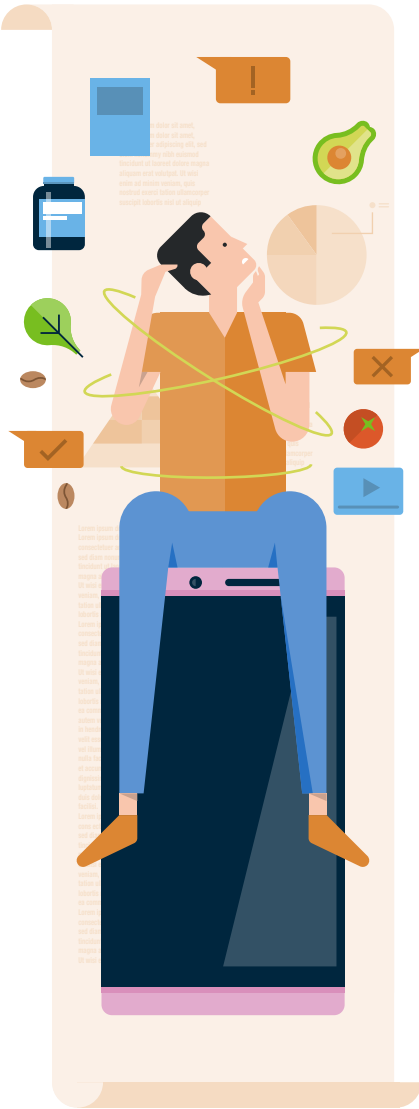


# Adakah Pengguna Malaysia Sedar Akan Fakta dan Fiksyen Pemakanan?



## Pengetahuan Pemakanan Peribadi

### Hampir 8 dalam 10

Pengguna Malaysia mengatakan bahawa ia amat atau sangat penting untuk dididik dengan pengetahuan pemakanan yang tepat



### Hampir 1 dalam 2

Pengguna Malaysia amat atau sangat yakin dengan pengetahuan pemakanan peribadi mereka



## Halangan Pengguna Malaysia untuk Memperoleh

### Pengetahuan Pemakanan yang Tepat



1. Penyebarluasan maklumat salah dan mitos pemakanan dalam talian



2. Kekurangan maklumat pemakanan daripada laman web kerajaan dan badan kesihatan

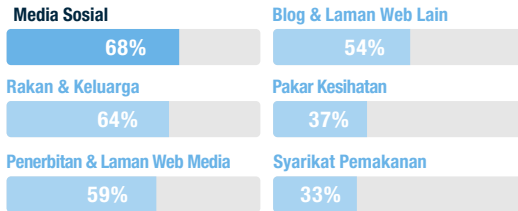


3. Kekurangan maklumat pemakanan daripada pakar kesihatan

## Di Manakah Pengguna Asia Pasifik Mendapatkan Maklumat Pemakanan Mereka?

### Sumber Maklumat Pemakanan

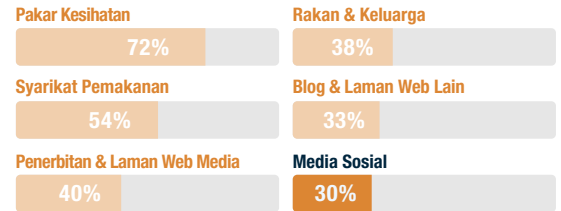
Saluran yang paling kerap digunakan untuk maklumat pemakanan adalah media sosial



% pengguna APAC yang menggunakan saluran-saluran ini untuk mendapatkan maklumat pemakanan pada setiap bulan

### Keyakinan Terhadap Ketepatan Sumber

Pengguna mempunyai tahap keyakinan paling rendah terhadap maklumat pemakanan yang didapati dari media sosial



% pengguna APAC yang amat atau sangat yakin dengan ketepatan maklumat yang diterima

Statistik yang dipetik dalam infografik ini ialah hasil dari Tinjauan Mitos Pemakanan Asia Pasifik 2020 Herbalife Nutrition. Tinjauan ini dijalankan pada bulan Mac 2020 dengan 5,500 responden dari Australia, Hong Kong, Indonesia, Jepun, Korea, Malaysia, Filipina, Singapura, Taiwan, Thailand dan Vietnam.

## Membezakan Fakta dari Fiksyen Pemakanan: 3 Soalan Utama untuk Ditanya

Dengan pelbagai sumber maklumat dan kelaziman mitos pemakanan di media sosial dan Internet zaman sekarang, ia adalah sangat penting untuk membezakan fakta pemakanan daripada fiksyen. Setiap kali anda menemui maklumat pemakanan baru, ajukan 3 soalan berikut:

1 Adakah dakwaan itu terlalu baik untuk menjadi kenyataan?



Berhati-hatilah dengan diet atau nasihat pemakanan yang menjanjikan perbaikan segera, seperti penurunan berat badan yang mudah dengan meninggalkan sekumpulan makanan tertentu.

Pemakanan yang betul, seimbang dan senaman yang berkala ialah cara yang baik untuk mencapai kesihatan yang bagus pada jangka masa panjang untuk mendapatkan kesihatan yang baik jangka masa panjang.

2 Adakah maklumat itu disokong oleh sains?



Untuk sebarang dakwaan pemakanan, anda haruslah memeriksa dakwaan itu dengan lebih mendalam dan mengesahkan jika maklumat itu disokong oleh sains.

Sekiranya anda berasa ragu-ragu, periksa sumber lain yang dipercayai seperti profesional penjagaan kesihatan atau syarikat pemakanan yang membuat dakwaan yang sama.

3 Adakah maklumat itu disensasikan?



Apabila anda membaca artikel pemakanan yang terlalu mempermudah masalah kompleks atau membesar-besarkan kebenaran, periksalah sumber alternatif yang disokong oleh pihak kesihatan atau profesional penjagaan kesihatan.

Kebiasaannya, disiplin dan ketekalan dalam mengamalkan tabiat pemakanan yang baik ialah kunci untuk meningkatkan kesihatan secara keseluruhan.