

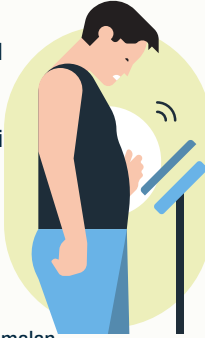
Mitos Pemakanan Utama di Malaysia

Mitos

01 Diet sela merupakan kaedah yang efektif untuk menurunkan berat badan serta meningkatkan kesihatan bagi setiap orang

Fakta:

Orang ramai perlu mengambil maklum bahawa penurunan berat badan yang dibuat dengan berpuasa tidak sesuai untuk semua individu. Bagi mereka yang mempunyai masalah kesihatan seperti diabetes, atau yang sedang berubat bagi komplikasi tekanan darah atau penyakit jantung harus mengelakkan amalan diet sela sebelum berbincang dengan pakar kesihatan terlebih dahulu, kerana ia boleh menyebabkan glukosa darah menyusut ke paras yang berbahaya, atau meningkatkan risiko keabnormalan elektrolit.



Mitos

02 Keperluan protein akan berkurangan mengikut kenaikan usia

Fakta:

Setelah usia kita menginjak 40-an, kita akan mula mengalami penyusutan jisim otot serta fungsi yang dikenali sebagai sarkopenia. Kesan proses ini boleh diringankan dengan meningkatkan pengambilan protein serta mengamalkan senaman rintangandi kala usia kita menginjak naik.



Mitos

03 Kafein hanya terdapat dalam minuman seperti kopi, teh dan soda

Fakta:

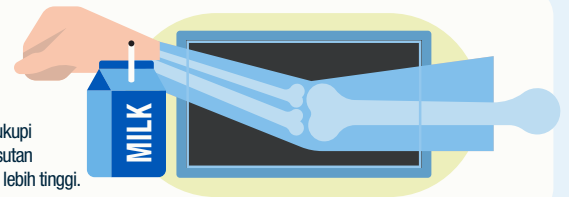
Kafein ialah sebatian semula jadi yang membantu merangsang sistem saraf pusat untuk memberi anda tenaga. Selain minuman seperti kopi, teh dan soda, kafein juga terdapat dalam biji koko, yang digunakan untuk membuat coklat. Semakin gelap coklat itu, semakin tinggi jumlah kafeinnya. Kafein juga terdapat dalam tumbuhan guarana, yang sering dicampur dalam minuman. Guarana kaya dengan antioksidan dan menawarkan suntikan tenaga untuk dimanfaatkan sepanjang hari.



Mitos

04 Puncak jisim tulang boleh dioptimumkan pada setiap usia dengan pengambilan kalsium yang mencukupi

Fakta: Puncak jisim tulang kita (saiz dan kekuatan tulang maksimum) bergantung kepada pengambilan kalsium, dan ia akan memuncak menjelang usia 30 tahun. Bagaimanapun, seseorang individu yang mengambil jumlah kalsium yang mencukupi sepanjang hayatnya juga boleh mengurangkan risiko osteoporosis. Suplementasi kalsium juga boleh mencegah penyusutan tulang pada usia lanjut, terutamanya golongan wanita dalam fasa menopause yang mempunyai keperluan kalsium yang lebih tinggi.



Mitos

05 Anda boleh menyingkirkan toksin dalam badan dengan hanya meminum jus buah-buahan pada waktu pagi

Fakta: Tubuh badan anda yang terdiri daripada organ hati dan buah pinggang memiliki keupayaan sedia ada untuk membuang toksin. Walaupun tubuh anda mampu melakukan fungsinya tanpa pengamalan diet-diet tertentu, anda masih boleh memperbaiki sistem detoksifikasi semula jadi tubuh badan anda. Ia boleh dikecapi dengan mendapatkan waktu tidur yang mencukupi dan berkualiti, meminum lebih banyak air, mengurangkan pengambilan garam, dan dengan menjurusi gaya hidup aktif.



Mitos

06 Diet rendah lemak ialah cara terbaik untuk menurunkan berat badan

Fakta: Kajian menunjukkan penurunan berat badan yang minimum selepas tahun pertama mengamalkan diet rendah lemak, menjadikannya strategi penurunan berat badan jangka panjang yang tidak berkesan.

Tubuh kita memerlukan sedikit lemak untuk kekal sihat, kerana ia membantu membina membran sel dan hormon, dan membantu penyerapan vitamin larut lemak.



Mitos

07 Indeks Glisemik merupakan rujukan yang bagus untuk memilih karbohidrat yang paling sihat

Fakta: Indeks Glisemik menilai bagaimana karbohidrat dalam sesuatu makanan mempengaruhi paras gula darah, namun pemilihan diet yang sihat seharusnya tidak berpaksikan aspek ini sahaja semata-mata. Jumlah karbohidrat yang anda ambil serta makanan apa yang diambil juga perlu difaktorkan.



Mitos

08 Serbuk protein bukan sumber protein yang sihat berbanding protein yang diperoleh daripada makanan semula jadi

Fakta: Serbuk protein boleh menyaingi tahap kesihatan protein yang dibekalkan oleh sumber makanan semula jadi jika ia diperoleh daripada sumber yang berkualiti tinggi. Sebagai contoh, protein soya daripada kacang soya merupakan protein yang lengkap. Ia menawarkan semua sembilan asid amino yang penting bagi keperluan pemakanan tubuh badan.

