



## Mengekalkan berat badan yang sihat

Adakah anda tahu Malaysia dikenali sebagai negara paling gemuk di Asia?

Kenapa warga Malaysia semakin gemuk?<sup>2</sup>

Adakah berat badan saya sihat?

Mengapakah saya perlu mengekalkan berat badan yang sihat?

Apakah yang patut saya buat untuk mengekalkan berat badan yang sihat?

Rujukan

### Adakah anda tahu Malaysia dikenali sebagai negara paling gemuk di Asia?

Malaysia mencatat peningkatan kadar obesiti pada tahun 2015. Statistik yang terkini menunjukkan bahawa hampir 50% warga Malaysia yang berusia 18 tahun dan ke atas, mempunyai berat badan berlebihan atau obes.<sup>1</sup>

**30%**  
warga Malaysia  
**BERBERAT  
BADAN  
BERLEBIHAN**



**17.7%**  
warga Malaysia  
**OBES**

<sup>1</sup>berdasarkan klasifikasi Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization) 1998

### Kenapa warga Malaysia semakin gemuk?<sup>2</sup>



Pilihan makanan yang tidak sihat



Diet harian yang tidak seimbang



Gaya hidup yang banyak duduk



Kurang aktiviti fizikal

Umur, jantina dan genetik juga boleh mempengaruhi risiko seseorang berberat badan berlebihan atau obes.<sup>1,2</sup>

### Adakah berat badan saya sihat?

Ketahui sekarang dengan mengira indeks jisim tubuh (body mass index - BMI) dan mengukur lilitan pinggang anda.

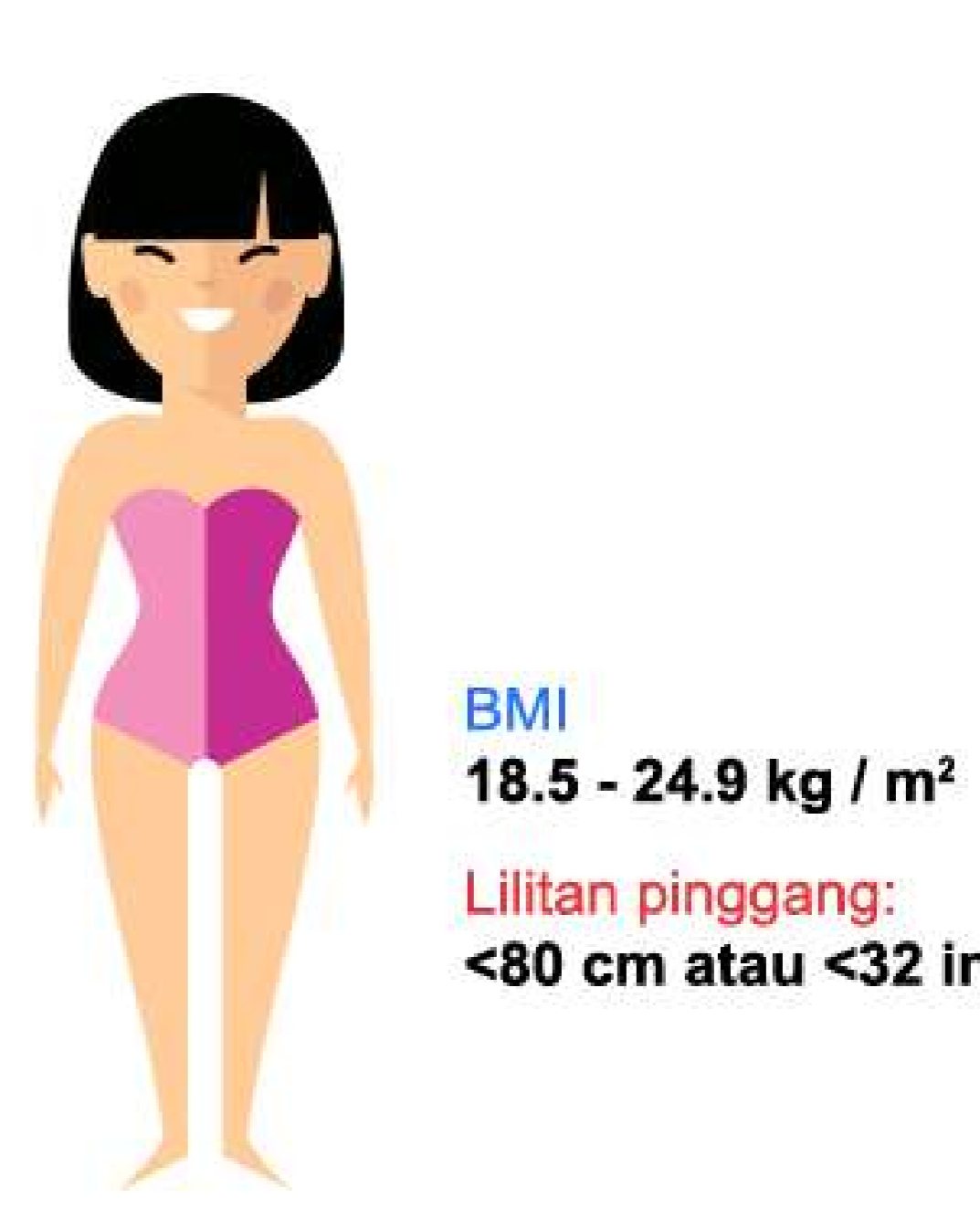
Berat badan siha = BMI bias + lilitan pinggang yang siha<sup>2</sup>

Untuk lelaki

Untuk perempuan



**BMI**  
**18.5 - 24.9 kg / m<sup>2</sup>**  
**Lilitan pinggang:**  
**<90 cm atau <35 inci**



**BMI**  
**18.5 - 24.9 kg / m<sup>2</sup>**  
**Lilitan pinggang:**  
**<80 cm atau <32 inci**

Apakah BMI?<sup>2</sup>

BMI = Berat(dalam kilogram, kg) ÷ Ketinggian (dalam meter dikuasadaikan, m)<sup>2</sup>

Weight definition	Under weight	Normal range	Over-weight	Pre-obese	Obese class I	Obese class II	Obese class III
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<18.5	18.5-24.9	≥25.0	25.0-29.9	30.0-34.9	35.0-39.9	≥40.0

Bagaimanakah saya mengukur lilitan pinggang saya?<sup>3</sup>

1. Kenal pasti tempat ukuran pinggang, iaitu bahagian tengah di antara tulang rusuk yang paling bawah dan bahagian atas pinggul
2. Lilitkan pita ukur di sekeliling pinggang
3. Lepaskan nafas seperti biasa
4. Ambil ukuran



#### Maklumat mengenai BMI<sup>2,3</sup>

- BMI dewasa boleh digunakan untuk menilai berat badan orang berumur lebih daripada 19 tahun
- Bagi golongan kanak-kanak dan remaja pula, Graf/Kalkulator Persentil BMI mengikut umur dan jantina boleh digunakan untuk menilai BMI.
- BMI dewasa tidak boleh mengukur jisim lemak badan dan otot, dan tidak sesuai digunakan untuk wanita yang hamil.
- Dewasa yang sangat berotot, contohnya, atlet, mungkin dinilai sebagai "berat badan berlebihan" atau "obes" walaupun mereka mempunyai lemak badan yang rendah.
- Dewasa yang hilang otot disebabkan proses penuaan mungkin dinilai dengan berat badan yang sihat walaupun mereka mempunyai lemak badan yang berlebihan.

#### Fakta-fakta mengenai lilitan pinggang<sup>2</sup>

- Ukuran lilitan pinggang yang tinggi dikaitkan dengan lemak abdomen yang berlebihan, dan mempunyai hubungkait dengan penyakit **diabetes mellitus jenis 2, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan penyakit jantung.**



### Mengapakah saya perlu mengekalkan berat badan yang sihat?

Mencapai keseimbangan di antara jumlah pengambilan kalori daripada diet dan jumlah penggunaan kalori dalam aktiviti fizikal adalah penting jika anda ingin mengekalkan berat badan yang sihat sepanjang hayat. Walau bagaimanapun, ia mungkin sukar bagi kebanyakan warga Malaysia kerana terdapat pelbagai jenis makanan yang senang didapati di negara kita, dan peningkatan penggunaan alat-alat penjimatan tenaga dan teknologi banyak menyumbang kepada gaya hidup banyak duduk.<sup>2</sup>

Tidak kira berat badan anda kurang, berlebihan atau obes, ia membawa kemudahan kepada anda dan kesihatan anda.<sup>2</sup>



Kemudahan berat badan kurang, berlebihan atau obes<sup>2</sup>

Berat badan kurang (BMI <18.5 kg/m <sup>2</sup> )	Berat badan berlebihan dan obes (BMI ≥25 kg/m <sup>2</sup> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan risiko anemia</li> <li>• Menyebabkan jisim tulang rendah</li> <li>• Memutarbelit imej tubuh badan sihat dalam kalangan remaja dan dewasa muda</li> <li>• Meningkatkan risiko penyakit gangguan makan (contohnya, anoreksia dan bulimia)</li> <li>• Meningkatkan risiko mati yang lebih tinggi berbanding individu normal</li> <li>• Lebih cenderung mendapat jangkitan</li> <li>• Kadar pemulihan penyakit yang lebih lambat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meningkatkan risiko mendapat penyakit diabetes mellitus, jantung, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, strok, pundi hempedu, sistem pernafasan, gout, osteoarthritis, dan kanser (payudara, endometrium dan kolon)</li> <li>• Mengurangkan kualiti kehidupan</li> <li>• Menyebabkan kemurungan, kurang keyakinan diri, diskriminasi pekerjaan dan stigmatisasi sosial</li> <li>• Kadar pemulihan penyakit yang lebih lambat</li> </ul>

### Apakah yang patut saya buat untuk mengekalkan berat badan yang sihat?

Anda boleh mengekalkan berat badan yang sihat dengan mengimbangi pengambilan kalori dengan aktiviti fizikal.<sup>2</sup>

#### Petua-petua Tip Umum

- Makan **diet** yang sihat berdasarkan saranan kalori
- Kerap **berenam**
- Kurangkan tingkah laku yang banyak duduk
- Pantau berat badan anda dengan kerap (sekurang-kurangnya sekali seminggu)

#### Jika berat badan anda berlebihan

- Sasarkan untuk mengurangkan berat badan dengan perlahan-lahan (kurangkan berat badan sebanyak 0.5-1.0 kg seminggu). Anda mungkin ingin bincang dengan pegawai dietetik anda untuk memahami sasaran berat badan realistik anda.
- Kurangkan pengambilan kalori anda tanpa mengurangkan pengambilan zat-zat makanan yang lain
- Tingkatkan aktiviti fizikal anda secara beransur-ansur

#### Jika berat badan anda kurang

- Makan tiga sajian utama dan selingan 1 hingga 3 kali makanan ringan sepanjang hari
- Pilih makanan yang mempunyai kandungan kalori yang lebih tinggi
- Makan hidangan yang lebih besar

Bincang dengan pegawai dietetik jika anda memerlukan lebih banyak nasihat mengenai jenis dan jumlah makanan dalam diet anda untuk mencapai berat badan yang sihat.

### Rujukan

1. Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.
2. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 2-maintain body weight in a healthy range; 2010.
3. NHS choices. What's your BMI? Available at <http://www.nhs.uk/livewell/loseweight/pages/bodymassindex.aspx>. Accessed 19 September, 2019.