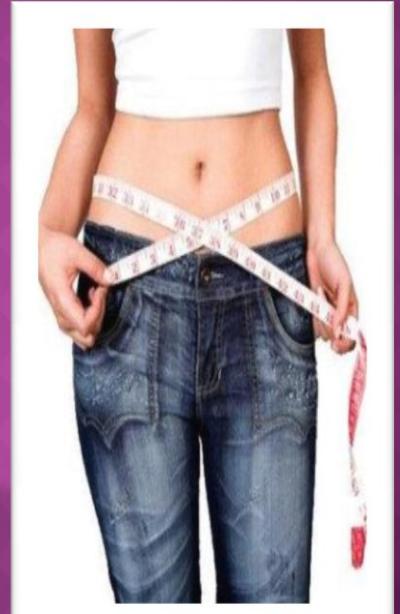


# DAN SIKAP



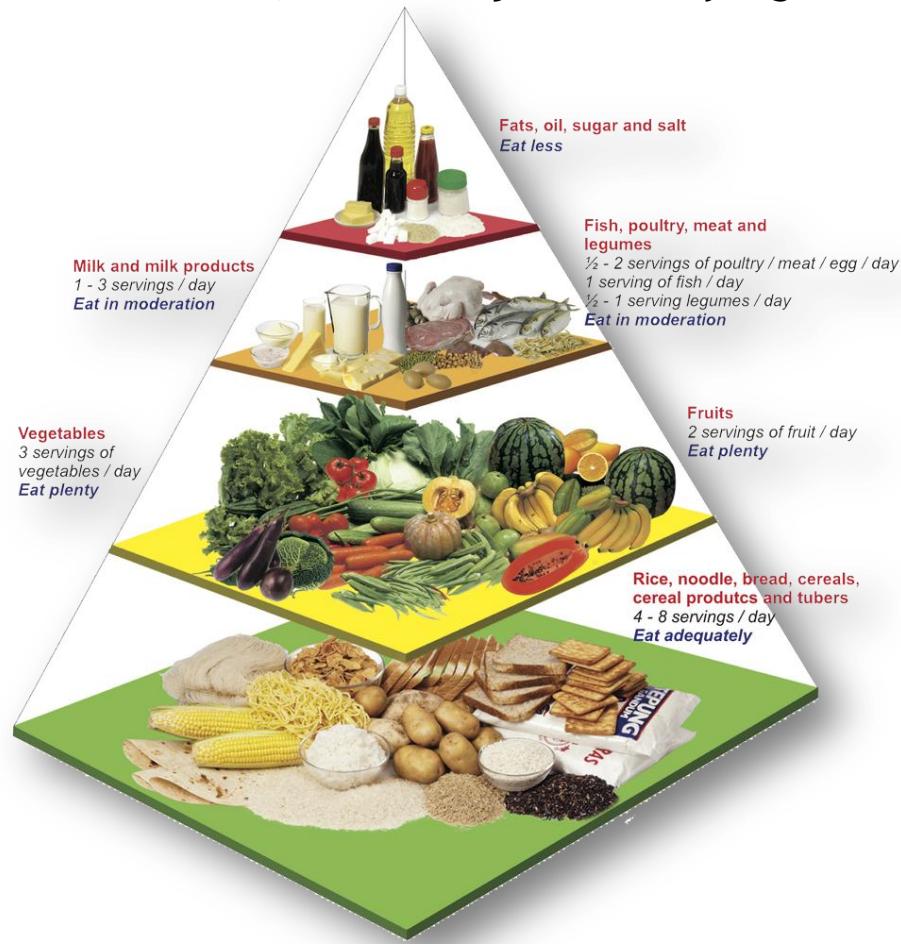
Disampaikan oleh

Noor Fazleen Mohd Fazel  
AKRAB  
Institut Genom Malaysia



# APA ITU DIET SIHAT??

- Diet yang sihat - meningkatkan atau mengekalkan kesihatan yang optimum. Pengambilan nutrisi yang betul dengan memakan jumlah kuantiti yang sesuai daripada semua kumpulan makanan, termasuk jumlah air yang mencukupi.



# APA ITU SIKAP?

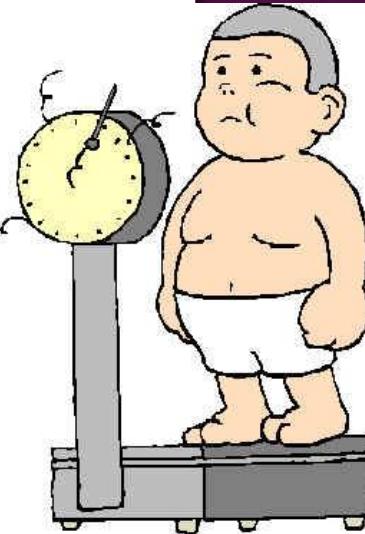
## ○ Definisi Sikap

- Gambaran kepercayaan seseorang berkenaan sesuatu perkara, objek, individu lain, sesuatu kumpulan, isu atau institusi.
- Meuller (1986) : Sikap adalah gambaran sejauh mana seseorang menyukai atau tidak menyukai sesuatu.



# SIKAP KETIKA DIET

- ⦿ Manusia selalunya akan membuat perubahan diet, sikap, apabila:
  1. Seseorang menerima maklumat baru dari orang lain atau pihak media - perubahan kognitif (*cth: orang bercakap sana sini tentang obesiti*)
  2. Pengalaman penerimaan secara terus dengan objek sikap - perubahan perasaan (*cth: terasa dengan kata2 orang sekeliling tentang berat badan*)
  3. Tuntutan dari orang lain untuk bertingkah laku dengan pendekatan yang berbeza dari kebiasaan tingkah laku (*cth: orang tersayang minta kuruskan badan*)
  4. Bilangan orang yang terlibat. (*cth: ramai kawan2 sekuliah amalkan diet sihat*)



# FAKTOR2 PERUBAHAN SIKAP BILA BERDIET...

- Keselamatan: adakah selamat dengan perubahan/diet yang akan dilakukan.
- Spesifik: mahukan permulaan diet yang sederhana dan spesifik
- Umur: umur individu yang mahukan perubahan
- Masa: jangkamasa yang diberikan untuk mengurangkan sikap terutama sikap buruk makan
- Keyakinan: kepercayaan untuk berubah.



# FAKTOR YANG MENENTUKAN INDIVIDU MAHU MENUKAR SIKAP ATAU TIDAK



## Mendengar

- Individu bersedia mendengar apa yang diperkatakan oleh individu lain
- Seseorang yang ingin membantu individu lain berubah sikap juga perlu mempunyai kemahiran pertuturan yang efektif

## Memahami

- Selagi seseorang itu tidak faham, ia tidak akan terpengaruh dengan maklumat tersebut.

## Menerima

- Kebolehan untuk mempengaruhi individu menerima maklumat yang disampaikan adalah penting dalam usaha mengubah sikap seseorang

## Mengingat

- Individu yang ingin mengubah sikap seseorang individu lain harus mempunyai teknik pengucapan yang dapat menarik minat pendengar mengingat apa yang diucapkan.

## Melakukan

- Manusia akan bersedia mengubah tingkah laku dan sikap apabila tingkah laku itu selaras dengan apa yang didengar, difahami dan diterima olehnya.



# MANUSIA MENGUBAH SIKAP DISEBABKAN OLEH 2 FAKTOR

## ⦿ Faktor Dalaman

- Keinginan - ‘ada hati nak kurus macam.....??’
- Fikiran
- Nafsu - ‘pakai pakaian cantik2’



## ⦿ Faktor Luaran

- Faktor persekitaran
  - Role-playing- ‘ahli keluarga & kawan jadi pendorong’
  - Role-model - ‘jadikan artis sbg model’
  - Pengiktirafan dan hukuman - ‘pujian’



# ALASAN DIET



## Berjalan Kaki

- Banyak alasan orang melakukan **diet**. Sebagian besar di antaranya kerana masalah penampilan. Banyak wanita yang ingin kelihatan ramping supaya ada keyakinan dan disukai lelaki.
- Namun sebagian lainnya menjalankan diet kerana kesihatan atau penyakit. Ada beberapa jenis penyakit tertentu yang mengharuskan penderitanya melakukan diet dengan menggunakan kaedah dan kemudahan proses penyembuhan.  
**'Proses sedut lemak'**
- Bagi mereka yang melakukan diet untuk kesihatan, rata-rata melakukan diet kerana bentuk tubuh yang terlalu **gemuk** serta kuatir kegemukannya akan menyebabkan gangguan sistem dalaman badan.
- Ada pula yang sudah memiliki tubuh yang cantik, namun tetap melakukan diet untuk menjaga kesihatan tubuh. Biasanya jenis orang yang melakukan diet untuk kesihatan ini sedar **merawat dan menjaga lebih penting daripada mengubati**. Mereka sedar betul akan pentingnya menjaga kesihatan tubuh dengan menjalankan program diet yang seimbang.

# HALANGAN DALAM MENGUBAH SIKAP

- Seseorang itu terikat terhadap sesuatu kepercayaan atau pemikiran ~ tidak mahu mengubahnya (*cth: ‘alaaaa...takpe, bukan aku sorang jer gemuk...ramai lagi. Rugi tak makan woo..’*)
- Sikap yang tidak mahu percaya dengan lakukan perubahan, ia akan mengubah pandangan dan kehidupan. (*cth: eemmm...kalau buat pun, minggu depan kurus takpe juga...ini dua bulan pun tak nampak perubahan langsung.*)
- Gagal menerima tanggungjawab terhadap diri sendiri. (*cth: aku rasa, tak boleh nak buat...jadi aku pasrah jer macam ni..*)
- Seseorang beranggapan hanya idea dan pandangannya sahaja yang baik (*cth: beranggapan pandangannya tentang diet sahaja yang betul....*)

# DIET MENGIKUT JENIS DARAH

## ○ DIET...darah jenis ‘A’

### Ciri khas jenis darah ‘A’

Memiliki sistem pencernaan yang sensitif

Perlu menghindari makanan yang daripada produk susu dan daging

Dianjurkan menjadi vegetarian atau mengambil makanan berkadar karbohidrat tinggi,

namun rendah lemak.

Mengurangkan stress dengan bermeditasi atau berolahraga

Cukup beristirehat



### Menu Diet yang dianjurkan

Sarapan : Air putih dicampur jus limau nipis dan oat

Snek : Jus anggur / kopi

Makan Tengahari : Salad dan roti gandum satu potong serta teh herba

Snek : Kuih beras dua potong dan teh hijau

Makan malam : Pasta tanpa daging campur brokoli, yoghurt dan teh herba



# SAMB...

## ◎ DIET... jenis darab ‘B’

### Ciri khas jenis darah ‘B’

Dianjurkan untuk melakukan diet dengan berbagai-bagai variasi makanan, namun perlu menghadkan pengambilan daging.

Disarankan mengambil makanan dan minuman berasaskan susu untuk meningkatkan sistem imunisasi badan.

Olahraga yang sesuai dialakukan adalah berenang, bermain tenis, berjalan kaki dan bermeditasi.

Untuk mengatasi stres, disarankan memiliki hobi dan aktiviti berasaskan kreativiti.

### Menu diet yang dianjurkan

Sarapan : Bijirin dan buah pisang beserta segelas susu tanpa lemak

Snek : Jus anggur

Makan tengahari: Sepotong dada ayam dan dua potong roti beserta salad dan teh herba

Snek : Jus limau/yogurt dan teh herba

Makan malam : Sepotong ikan salai, sayur rebus, buah-buahan segar dan teh herba



# SAMB...

- DIET...jenis darah ‘AB’

Ciri khas jenis darah ‘AB’

Memiliki sistem pencernaan yang sensitif

Disarankan untuk mengambil makanan dalam kuantiti sedikit tetapi kerap

Untuk lebih betenaga olahraga pada setiap pagi digalakkan



Menu diet yang dianjurkan

Sarapan: Air limau nipis, jus anggur, roti dua potong beserta satu potong keju

Snek: Yogurt

Makan Tengahri : Dada ayam empat hirisan, salad, dua biji buah plum dan teh herba

Makan Malam: Omelet dan salad buah serta kopi



# SAMB...

- DIET... jenis darah 'O'

Ciri khas jenis darah 'O'



Memiliki sistem imunisasi tubuh yang lebih tinggi berbanding golongan darah jenis lain

Mudah mangadaptasi tekanan, disarankan melakukan aerobik

Dianjurkan untuk mengambil makanan berprotein tinggi dan rendah karbohidrat, seperti daging, buah-buahan, ikan, sayuran

Berisiko terkena radang dan kerosakan organ seperti arthritis jika makanan yang diambil tidak bersesuaian



Menu diet yang dianjurkan

Sarapan: Dua potong roti bakar lapis mentega dan sebiji pisang

Snek: Teh herba

Makan Tengahari: Sepotong daging panggang, salad bayam dan epal

Snek: Sepotong kuih

Makan Malam: Sepotong daging lembu dan asparagus yang direbus, kentang rebus, buah-buahan dan teh herba



# PANDUAN DIET MALAYSIA

Healthy  
Living

## ⦿ 1. Makan Pelbagai Jenis Makanan

- Tidak ada satu makanan pun yang membekalkan kesemua nutrien yang anda perlukan.
- Pilih pengambilan diet harian anda dengan kombinasi pelbagai jenis makanan berpandukan Piramid Makanan.
- Makan secara tetap dan teratur. Jangan tinggalkan waktu makan anda.



## ⦿ 2. Kekalkan Berat Badan Unggul Dengan Mengimbangkan Pengambilan Makanan Dan Aktiviti Fizikal

- Umur, jantina dan aktiviti fizikal menentukan keperluan makanan anda.
- Kekalkan berat badan unggul.
- Timbang berat badan anda secara tetap, sekurang-kurangnya sekali dalam sebulan.
- Kira berat badan unggul anda dengan menggunakan formula Indeks Jisim Tubuh (BMI)

### ⦿ BMI =

$$\textcircled{O} \quad \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$



# SAMB...

## ⦿ 3. Pilih Makanan Yang Mengandungi Bijirin , Hasil Bijirin Dan Kekacang

- Sumber tenaga utama perlulah daripada sumber bijirin penuh.
- Bijirin penuh adalah sumber karbohidrat kompleks dan juga sumber serat yang baik.
- Sila rujuk Piramid Makanan



## ⦿ 4. Makan Lebih Buah-buahan dan Sayur-sayuran

- Sumber terbaik bagi vitamin, mineral dan serat.
- Sumber terbaik antioksida.
- Dapat meningkatkan sistem pertahanan badan dan melawan jangkitan kuman.
- Serat dapat mengelakkan sembelit.



# SAMB...

## 5. Pilih Makanan Rendah Lemak dan Kolesterol

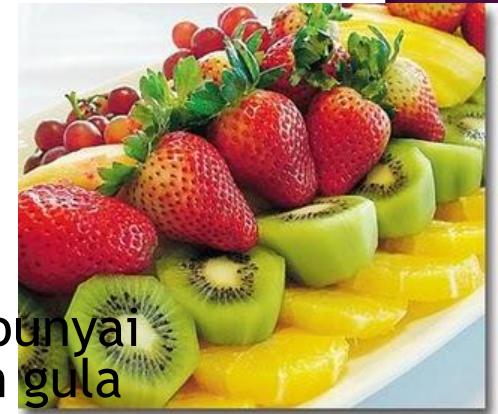
- Lemak menyumbangkan lebih tenaga berbanding karbohidrat dan protein. Sekiranya anda mempunyai berat badan berlebihan, kurangkan pengambilan lemak dalam makanan anda.
- Panduan untuk mengurangkan pengambilan lemak :
  - Buang lemak dan kulit pada ayam dan daging sebelum masak.
  - Gunakan sedikit minyak semasa memasak.
  - Rebus, panggang, kukus dan menggunakan ketuhar gelombang mikro ('microwave') adalah lebih baik daripada menggoreng.
  - Gunakan susu tanpa lemak atau *santan* cair dalam masakan anda.
- Panduan untuk mengurangkan pengambilan kolesterol: :
  - Organ dalaman (hati, pedal, jantung, otak), makanan laut (ketam, udang, sotong) dan kuning telur adalah makanan tinggi kolesterol. Kurangkan jumlah dan kekerapan pengambilannya.
  - Ikan dan hasil soya (*tauhu, tempeh*) adalah rendah kolesterol. Jadikan makanan ini sebahagian dalam hidangan anda.



# SAMB...

## 6. Pilih Makanan Rendah Gula Dan Garam

Gula membekalkan kalori. Sekiranya anda mempunyai berat badan berlebihan, kurangkan pengambilan gula dalam makanan anda.



### ○ Kurangkan pengambilan gula dalam:

- Minuman.
- Masakan
- Pencuci mulut. Gantikan pencuci mulut yang manis dengan buah-buahan segar

### ○ Kurangkan pengambilan garam dengan :

- Mengurangkan makanan terproses atau diawet. Pilih makanan segar.
- Kurangkan makanan tinggi garam.
- Kurangkan garam, kicap, sos tiram dan sebagainya dalam masakan. Gantikan dengan herba dan rempah-ratus bagi menyedapkan masakan anda.
- Elakkan snek tinggi garam seperti kacang yang mengandungi garam dan kerepek kentang.



# SAMB...

## 7. Minum Banyak Air

- Minum air sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas air dalam sehari walaupun anda tidak berasa dahaga bagi mengelakkan sembelit dan kekurangan cecair dalam badan.
- Pengambilan air adalah dalam bentuk air kosong, jus buah-buahan, jus sayur-sayuran dan sup.



## 8. Ambil Makanan Yang Bersih Dan Selamat

- Ambil makanan sebaik sahaja dimasak dan elakkan makanan anda terdedah lebih daripada dua jam
- Basuh tangan anda dengan air bersih dan sabun sebelum dan selepas mengendalikan makanan.
- Sekiranya anda makan di luar, pilih premis atau gerai makanan yang bersih.



# TIP-TIP MOTIVASI UNTUK DIET

## 1. Sentiasa membayangkan diri anda yg kurus...

-bukan utk perli, sebaliknya, bayangkan diri anda yg kurus, memakai pakaian yg cantik, berjalan dan menarik perhatian org ramai... lanya amat penting untuk bermotivasi, bukan berangan-berangan, sebaliknya membuatkan anda semakin positif dan mencuba sedaya mungkin untuk meneruskan usaha yang anda lakukan....

## 2. Sikap yg positif

-Anda perlu menjadi seorang yg positif dalam usaha untuk menguruskan badan, tiada sebarang diet plan atau program yg menjanjikan penurunan berat secara kekal. Mungkin, minggu pertama anda berdiet dan bersenam, berat anda akan turun sebyk 1 kilo, dan jgn berhenti program tersebut jika berat anda hanya turun 0.5 pada mggu kedua... sebaiknya anda teruskan program tersebut dgn berfikiran positif bahawa badan anda sedang mengadaptasi dgn program tersebut...



# SAMB...

## 3. Role playing

-Peranan suami, keluarga dan sahabat sangat penting sekiranya anda ingin mengurangkan berat badan.. Ini adalah kerana, mereka lah yg akan membantu anda dlm menjauhi mknan yg tak elok utk diet anda dan menjadi orang yang meneliti makanan anda... seeloknya jika mereka turut sama dalam proses ini, contohnya, pasangan anda turut sama mengelakkan makan selepas pukul 7 malam, untuk menjauhkan anda daripada makan pada waktu yang sama...



## 4. Meditasi & solat

-Adakah anda tahu bahawa solat juga merupakan satu senaman? Sekiranya tidak, cuba anda bayangkan perlakuan-perlakuan dalam solat.. Tidakkah ianya merupakan senaman-senaman yg biasanya juga kita lihat dalam majalah atau televisyen....? Solat bukan sahaja menggerakkan tubuh badan anda, malah, ia juga memberikan ketenangan pada jiwa...

# KITA MENENTUKAN SIKAP KITA



behavior

THINKING

attitude



POSITIVE  
THINKING !!



# JAWAB DENGAN SAYA...???

## PERSEDIAAN MENTAL UNTUK KURUS

- Sudahkah anda memikir dengan teliti mengapa anda mahu mengurangkan berat badan?? --→ YA/TIDAK
- Adakah anda ingin mengurangkan berat badan untuk diri sendiri atau untuk orang lain??? -→ YA/TIDAK
- Adakah anda bersedia untuk memberi tumpuan dan kesungguhan menukar tabiat, jenis makanan dan aktiviti anda bagi menjayakan rancangan pengurangan berat badan??? --→ YA/TIDAK





Sempat lagi  
ni....tinggal  
lagi 6 bulan  
jer lagi....jom  
**HIDUP SIHAT**

Sumber :

1. <http://www.mall1malaysia.com/my/viewthread.php?tid=69>
2. <http://www.infosihat.gov.my/penyakit/Wargatua/PanduanDietWargaEmas.php>
3. <http://suhaimy.org/kesihatan/diet-mengikut-jenis-darah/>
4. Nota Pengurusan Perubahan Sikap ~ Gopal a/l Akambaram