

BULETIN DIET

EDISI: MAC 2016

MAKAN DI LUAR SECARA SIHAT

Masakan di rumah adalah pilihan terbaik, tetapi ada kalanya anda terlalu sibuk untuk menyediakan makanan. Makan di luar mungkin tidak dapat dielakkan, namun terdapat pilihan untuk menjadikan pengalaman itu lebih sihat, berkhasiat dan menyenangkan.

SAJIAN	PILIHAN LEBIH SIHAT
Mi goreng	Mi sup 
Roti canai	Naan, capati, atau tosai 
Roti putih	Roti gandum 
Ayam goreng	Ayam panggang atau kukus tanpa kulit 
Kentang goreng	Kentang lecek atau bakar 
Nasi goreng, nasi minyak, atau nasi beriyani	Nasi putih/ Nasi perang 
Karipap, pisang goreng atau cekodok	Popia basah, pau atau apam kukus 
Minuman berkarbonat atau minuman kordial	Air kosong/ air mineral atau jus tanpa gula 

TAHUKAH ANDA?

Tiada garis panduan yang "selamat" apabila memperkatakan tentang kekerapan mengambil **MAKANAN SEGERA**. Prinsip asasnya adalah jangan biarkan diri anda menikmati makanan segera terlalu kerap dan jangan jadikan makanan segera sebagai jalan mudah jika anda tiada masa untuk menyediakan makanan berkhasiat.

Jika anda bercadang untuk ke kedai makanan segera, buat pilihan yang lebih sihat. Pilih sandwich berbanding burger dan pilih hidangan sampingan yang lebih sihat seperti salad dan gantikan minuman berkarbonat dengan air kosong sahaja.

mencegah adalah lebih baik daripada mengubati