

## MAKANAN SEHAT UNTUK ORANG ASIA DI AMERIKA

Pola makan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, daging bebas lemak, produk hasil ternak, dan makanan rendah lemak maupun manis akan mengarah kepada kesehatan yang baik dan pengontrolan kadar gula yang lebih baik untuk penderita kencing manis.

### **Lemak**

Pemakaian minyak yang berlebihan untuk memasak, seperti minyak kelapa, minyak jagung atau minyak babi, dapat menyebabkan kegemukan yang merupakan salah satu faktor tekanan darah tinggi dan berbagai macam penyakit jantung.

- Pakailah:**
- Sejumlah kecil minyak zaitun, canola atau minyak safflower untuk memasak.
  - Sejumlah kecil saus pada salad dan sandwich.

### **Gula**

Makan gula dapat menaikkan kadar gula darah dan menambah kalori berlebihan yang akan menyebabkan kegemukan.

- Kurangilah:**
- Makanan penutup seperti biskuit, permen dan roti. Jangan menambah gula pada cereal dan minuman.
  - Soda dan minuman yang manis.

### **Daging dan Protein**

Daging-dagingan seperti ayam, babi, sapi, dan ikan merupakan sumber protein yang baik. Telur juga mengandung protein. Protein sangat penting untuk pertumbuhan dan menyehatkan kulit, rambut, kuku dan organ-organ yang lain.

- Pilihlah:**
- Daging bebas lemak. Hindari daging yang berlemak tinggi.
  - Sajikan daging dengan dipanggang, direbus atau dibakar.
  - Makanan berprotein pada setiap santapan.

### **Produksi Hasil Ternak/Susu**

Hasil ternak mengandung kalsium, unsur mineral yang penting bagi tubuh. Sumber karbohidrat yang baik dapat diperoleh dari hasil ternak. Kalsium juga dapat ditemukan pada beberapa sayuran dan tulang ikan.

- Pilihlah:**
- Susu, yogurt dan keju yang rendah maupun bebas lemak.
  - Ikan salmon beserta tulangnya, kubis, lobak, sawi hijau, dan sayur kale.
  - Satu porsi dari susu atau yogurt adalah 8 oz.
  - Makanlah 2-3 sajian per hari.

### **Sayuran**

Sayuran banyak mengandung vitamin, mineral and serat. Hampir semua sayuran mengandung karbohidrat rendah.

- Pilihlah:**
- Beraneka warna sayuran setiap harinya.
  - Direbus atau mentah.
  - Satu porsi sayur mentah: 1 cangkir, sedangkan yang matang:  $\frac{1}{2}$  cangkir.
  - 3-5 sajian per hari.

### **Buah**

Buah-buahan adalah kaya vitamin C. Buah dapat membantu tubuh melawan masuk angin dan berbagai macam kanker. Buah merupakan sumber karbohidrat terbaik. Jus buah cepat menaikkan kadar gula darah dan harus diminum 4 ons per sajian dan paling baik jika diminum saat makan.

- Pilihlah:**
- Berbagai macam buah-buahan.
  - Per sajian buah: 1 potong kecil,  $\frac{1}{2}$  pisang, 4 oz jus, dan  $\frac{1}{2}$  cangkir buah kalengan maupun segar.
  - 2-3 sajian per hari.

### **Nasi / Gandum / Sayuran Bertepung**

Nasi/gandum merupakan sumber karbohidrat yang mengandung beberapa vitamin and serat. Makanan dari biji-bijian gandum yang utuh mengandung paling banyak serat yang sangat bagus untuk pencernaan.

- Pilihlah:**
- Batasan porsi yang tepat.
  - 1 porsi nasi matang, pasta =  $\frac{1}{3}$  cangkir.
  - Sebisa mungkin produksi biji-bijian gandum.