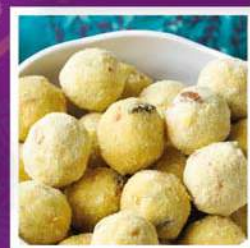




KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Panduan Makan Secara Sihat Semasa Perayaan Deepavali

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2012

Panduan Makan Secara Sihat Semasa Perayaan Deepavali

BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
2012



Pengenalan

Masyarakat beragama Hindu di Malaysia mempunyai pelbagai perayaan yang berunsur kebudayaan dan juga keagamaan. Salah satu perayaan yang disambut secara besar-besaran di Malaysia ialah Deepavali. “Deepa” bermaksud “cahaya” dan “Vali” bermaksud “barisan” dalam bahasa Sanskrit. Perayaan ini lazimnya jatuh pada bulan *Karthika* mengikut kalendar Hindu, iaitu di antara bulan Oktober dan November setiap tahun.

Secara tradisinya, Deepavali disambut dengan adat mandi minyak, menghadiri upacara sembahyang di kuil, menghiasi kediaman dengan pelita minyak dan lukisan berwarna (rangoli) dalam pelbagai corak serta mengadakan jamuan makan untuk saudara-mara serta rakan handai.

Juadah semasa perayaan Deepavali

Penyediaan juadah bagi perayaan Deepavali bergantung kepada amalan individu setiap keluarga. Ada di antara penganut Hindu mengamalkan pengambilan makanan berasaskan tumbuhan dan ada yang tidak. Pelbagai jenis juadah disediakan pada hari Deepavali termasuk *idli*, *thosai*, *idi appam* (putu mayam), *paal appam*, nasi briyani, gulai dal, gulai ayam dan gulai kambing. Selain daripada itu, pelbagai jenis snek atau manisan juga disediakan termasuk *muruku*, *achu muruku* (kuih ros), *laddoo*, *jilebi*, *mysore pak*, *ghee urundai* (bebola minyak sapi), *kadalai urundai* (bebola kacang), *kesari* dan *halwa*.

Makanan yang disediakan semasa perayaan Deepavali biasanya tinggi lemak dan gula. Makanan tradisi perayaan ini banyak menggunakan minyak sapi dan gula. Contohnya, nasi beriani dimasak menggunakan minyak sapi manakala kuih-muih seperti *ghee urundai* dan *laddoo* menggunakan banyak gula dalam penyediaannya.



Keseimbangan Pengambilan dan Penggunaan Tenaga

Biasanya, pelbagai juadah akan dihidangkan semasa musim perayaan. Pengambilan makanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko kepada penyakit kronik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes. Sehubungan itu, pengendalian berat badan perlu ditekankan sepanjang musim perayaan.



1 keping muruku +
1 biji *laddoo* +
1 keping halwa = **500 kcal**

Berbasikal selama
68 minit bagi
wanita dan 50
minit bagi lelaki

Oleh itu, amalkan pengambilan makanan dengan mengikut panduan makan secara sihat. Ini akan membantu kita menikmati makanan semasa musim perayaan tanpa menjejaskan kesihatan.

Saranan pengambilan kalori berdasarkan **Panduan Diet Malaysia** untuk orang dewasa (berumur 18-59 tahun) yang sedentari adalah seperti berikut :

- | | | |
|-------------------|---|------------------|
| a) Lelaki dewasa | : | 2000 kcal / hari |
| b). Wanita dewasa | : | 1500 kcal / hari |

Contoh pengambilan kalori mengikut waktu makan sehari untuk seorang dewasa yang sedentari adalah seperti berikut :

Waktu makan	Kalori (kcal)	
	Lelaki dewasa (2000 kcal)	Wanita dewasa (1500 kcal)
Sarapan	550	450
Minum pagi	200	100
Makan tengahari	550	450
Minum petang	200	100
Makan malam	500	400

7 Tip Penyediaan Hidangan Sihat Semasa Perayaan Deepavali



1. Kurangkan penggunaan minyak sapi dalam masakan tradisi dan gantikannya dengan minyak sayuran.
2. Kurangkan kandungan gula dalam penyediaan manisan tradisi seperti *laddoo* dan *ghee urundai*. Gunakan bahan pemanis semulajadi seperti kismis, ceri atau aprikot kering.
3. Bagi makanan bergoreng seperti *popadom* dan *muruku*, ia boleh juga dimasak tanpa minyak dalam ketuhar.
4. Sediakan makanan dalam saiz hidangan yang kecil.
5. Sediakan daging kambing yang telah dibuang lemak atau ayam yang telah dibuang kulit.
6. Hidangkan buah-buahan segar sebagai pilihan bagi pencuci mulut.
7. Kurangkan menghidang minuman manis dan pastikan air kosong disedia untuk tetamu.





7 Tip Makan Secara Sihat Semasa Perayaan Deepavali

1. Makan dalam saiz hidangan atau kuantiti yang kecil.
2. Pilih makanan yang rendah kalori seperti *idli* berbanding *poori*.
3. Hadkan pengambilan makanan yang bergoreng seperti muruku dan makanan manis seperti *laddoo*, *ghee urundai* atau *kadalai urundai*.
4. Utamakan air kosong dan kurangkan mengambil minuman berkarbonat dan kordial buah-buahan.
5. Elakkan tabiat mengambil minuman beralkohol.
6. Pilih buah-buahan segar sebagai pencuci mulut.
7. Lakukan aktiviti fizikal secara berkala.



7 Warna-warni Hidangan Deepavali

- Hadkan **1** hidangan makanan berlemak, berminyak atau bergoreng pada setiap waktu makan.
- Ambil **2** sajian buah setiap hari.
- Ambil **3** sajian sayur setiap hari.
- Elak mengambil makanan **4** jam sebelum tidur.
- Hadkan kepada **5** gram atau satu sudu teh gula dalam minuman, jika perlu.
- Minum **6** - 8 gelas air setiap hari.
- Lakukan aktiviti fizikal, sebaik-baiknya **7** kali seminggu.



Jadual



Makanan dan Kandungan Kalori

Berikut adalah senarai makanan yang dihidangkan semasa sambutan Deepavali beserta kandungan kalori :

Hidangan Utama dan Lauk Pauk






Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
1.	Nasi minyak		2 senduk (150 g)	270
2.	Nasi beriani		2 senduk (150 g)	270
3.	Nasi putih		2 senduk (150 g)	200
4.	Nasi ponggal		2 senduk (150 g)	165

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
5.	Poori		1 keping (40 g)	105
6.	Idli		1 keping (75 g)	85
7.	Thosai		1 keping (80 g)	120
8.	Rava Thosai		1 keping (80 g)	180
9.	Ragi Thosai		1 keping (45 g)	85

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
10.	Rava upma		1 sudu makan (20 g)	25
11.	Chapati		1 keping (50 g)	120
12.	Idiappam (puttu mayam)		1 keping (50 g)	70
13.	Puttu		1 potong (70 g)	145
14.	Gulai kambing Kuah		2 ketul (80 g) 1 sudu makan (10g)	135 20

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
15.	Gulai ayam		1 ketul (120 g)	290
	Kuah		1 sudu makan (10g)	20
16.	Peratal Ayam		1 ketul (40 g)	70
17.	Popadom		1 keping (5 g)	40
18.	Kari dalca		1 sudu makan (10 g)	10
19.	Kari dal dan sayuran		1 sudu makan (10 g)	25






Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
20.	Acar sayur-sayuran		1 sudu makan (15 g)	10
21.	Dalca sayur-sayuran		1 sudu makan (15 g)	15
22.	Kari sayur-sayuran		1 sudu makan (15 g)	20
23.	Salad buah-buahan		1 sudu makan (15 g)	15
24.	Salad sayur-sayuran		1 sudu makan (15 g)	10






Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
25.	Kacang bendi goreng		1 sudu makan (15 g)	15
26.	Sayur campur goreng		1 sudu makan (15 g)	15
27.	Kobis goreng bersama lobak merah		1 sudu makan (15 g)	10
28.	Kacang panjang goreng		1 sudu makan (15 g)	20
29.	Peria goreng kunyit		1 sudu makan (15 g)	10

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
30.	<i>Chutney</i> kelapa		1 sudu makan (10 g)	15
31.	Rasam		1 mangkuk kecil (50g)	25

Kuih-muih

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
1.	<i>Ulundhu vadai</i>		1 ketul (40 g)	165
2.	<i>Masala vadai</i>		1 keping (30 g)	100


Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
3.	Samosa sayur		1 ketul (40 g)	120
4.	<i>Laddoo</i>		1 biji (40 g)	180
5.	<i>Ghee urundai</i>		1 biji (10 g)	50
6.	<i>Muruku</i>		1 keping (20 g)	120
7.	Muruku campur		1 sudu makan (10 g)	50

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
8.	<i>Ribbon pakoda</i>		5 keping (10 g)	30
9.	Kacang pea		1 sudu makan (10 g)	35
10.	Kacang parang		1 sudu makan (10 g)	35
11.	Kacang Shandong		1 sudu makan (10 g)	40
12.	<i>Kesari</i>		1 potong (40 g)	110

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
13.	<i>Halwa</i>		1 potong (40 g)	200
14.	<i>Kadalai urundai</i>		1 biji (10 g)	50
15.	<i>Paal kova</i>		1 potong (40 g)	40
16.	<i>Jilebi</i>		1 keping (20 g)	40
17.	<i>Adhirasam (kuih peneram)</i>		1 keping (20 g)	90

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
18.	<i>Omapodi</i>		1 keping (10 g)	40
19.	<i>Pakoda</i>		1 ketul (40 g)	280
20.	<i>Rawa laddoo</i>		1 biji (40 g)	180
21.	<i>Coconut candy</i>		1 potong (20 g)	75
22.	<i>Bitter gourd chips</i>		3 keping (10 g)	10

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
23.	Kerepek kentang		3 keping (10 g)	50
24.	<i>Masala peanuts</i>		1 sudu makan (10 g)	50
25.	Kek buah		1 potong (40 g)	130
26.	<i>Ghulab jamun</i>		1 biji (60 g)	180
27.	<i>Mysore Pak</i>		1 keping (90 g)	345

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
28.	<i>Paal appam</i>		1 keping (80 g)	60

Minuman

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
1.	Air kosong		1 gelas (250 ml)	0
2.	Minuman kordial		1 gelas (250 ml)	40

Bil	Makanan	Gambar	Saiz sajian (berat)	Kandungan kalori (kcal)
3.	Minuman perisa berkarbonat		1 tin (325 ml)	170
4.	Teh tarik		1 gelas (250 ml)	125
5.	Teh halia		1 cawan (200 ml)	25
6.	Lassi		1 gelas (250 ml)	100

Makanan dan Pembakaran Kalori

Hidangan Utama dan Lauk Pauk

Jenis Makanan	Kalori (kcal)	Jangkamasa Bagi Pembakaran Kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Nasi minyak 2 senduk (150 g)	270	148	108	78	57	37	27	37	27	49	36	45	33
Nasi beriani 2 senduk (150 g)	270	148	108	78	57	37	27	37	27	49	36	45	33
Nasi putih 2 senduk (150 g)	200	109	80	57	42	27	20	27	20	36	27	34	25
Nasi pongal 2 senduk (150 g)	165	90	66	47	35	23	17	23	17	30	22	28	20
Poori 1 keping (40 g)	105	58	42	30	22	14	11	14	11	19	14	18	13
Idli 1 keping (75 g)	85	46	34	24	18	12	9	12	9	15	11	14	10
Thosai 1 keping (80 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15
Rava Thosai 1 keping (80 g)	180	99	73	52	38	25	18	25	18	33	24	31	22
Ragi Thosai 1 keping (45 g)	85	48	35	25	18	12	9	12	9	16	12	15	11
Rava upma 1 sudu makan (20 g)	25	14	10	7	5	3	3	3	3	5	3	4	3
Chapati 1 keping (50 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15
Idiappam (puttu mayam) 1 keping (50 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9
Puttu 1 potong (70 g)	145	79	58	42	31	20	15	20	15	26	19	24	18
Gulai kambing 1 ketul (80 g)	135	74	54	39	28	18	14	18	14	25	18	23	17
Kuah gulai 1 sudu makan (10 g)	20	11	8	6	4	3	2	3	2	4	3	3	2
Gulai ayam 1 ketul (120 g)	290	158	116	83	61	40	29	40	29	53	39	49	36
Kuah gulai 1 sudu makan (10 g)	20	11	8	6	4	3	2	3	2	4	3	3	2
Peratal ayam 1 ketul (40 g)	70	38	28	20	15	10	7	10	7	13	9	12	9

Jenis Makanan	Kalori (kcal)	Jangkamasa Bagi Pembakaran Kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Popadom 1 keping (5 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Kari dalca 1 sudu makan (10 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Kari dal dan sayuran 1 sudu makan (10 g)	25	14	10	7	5	3	3	3	3	5	3	4	3
Acar sayur-sayuran 1 sudu makan (15 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Dalca sayur-sayuran 1 sudu makan (15 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Kari sayur-sayuran 1 sudu makan (15 g)	15	8	6	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2
Salad buah-buahan 1 sudu makan (15 g)	20	11	8	6	4	3	2	3	2	4	3	3	2
Salad sayur-sayuran 1 sudu makan (15 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Kacang bendi goreng 1 sudu makan (15 g)	15	8	6	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2
Sayur campur goreng 1 sudu makan (15 g)	15	8	6	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2
Kobis goreng bersama lobak merah 1 sudu makan (15 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Kacang panjang goreng 1 sudu makan (15 g)	20	11	8	6	4	3	2	3	2	4	3	3	2
Peria goreng kunyit 1 sudu makan (15 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
Chutney kelapa 1 sudu makan (10 g)	15	8	6	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2
Rasam 1 sudu makan (10 g)	25	14	10	7	5	3	3	3	3	5	3	4	3

Rujukan berat badan bagi wanita ialah 55kg manakala lelaki pula 75kg.

Makanan dan Pembakaran Kalori

Kuih-muih

Jenis Makanan	Kalori (kcal)	Jangkamasa Bagi Pembakaran Kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
<i>Ulundhu vadai</i> 1 ketul (40 g)	165	91	67	48	35	23	17	23	17	30	22	28	21
<i>Masala vadai</i> 1 keping (30 g)	100	55	40	29	21	14	10	14	10	18	13	17	12
<i>Samosa sayur</i> 1 ketul (40 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15
<i>Laddoo</i> 1 biji (40 g)	180	98	72	52	38	25	18	25	18	33	24	30	22
<i>Ghee urundai</i> 1 biji (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6
<i>Muruku</i> 1 keping (20 g)	120	66	48	34	25	16	12	16	12	22	16	20	15
<i>Muruku campur</i> 1 sudu makan (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6
<i>Ribbon pakoda</i> 5 keping (10 g)	30	16	12	9	6	4	3	4	3	5	4	5	4
<i>Kacang pea</i> 1 sudu makan (10 g)	45	25	18	13	9	6	5	6	5	8	6	8	6
<i>Kacang parang</i> 1 sudu makan (10 g)	35	19	14	10	7	5	4	5	4	6	5	6	4
<i>Kacang Shandong</i> 1 sudu makan (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
<i>Kesari</i> 1 potong (40 g)	110	60	44	32	23	15	11	15	11	20	15	18	14
<i>Halwa</i> 1 potong (40 g)	200	109	80	57	42	27	20	27	20	36	27	34	25
<i>Kadalai urundai</i> 1 biji (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6

Jenis Makanan	Kalori (kcal)	Jangkamasa Bagi Pembakaran Kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
<i>Paal kova</i> 1 potong (40 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
<i>Jilebi</i> 1 keping (20 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
<i>Adhirasam</i> (kuih peneram) 1 keping (20 g)	90	49	36	26	19	12	9	12	9	16	12	15	11
<i>Omapodi</i> 1 keping (10 g)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
<i>Pakoda</i> 1 ketul (40 g)	280	153	112	80	59	38	28	38	28	51	37	47	34
<i>Rawa laddoo</i> 1 biji (40 g)	180	98	72	52	38	25	18	25	18	33	24	30	22
<i>Coconut candy</i> 1 potong (20 g)	75	41	30	22	16	10	8	10	8	14	10	13	9
<i>Bitter gourd chips</i> 3 keping (10 g)	10	5	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1
<i>Kerepek kentang</i> 3 keping (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6
<i>Masala peanuts</i> 1 sudu makan (10 g)	50	27	20	14	11	7	5	7	5	9	7	8	6
<i>Kek buah</i> 1 potong (40 g)	130	71	52	37	27	18	13	18	13	24	17	22	16
<i>Ghulab jamun</i> 1 biji (60 g)	180	98	72	52	38	25	18	25	18	33	24	30	22
<i>Mysore pak</i> 1 keping (90 g)	345	189	138	99	73	47	35	47	35	63	46	58	42
<i>Paal appam</i> 1 keping (80 g)	60	33	24	17	13	8	6	8	6	11	8	10	7

Rujukan berat badan bagi wanita ialah 55kg manakala lelaki pula 75kg.

Makanan dan Pembakaran Kalori

Minuman

Jenis Minuman	Kalori (kcal)	Jangkama bagi Pembakaran Kalori (minit)											
		Berjalan Perlahan		Berjalan Laju		Berlari		Berbasikal		Berenang		Senamrobik	
		Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki	Wanita	Lelaki
Air kosong 1 gelas (250 ml)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Minuman kordial 1 gelas (250 ml)	40	22	16	11	8	5	4	5	4	7	5	7	5
Minuman perisa berkarbonat 1 tin (325 ml)	170	93	68	49	36	23	17	23	17	31	23	29	21
Teh tarik 1 gelas (250 ml)	125	68	50	36	26	17	13	17	13	23	17	21	15
Teh halia 1 cawan (200 ml)	25	14	10	7	5	3	3	3	3	5	3	4	3
Lassi 1 gelas (250 ml)	100	55	40	29	21	14	10	14	10	18	13	17	12

Rujukan berat badan bagi wanita ialah 55kg manakala lelaki pula 75kg.



BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia

- <http://nutrition.moh.gov.my>
- www.moh.gov.my