



TIP NUTRISI DAN SENAMAN

APA ITU NUTRISI?

MAKANAN TERDIRI DARIPADA TIGA NUTRISI UTAMA: **KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN**, SERTA NUTRIEN KECIL LAIN SEPERTI **VITAMIN DAN MINERAL**.

ADALAH PENTING BAHAWA DIET HARIAN MENYEDIAKAN SEMUA NUTRISI INI DALAM Kuantiti YANG BETUL.



KARBOHIDRAT:
SUMBER UTAMA TENAGA
UNTUK OTAK DAN BADAN



LEMAK:
MENYEDIAKAN TENAGA
UNTUK PERTUMBUHAN DAN
AKTIVITI FIZIKAL

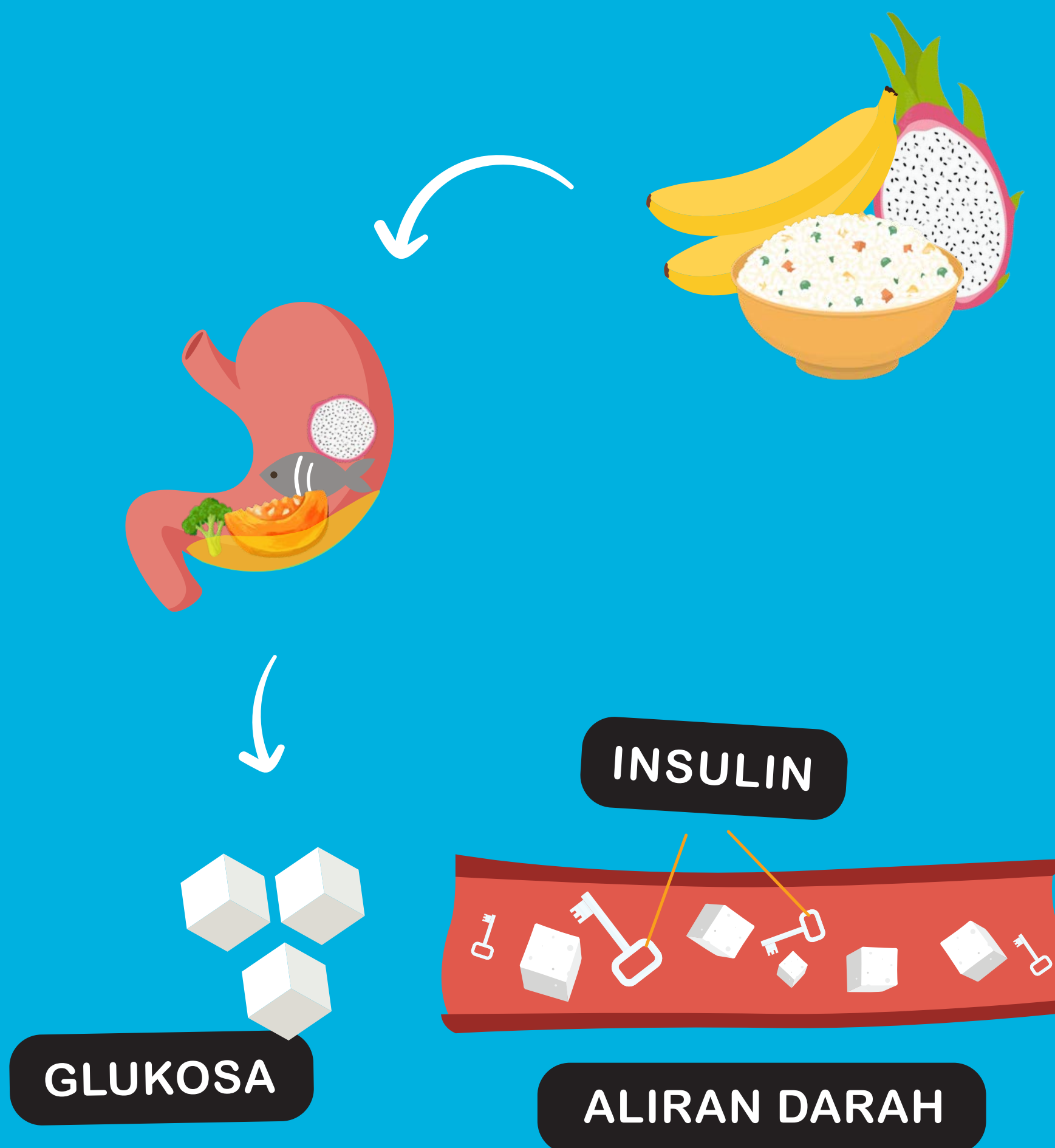


PROTEIN:
MEMBANTU PERTUMBUHAN
DAN MEMBAIKI TISU BADAN



VITAMIN & MINERAL:
MENGAWAL BANYAK FUNGSI BADAN
DAN MENJAGA KESIHATAN BADAN

SETELAH MAKAN, KARBOHIDRAT BERUBAH DENGAN CEPAT MENJADI SEJENIS GULA YANG DISEBUT GLUKOSA DAN KEMUDIAN DISERAP KE DALAM ALIRAN DARAH ANDA. INI MENYEBABKAN TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA NAIK. OLEH ITU, ANDA **MESTI MEMBERI PERHATIAN** KEPADA JENIS DAN JUMLAH KARBOHIDRAT YANG ANDA MAKAN UNTUK MENGAWAL TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA.



KARBOHIDRAT



ANDA TIDAK BOLEH MENGELAKKAN SEMUA KARBOHIDRAT. TETAPI PENTING UNTUK ANDA BELAJAR BAGAIMANA UNTUK MAKAN BAHAGIAN KARBOHIDRAT YANG BETUL

DAN DAPAT MENGENAL PASTI KARBOHIDRAT YANG BAIK DAN BURUK, YANG MUNGKIN BERBAHAYA KEPADA KAWALAN DIABETES ANDA.



KARBOHIDRAT YANG BAIK SEPERTI SAYUR-SAYURAN BERDAUN DAN SAYUR-SAYURAN MENGANDUNGI GULA SEMULAJADI DAN MEMBUAT TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA NAIK PERLAHAN-LAHAN



KARBOHIDRAT BURUK SEPERTI PENCUCI MULUT ATAU MINUMAN MANIS AKAN MEMBUAT TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA NAIK TERLALU CEPAT



DI MANA KITA DAPAT MENEMUKAN KARBOHIDRAT?



BIJIRIN DAN KANJI

CONTOHNYA BERAS, MI, ROTI,
KENTANG, JAGUNG, KELADI,
LABU



SUSU DAN HASIL TENUSU

CONTOHNYA SUSU LEMBU,
SUSU SOYA



BUAHAN

CONTOHNYA BETIK, MANGGA,
NANAS, TEMBIKAI, OREN



SAYUR-SAYURAN BUKAN KANJI

CONTOHNYA TERUNG, TOMATO,
TIMUN, KUBIS BUNGA ATAU
CENDAWAN



MAKANAN DAN MINUMAN MANIS

CONTOHNYA COCA COLA, JUS
BUAH-BUAHAN, SUSU MANIS,
GULA-GULA, KEK

BAGAIMANA UNTUK MERANCANG MAKANAN YANG SIHAT?

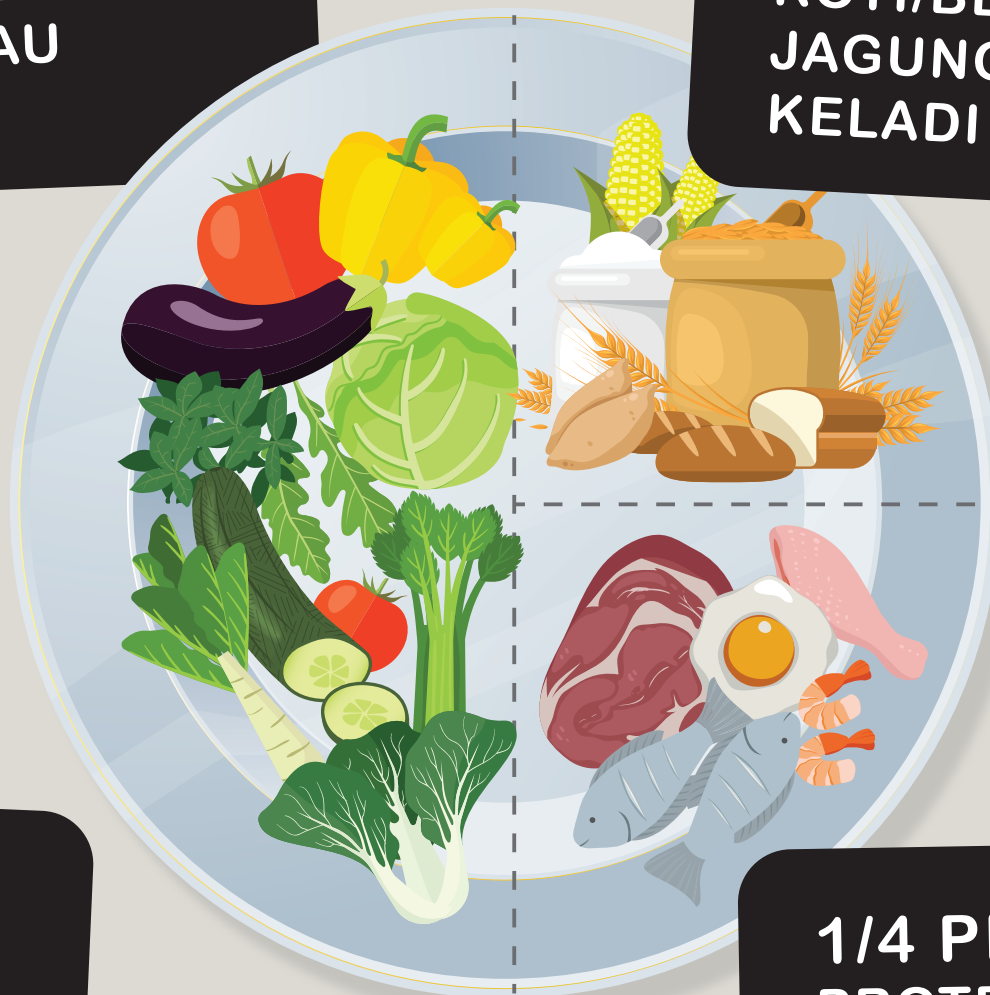
KAEDAH PINGGAN:

**SAYUR-SAYURAN 1/2
PINGGAN :**
SAYUR-SAYURAN BERDAUN
DAN BUKAN KANJI =>
KUBIS, BROKOLI, LOBAK
MERAH, TIMUN ATAU
KANGKUNG

**BIJIRIN & KANJI 1/4
PINGGAN :**
KARBOHIDRAT (BIJIRIN DAN
SAYUR-SAYURAN KANJI) =>
ROTI/BERAS BIJIRIN PENUH,
JAGUNG, KENTANG ATAU
KELADI



PILIHAN :
SEGELAS SUSU
(RENDAH LEMAK)
ATAU BUAH SEGAR



1/4 PINGGAN :
PROTEIN => DAGING
TANPA LEMAK, IKAN
ATAU TELUR

TIP



MINUM AIR KOSONG.
ELAKKAN MINUMAN MANIS
(CONTOHNYA SODA ATAU
JUS BUAH), KECUALI UNTUK
MERAWAT GLUKOSA DARAH
RENDAH (HIPOGLISEMIA)



**ELAKKAN MAKANAN
RINGAN MANIS DAN
PENCUCI MULUT**



**JANGAN LANGKAU
MAKANAN. AMBIL BAHAGIAN
KARBOHIDRAT YANG
KONSISTEN SETIAP HARI DAN
CUBA MAKAN PADA MASA
YANG SAMA SETIAP HARI**

HELLO
TYPE 1

TIP NUTRISI DAN SENAMAN

SENAMAN DAN DIABETES JENIS 1

SENAMAN MEMBERI ANDA LEBIH BANYAK TENAGA, MEMBANTU MENGEKALKAN BERAT BADAN YANG SIHAT DAN MENINGKATKAN KAWALAN DIABETES



TETAPKAN MATLAMAT
UNTUK BERSENAM 30 MINIT
SETIAP HARI



PETUA SENAMAN UNTUK ORANG YANG MENGHIDAP DIABETES JENIS 1:



UJI GLUKOSA DARAH SEBELUM BERSENAM - UNTUK MENGETAHUI BERAPA BANYAK MAKANAN YANG DIPERLUKAN SEBELUM LATIHAN BERMULA



KIT HIPOGLISEMIA - SENTIASA MEMBAWA KIT HIPOGLISEMIA (CONTOHNYA JUS DAN BISKUT) SEMASA BERSENAM



BERITAHU JURULATIH ATAU GURU - PASTIKAN ANDA DIAWASI OLEH SESEORANG YANG BOLEH MEMBANTU DALAM KES HIPOGLISEMIA ATAU HIPERGLISEMIA



SUNTIKAN INSULIN - ELAKKAN SENAMAN DALAM MASA 2 JAM SELEPAS SUNTIKAN INSULIN KERANA IA MUNGKIN MEMBUAT TAHAP GLUKOSA DARAH JATUH LEBIH CEPAT