

PINGGAN MAKAN SIHAT

Gunakan minyak yang sihat (seperti minyak zaitun atau minyak Canola) untuk memasak dan juga sewaktu memakan salad. Hadkan penggunaan mentega. Elakkan lemak *trans*.



Lagi banyak pengambilan sayur-sayuran – serta kepelbagaian – lebih baik. Tidak termasuk kentang dan kentang goreng *French*.

Makan banyak buah-buahan dari pelbagai warna.



SENTIASA AKTIF!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Minum air, teh atau kopi (dengan sedikit gula atau tanpa gula). Hadkan susu/tenusu (1-2 hidangan/sehari) dan jus (1 gelas kecil/sehari). Elakkan minuman bergula.

Makan pelbagai bijirin penuh (seperti roti bijirin penuh, pasta bijirin penuh dan beras perang). Hadkan bijirin terproses yang telah dikeluarkan biji dari kulitnya (seperti nasi putih dan roti putih).

Pilih ikan, ayam, kacang dan juga kekacang; hadkan keju dan daging merah, elakkan *bacon* dan daging terproses.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

