

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Mitos



Membongkar Mitos Umum tentang Nutrisi



Fakta

Mitos: Semua makanan yang digoreng tidak baik untuk kesehatan

Mitos: Makan makanan berat di malam hari akan menyebabkan kenaikan berat badan

Mitos: Minuman berenergi membantu saya fokus dan memberi energi ekstra

Mitos: Saya bisa makan lebih banyak karena saya melakukan banyak pekerjaan manual

Mitos: Saya bisa minum jus buah daripada buah segar

Fakta: Semua makanan harus dimakan dalam jumlah sedang. Anda tidak boleh makan makanan yang digoreng setiap hari atau berkali-kali dalam seminggu.

Fakta: Lebih penting untuk mengetahui jumlah total dan jenis makanan yang dimakan dalam sehari. Makanan yang seimbang harus memiliki setengah piring sayuran, dengan seperempat piring nasi/mie dan daging. Sebaiknya juga menggunakan lebih sedikit minyak, gula, garam atau bumbu dalam makanan.

Fakta: Anda mungkin mendapatkan dorongan energi untuk waktu yang singkat tetapi dapat meningkatkan detak jantung atau tekanan darah dan membuat Anda merasa lebih haus. **Jangan** minum lebih dari 3 kaleng minuman energi per hari. Jika Anda selalu merasa lelah, tidur yang cukup, berolahraga secara teratur dan makan makanan yang sehat.

Fakta: Sebaiknya Anda tidak makan nasi putih/mie lebih banyak karena Anda lebih banyak bekerja. Makanan tersebut mengandung banyak karbohidrat yang dapat meningkatkan kadar gula darah Anda. Sebagai gantinya, makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan segar dan pilih nasi/mie/tepung biji-bijian utuh sebagai gantinya.

Fakta: Jus buah sebenarnya mengandung tambahan gula dan Anda harus membatasi hingga 1 cangkir jus buah per hari. Lebih baik makan lebih banyak buah segar yang akan memberi Anda lebih banyak vitamin, mineral, dan serat makanan.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Sumber:

1. 10 Nutrition and Healthy Eating Myths. HealthHub. December 2021.
2. "Debunking Food Myths: Energy Drinks". *My Alvernia Magazine: Issue 24*. Mount Alvernia Hospital.
3. "Fruit Juice vs Whole Fruits. Which is Healthier?", HealthXchange. SingHealth.