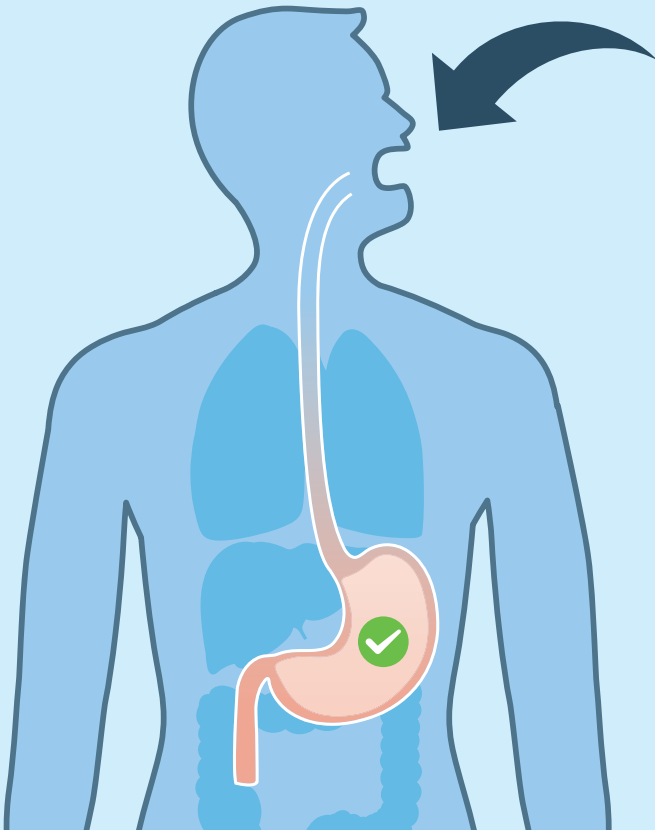


Makan **makanan yang mengenyangkan** dan **diproses menjadi gula** (glukosa) **lebih perlahan**



Makanan diperkayakan dengan serat



Makanan yang berkanji dan berbijirin penuh



Buah-buahan



Jus buah-buahan



Buah-buahan kering



Pilihan makanan lain

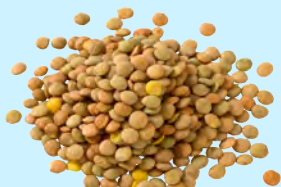
Daging dan alternatifnya



Dada ayam tanpa kulit



Kekacang



Lentil



Telur



Udang, ikan dengan isi putih, salmon



Tauhu

Buah-buahan



Buah naga



Buah jambu



Buah betik



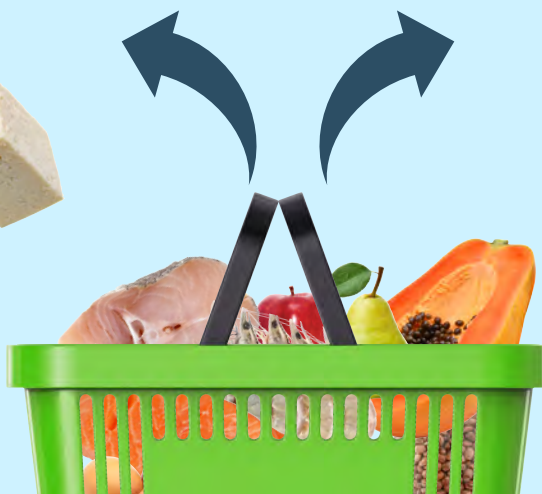
Buah pear



Buah oren



Buah epal



Pilihan makanan lain

Sayur-sayuran



Brokoli



Terung



Lada
benggala



Kubis



Kailan



Cendawan

Sayur-sayuran berkanji (dianggap sebagai karbohidrat)



Kentang



Ubi keledak



Keladi



Jagung



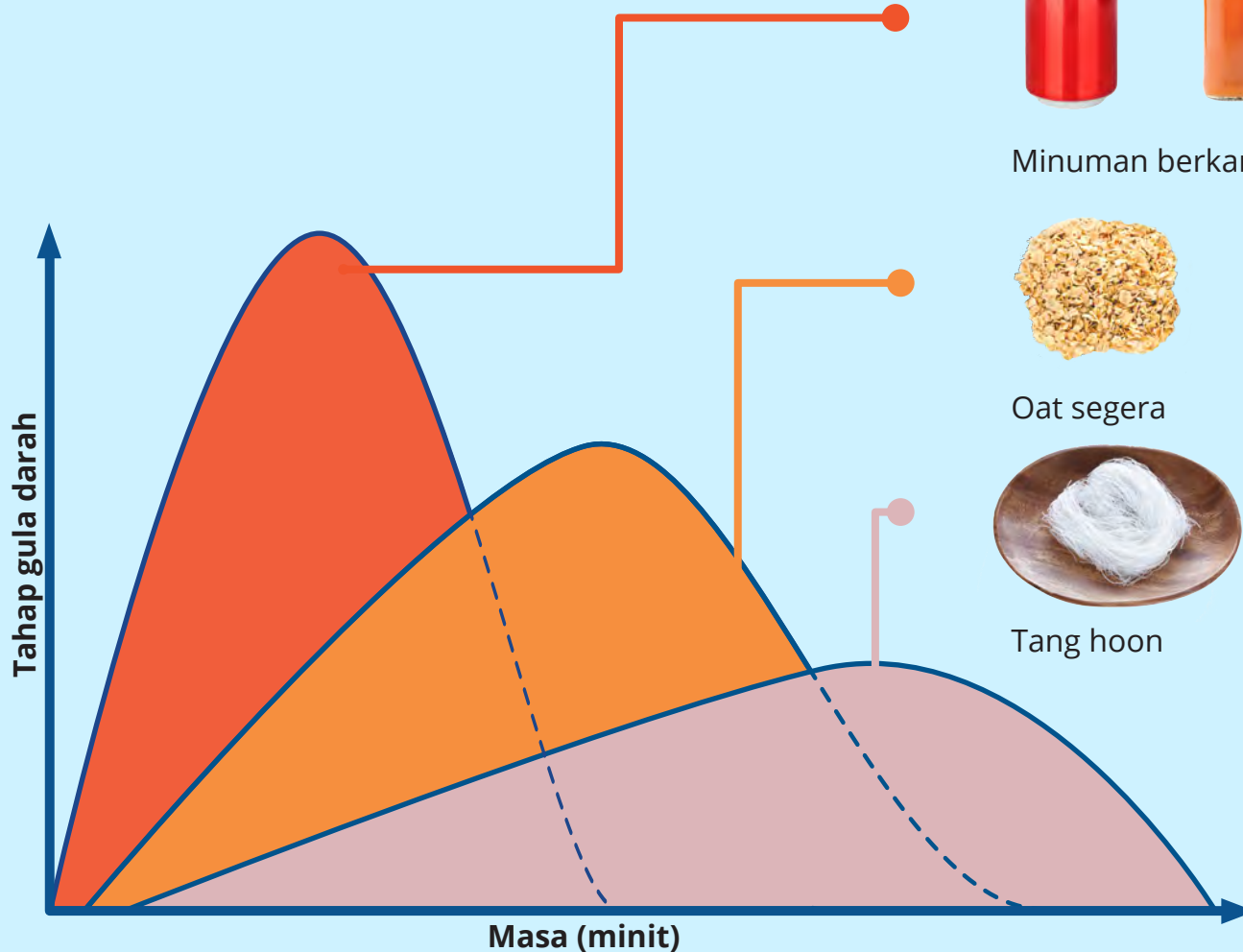
Labu



Kacang
pea



Pertimbangkan pilihan makanan anda, jika boleh



Minuman berkarbonat, jus buah-buahan



Oat segera



Tang hoon

Diagram membandingkan 1 hidangan bagi setiap kategori

Pertimbangkan pilihan makanan anda, jika boleh

- **Jenis makanan yang berbeza mempunyai kesan berlainan** berkenaan cara kandungan gula darah dikeluarkan
- **Indeks Glisemik (GI)** menarafkan karbohidrat dalam makanan berdasarkan cara ia memberi kesan terhadap tahap gula darah
- **Karbohidrat dengan bernilai GI rendah** dicernakan dengan lebih perlahan dan menyebabkan peningkatan tahap gula darah yang lebih rendah dan perlahan
- **Karbohidrat dengan bernilai GI tinggi** dicernakan pada kadar yang lebih pantas dan menyebabkan peningkatan tahap gula darah secara tiba-tiba

Tahukah anda?

Gula berlebihan dalam badan anda ditukar kepada lemak dan disimpan dalam badan anda

Bagaimanakah cara saya boleh memasak hidangan yang sihat dan sedap?

Cara-cara memasak yang lebih sihat



Goreng kilas



Rebus atau kukus



Panggang atau bakar



Mengurangkan garam, gunakan perasa semula jadi (cth. herba dan rempah-ratus)



Gunakan minyak memasak yang lebih sihat (cth. bunga matahari, zaitun atau kanola)



Buang semua lemak yang boleh dilihat sebelum memasak

Bagaimanakah cara saya boleh meneruskan **memakan makanan sihat semasa sambutan keraian dan perayaan?**



Rancang makanan dari awal



Pilih **produk yang lebih sihat**



Gunakan **cara memasak yang lebih sihat**



Makan hidangan makanan yang **sedehana**



Elakkan minuman beralkohol sebanyak mungkin



Kekalkan **jadual memakan ubat** dan dos insulin

Bagaimanakah cara saya boleh meneruskan **memakan makanan sihat semasa sambutan keraian dan perayaan?**

Pilih produk yang lebih sihat

- Pilih pelbagai jenis sayur-sayuran dan makanan berbijirin penuh

Gunakan cara memasak yang lebih sihat

- Goreng kilas
- Rebus atau kukus
- Bakar atau panggang

Elakkan minuman beralkohol sebanyak mungkin

- Jangan minum minuman beralkohol jika perut kosong
- Jika tidak dapat mengelak minuman beralkohol - hadkan kepada 1 minuman sehari (10 g alkohol)