



Mitos

Semua produk 'tanpa gula' adalah bebas kalori?

Makanan pahit dapat membantu turunkan paras glukosa dalam darah?

Penghidap kencing manis tidak boleh mengambil gula?

Pengambilan beras bijirin penuh bermakna saya boleh makan nasi berlebihan?

Apabila gula dalam darah saya rendah, saya hanya perlu makan gula-gula?

Penghidap menghidap kencing manis tidak boleh makan buah?

Fakta



Periksa label dahulu.
Snek 'tanpa gula' mungkin mengandungi karbohidrat dalam bentuk kanji yang meningkatkan paras gula dalam darah anda.



Makanan pahit tidak akan menurunkan paras glukosa darah.
Gula meningkat dengan jumlah karbohidrat yang anda makan.



Rujuk Pakar Diet anda untuk belajar cara-cara mengira karbohidrat, dan anda mungkin boleh sertakan gula dalam diet anda.



Kandungan karbohidrat dalam beras bijirin penuh sama dengan beras biasa.
Beras bijirin penuh lebih sihat kerana mengandungi lebih banyak serat.



Apabila anda mengalami Hipoglisemia (glukosa darah < 4 mmol/L):
Ambil 15g sahaja karbohidrat yang cepat dicerna.
Elakkan snek bergula untuk mengatasi risiko terlebih rawatan, kerana ia boleh menyebabkan paras glukosa darah meningkat terlalu tinggi.



Penghidap kencing manis harus makan semua jenis buah, kerana ia penuh dengan sumber antioksidan, vitamin, mineral dan serat.
Ambil 2 hidangan buah segar dalam sehari. Elakkan jus buah.

Bagaimana hendak mengisi pinggan sihat

Sila lihat lampiran sebelah





MARI MAKAN!

Cara mengisi pinggan sihat anda dengan makanan lazat

MITOS & FAKTA
TENTANG
MAKANAN

Sila lihat
lampiran
sebelah



Makan semua jenis sayur- sayuran



Makan 2 hidangan buah setiap hari



Kobis



Sayuran Campur



Bok Choy



1 Epl sederhana



1 Pir kecil



10-15 biji Anggur



Bayam



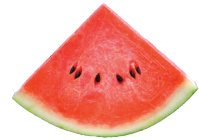
Brokoli, Lobak & Saderi



Asparagus



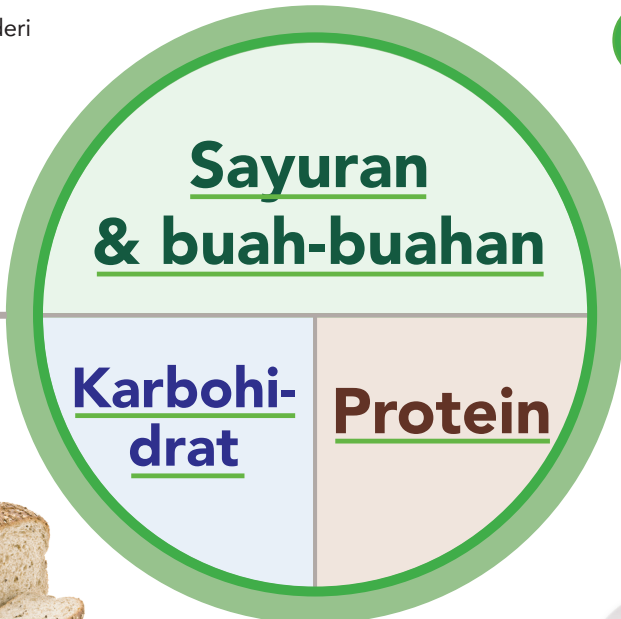
1 Pisang kecil



1 potong Tembikai



Pilih buah segar daripada jus buah



Makan lebih bijirin penuh



Oats



Chapati



Roti Mil Penuh



Beras perang



Keladi



Jagung



Keledak



Kentang

Sayuran berkanji juga dianggap karbohidrat. Jika dimakan, ketahui porsi dan gantikannya dan gantikan dengan kanji lain dalam makanan anda.

Kurangkan makan bijirin halus



Nasi putih



Roti putih



Pilih daging tanpa lemak, protein sayuran & produk tenusu



Tahu



Ikan



Ayam

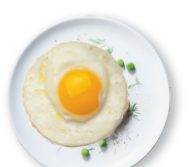


Kacang & Kekacang



Produk tenusu

Kecacang dan sesetengah tenusu (susu, yogurt) harus dikira sebagai sebahagian dari pengambilan karbohidrat anda.



Telur



Pilih minyak yang tidak tepu dan lebih sihat untuk masakan anda seperti Minyak Zaitun, Canola, Bunga Matahari



Pilih makanan yang dikukus atau direbus berbanding yang bergoreng

Lebih lanjut tentang:

HealthXchange.sg



Ambil Glukosa Darah anda dari:



HealthBuddy



SingHealth **DukeNUS**
ACADEMIC MEDICAL CENTRE

Diabetes Centre