum dan bijirin sarapan) untuk kesihatan sistem usus yang lebih baik di samping membantu mengurangkan risiko penyakit kronik.



5 Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari



Buah-buahan dan sayur-sayuran membantu melindungi anda daripada pelbagai penyakit kronik. Makan sekurang-kurangnya 3 hidangan sayur dan 2 hidangan buah setiap hari. Nikmatilah buah dan sayur yang berlainan pada setiap hidangan.

6 Makan ikan, daging, ayam, itik, telur, kacang dan bijirin secara sederhana

Makanan ini membekalkan protein, pelbagai nutrien dan komponen makanan berkhasiat yang penting untuk kecergasan. Ikan dan kekacang merupakan pilihan yang lebih sihat, jadi, jadikan sebahagian daripada hidangan harian anda.



7 Ambil susu dan produk tenusu yang mencukupi

Susu merupakan makanan berkhasiat yang mengandungi pelbagai nutrien penting, termasuk kalsium. Kesemua individu patut mengambil susu dan produk tenusu setiap hari. Ambil yogurt, keju atau produk tenusu lain yang tanpa-laktosa sekiranya anda mengalami masalah toleransi laktosa.



8 Hadkan pengambilan makanan tinggi lemak dan kurangkan lemak dan minyak dalam penyediaan makanan



Lemak dan minyak membekalkan tenaga, asid lemak perlu dan membantu penyerapan vitamin larut lemak. Namun, pengambilan lemak secara berlebihan menyumbang kepada berat badan

berlebihan. Hadkan juga pengambilan makanan tinggi kolesterol, lemak haiwan dan asid lemak trans. Kesemua ini menyumbang kepada masalah jantung.

9 Pilih dan sediakan makanan kurang garam dan sos

Pengambilan natrium yang tinggi dikaitkan dengan tekanan darah tinggi dan pelbagai masalah berkaitan. Natrium didapati daripada garam dan sumber yang lain, contohnya makanan masin, sos dan perasa tertentu (contohnya belacan dan cincaluk). Jadi, hadkan pengambilan makanan ini dan kurangkan penggunaan garam.



10 Ambil makanan dan minuman rendah gula

Mengambil terlalu banyak gula boleh menyebabkan karies gigi dan menyumbang kepada berat badan berlebihan. Kurangkan pengambilan gula dalam makanan dan minuman anda dan jadikan produk rendah gula sebagai pilihan yang lebih sihat.



11 Minum banyak air setiap hari



Air membantu mengawalatur suhu badan, mengekalkan jumlah darah, dan mengangkut nutrien dan bahan buangan dalam tubuh. Minum enam hingga lapan gelas air kosong setiap hari dan kekalkan pengambilan cecair daripada makanan dan minuman.

12 Amalkan pemberian susu ibu secara eksklusif dari lahir hingga enam bulan dan terus menyusu sehingga berusia dua tahun

Susu ibu adalah pemakanan paling baik untuk bayi dan turut membantu melindunginya dari pelbagai jangkitan. Pada masa yang sama, penyusuan susu ibu memberi manfaat kepada kesihatan para ibu dengan mengurangkan kehilangan darah ketika haid dan risiko kanser payudara dan ovari serta kemungkinan osteoporosis.



13 Ambil makanan dan minuman yang selamat dan bersih

Elakkan penyakit bawaan makanan dengan menyimpan dan menyediakan makanan dengan baik, memasak dengan sempurna dan mengendalikannya dengan bersih. Ketika membeli makanan terproses, periksa tarikh luput dan pastikan bungkus tidak rosak. Apabila makan di luar, pilih kedai yang bersih.



14 Gunakan maklumat pemakanan pada label makanan secara efektif

Gunakan Panel Maklumat Pemakanan (Nutrition Information Panel, NIP) untuk memilih produk yang menepati keperluan anda. NIP menunjukkan jenis dan jumlah nutrien yang terkandung dalam sesejenis produk. Maklumat ini juga boleh digunakan untuk membuat perbandingan antara produk.



Hidup Lebih Sihat Bermula Hari Ini

Tidak sabar untuk mengamalkan 14 tip pemakanan hebat ini? Lakukan sedikit demi sedikit. Tanpa disedari, anda akan menikmati hidup yang sepatutnya, semuanya kerana tabiat pemakanan yang baik dan gaya hidup yang sihat!

Untuk maklumat lanjut tentang pemakanan sihat, sila layari:
www.nutriweb.org.my



Have a Great Life!

Life is a gift. So, enjoy it to the full with health and vitality. It all starts by taking one small step at a time to adopt healthier eating and lifestyle habits. You'll be surprised at how easy this is. Before you know it, you'll start noticing the glow in your smile, the bounce in your step and a new-found freshness that makes life all the more rewarding.

拥有精彩好生活！

生命是一份礼物。因此，我们要以健康和充满活力的方式来享受我们的生活。这一切皆从每天采取一小步更健康的饮食习惯和生活方式开始。您会惊喜地发现原来这一切是如此的容易。在您发现之前，您会开始察觉从笑容散发出来的光辉，无穷活力的脚步，和从所未有的清新，让您的生命显得更有意义。

Good Nutrition, Cornerstone Of Wellness

Here are the reasons why we all just can't do without it!

良好的营养，健康的基础

以下是为什么我们不能缺少它的原因！



Keeps our body systems working well

Our cells work constantly to keep our bodies functioning in tip-top form. All this calls for a steady and adequate supply of energy and nutrients from eating a wide variety of foods.

维持我们身体系统良好的运作

我们体内的细胞固定地运作以确保我们身体一直处于良好的状态。这一切都需要从摄取多样化的食物来提供持续、充足的能量和营养素来支撑。



Gets us moving

Our body metabolises carbohydrates and fats to fuel our daily activities. Eating regular meals, comprising energy-giving foods in the right amounts, helps maintain our energy levels throughout the day.

促使我们一直向前行

我们的身体将碳水化合物和脂肪转化为能量以支持我们的日常活动。定时摄取适量的精力供应食物，帮助维持我们一整天的能量水平。



Keeps us healthy

Good nutrition helps protect us against infections as well as certain chronic diseases, (eg heart disease, high blood pressure, diabetes and cancer.) Daily physical activity is also vital for staying healthy.

维持我们的健康

良好的营养帮助我们预防传染病和特定的慢性疾病，如心疾、高血压、糖尿病和癌症。每天的运动也是维持健康的重要因素。



14 Great Nutrition Tips Based on Malaysian Dietary Guidelines 2010

More people are discovering the joys of healthy eating. You can join them by adopting these simple suggestions below. Developed by nutrition experts for everybody, they'll help you make healthy eating a way of life.

14项营养提示

根据2010年马来西亚饮食指南

愈来愈多人开始发觉健康饮食的乐趣。只要实践以下建议，您也可以成为他们的一分子。由营养专家提供予大众的营养提示，他们会帮助您将健康饮食成为生活的一部分。

- 1 Eat a variety of foods within your recommended intake**
No single food can supply all the energy, nutrients and healthful food components we need. So, eat a balanced and varied diet that incorporates all five food groups shown in the Malaysian Food Pyramid.



在属于您的建议摄取量内，摄取多样化的食物
没有单项食物可以提供我们所需的全部能量、营养素和有益物质成份。因此，应摄取均衡和多样化的饮食。涵盖马来西亚食物金字塔所有五个食物组合的食物。

- 2 Maintain body weight in a healthy range**
Both obesity and low body weight can lead to health problems. Maintain healthy body weight by eating appropriately and increasing your level of physical activity. Be sure to weigh yourself regularly.



维持属于健康范围的体重
肥胖和体重过低都会引起健康问题。适当的摄取食物和提高运动量有助于维持健康的体重。确保定时地测量本身的体重。

- 3 Be physically active everyday**
Physical inactivity can lead to many chronic diseases. So build physical activities into your daily routine (eg taking the stairs instead of the lift, or walking to your colleague's desk instead of calling). Enjoy brisk walking daily or play a sport at least 2 to 3 times a week.



每天进行体力的活动
不活跃的生活将会引致很多慢性疾病。因此，我们应该把体力活动纳入我们的生活习惯中（例如不搭电梯转而选择使用楼梯，走向同事的坐位而非选择拨电）。每天快步走或每个星期进行一项喜爱的运动至少2到3次。

- 4 Eat adequate amounts of rice and other cereal products (preferably wholegrain) and tubers**
These foods provide energy. Choose unrefined or wholegrain cereals (eg brown rice, wholemeal bread and breakfast cereals) for additional benefits of improving gut health, while helping to reduce the risk of chronic diseases.



摄取足够的饭和其他的谷类食品（最好是全麦）和块茎植物。
这些食物皆能提供能量。选择粗粮或全麦谷类（如糙米，全麦面包和早餐谷粮），这不仅提升肠胃的健康，而且还能减低患上慢性疾病的风险。



- 5 Eat plenty of fruits and vegetables everyday**
Fruits and vegetables help protect you against many chronic diseases. Eat at least 3 servings of vegetables and 2 servings of fruits everyday. Enjoy a different fruit and vegetable at every meal.

每天摄取足够的水果和蔬菜
水果和蔬菜帮助预防许多慢性疾病。每天摄取3份蔬菜与2份水果。每餐都享用不同的蔬果类。



- 6 Consume moderate amounts of fish, meat, poultry, egg, legumes and nuts**
These foods provide protein, many nutrients and other healthful food components that are essential for vitality. Fish and legumes are healthier choices; make them a part of your daily meals.

摄取适量的鱼类、肉类、家禽、蛋类、豆类 and 坚果类
这些食物不仅是蛋白质的来源，而且还提供多种维持活力的重要营养素。鱼类和豆类是更健康的选择，因此应把它们纳入日常饮食内。

- 7 Consume adequate amounts of milk and milk products**
Milk is a nutritious food with a variety of essential nutrients, including calcium. People of all ages should take milk and milk products everyday. Have yoghurt, cheese or other lactose-free milk products if you are lactose intolerant.



摄取足够的牛奶和奶制品
牛奶富含多种有益个人健康的营养素，包括钙质。所有不同年龄阶层的人士都应每天摄取牛奶和奶制品。假如您有乳糖不耐症，优格、芝士和其他无乳糖的奶制品是您的更佳选择。

- 8 Limit intake of foods high in fats and minimise fats and oils in food preparation**



Fats and oils provide energy, essential fatty acids and promote the absorption of fat-soluble vitamins. However, excessive daily fat intake can cause excessive body weight. Also, limit intake of foods that are high in cholesterol, animal fats and trans fats. All these contribute to heart problems.

减少摄取高脂肪的食物和在准备食物时减少使用脂肪和油脂
脂肪和油脂提供能量、必需脂肪酸和促进脂溶性维他命吸收。但是摄取过多的脂肪会导致肥胖问题。此外，减少摄取高胆固醇、高动物脂肪与脂肪食物。这些都是导致心脏病的关键食物。

- 9 Choose and prepare foods with less salt and sauces**
High sodium intake is associated with high blood pressure and related problems. Sodium comes from salt and also other sources, eg salted foods, sauces and certain condiments (eg belacan and cincaluk). Therefore, limit the consumption of these foods and reduce the use of salt.



减少使用盐分和调味料来准备食物
摄取高量的盐分将会导致高血压和相关疾病。盐分来自盐巴及其他来源如盐腌的食物、调味料和某些作料（belacan & cincaluk）。因此，减少摄取这些食物和减少使用盐巴。

- 10 Consume foods and beverages low in sugar**
Consuming too much sugar can cause dental caries and contribute to unhealthy weight gain. Use less sugar in your foods and drinks, and choose low sugar products as the healthier choice.



食用低糖食物和饮料
摄取过高的糖分将会导致蛀齿和不健康的体重增加。减少食物与饮料内的糖量摄取，选择低糖份的食物。



- 11 Drink plenty of water daily**
Water helps regulate body temperature, maintain blood volume, and transport nutrients and waste within the body. Drink six to eight glasses of plain water every day and maintain fluid intake from foods and beverages.

每天饮用足够的水份
水份帮助调节体内的温度、维持血液的容量、营养素的运输和排泄废物。每天饮用6到8杯的白开水和摄取来自其他食物和饮料的水份。

- 12 Practise exclusive breastfeeding from birth until six months and continue to breastfeed until two years of age**

Breastmilk is the most complete nutrition for baby and also helps protect him/her from many infections. At the same time, breastfeeding benefits mother's health eg by decreasing menstrual blood loss as well as reducing the risk of breast and ovarian cancer, and possibly osteoporosis.



从出生到六个月实践纯母乳喂养，接着继续哺乳一直到两岁为止
母乳提供最完整的营养予婴孩，帮助他们预防许多传染病。同时，人奶哺乳也促进母亲的健康—减少经血的流失和降低患上乳癌、子宫癌和骨质疏松症的机率。

- 13 Consume safe and clean foods and beverages**
Avoid food-borne diseases by storing and preparing food appropriately, cooking thoroughly and handling it hygienically. When buying packaged foods, check the expiry date and ensure the packaging is not damaged. When eating out, choose clean outlets.



摄取安全和卫生的食物和饮料
为了避免食物中毒的发生，应该正确的储存和准备食物、把食物完全的煮熟和卫生的处理食物。当购买包装食品时，记得检查有效日期，确保包装无损。出外用餐时，记得选择干净的餐馆。

- 14 Make effective use of nutrition information on food labels**
Use the Nutrition Information Panel (NIP) to choose the right product for your needs. The NIP shows the types and amounts of nutrients contained in a product. This information can also be used to compare between products.

有效的使用食物标签上的营养资讯
使用“营养资讯表板”（Nutrition Information Panel, NIP）选择适合的产品。NIP显示产品内所含有的营养种类与份量。您也可以根据这些资讯为不同的产品进行比较。

A Healthier You Begins Today

Eager to put the 14 great nutrition tips into action? Well, do it bit by bit. Before you know it, you'll be enjoying life as you should, thanks to having good eating habits and a healthy lifestyle.

从今天开始，活得更健康
迫不及待将这14个营养提示转换为行动？一步一步的开始吧！在您察觉之前，您已经开始享受您应得的健康生活了，感谢良好的饮食习惯和健康的生活方式所带来的这一切！

**For more information on healthy eating, visit
欲知更多关于健康饮食的资讯，请浏览
www.nutriweb.org.my**