

Saya nak ceritakan sedikit tentang apa yang sering di amalkan di kalangan pesakit tentang makanan, statement-statement yang mereka buat berkenaan dengan makanan:

!. "Saya makan hanya sekali sehari, macam mana boleh gemuk nie?"

Komen saya , bila tanya balik, dia makan nasi dan lauk sekali dalam sehari, makan waktu malam, lepas itu terus tidur, dan sepanjang hari makan jajan, makan kuih, makan kacang, makan biskut dan minum air manis..

Oooi kawan, satu tin soft drink mengandungi 7 sudu teh gula bersemaan dengan 210 calories sama dengan sepinggan nasi!

Saya sambung cerita tentang pesakit yang makan sekali dalam sehari tetapi mengunyah benda lain dan meminum air-air pop!!

Baru tadi seorang ibu membawa anak montel nya , sakit kepala...ibunya kata macam mana gemuk ni, makannya tidak!

Saya pun tanya, air tin? jajan, biskut, kuih?? Oh tu laa yang dia makan!Buang air besar? Tak lawas!!!Alamak macam mana nak betulkan sakit kepalanya ..sebab musabab, kurang zat, lebih toksin dari makanan tiruan! Gemuk kenapa, makan makanan yang berkalori tinggi tetapi kalori kosong. Kita sebut makanan yang kurang vitamin dan zat galian serta serta sebagai kalori kosong sebab yang kita dapat melalui makanan ini semata-mata kalori..eer aper dia kalori, ia adalah ukuran tenaga yang terkandung dalam makanan..tetapi kalau tidak dibakar menjadi tenaga, ia menjadi lemak!! Karbohidrat=4 kalori setiap gram, protin =4 setiap gram, lemak=8kalori setiap gram.

Ada lagi sebab kita tidak galakan memakan satu meal dalam sehari. Badan akan pergi ke *fasting mode*. Ini bererti badan akan tidak mahu belakangkan *energy* sebab ia sangkakan kita dalam keadaan kemarau dan tidak cukup makanan, jadi badan conserve energy dan akan menukarkan kalori dari makanan menjadi lemak. Akibatnya, kita akan rasa letih tak bermaya dan tetap gemuk! Juga kalau kita makan hanya sekali sehari , kita akan kebulur dan makan banyak, maka penghadzaman tidak baik dan, juga, banyak dari yang kita makan bertukar menjadi lemak dan tidak bertukar jadi tenaga. Lepas makan terus flat dan tidur, lagi parah sebab tidur lepas makan juga menyebabkan badan kita menukarkan kalori menjadi lemak!!!

Sebab apa saya syurkan jangan makan lebih lewat dari 7.30 malam? Supaya badan kita ada banyak masa untuk process semua makanan yang telah dimakan waktu siang dan badan dapat uruskan pembuangan bahan buangan dengan baik! Kalau kita asyik makan saja, badan tidak cukup masa untuk pembuangan waste product dan akan terkumpul berbagai toksin dalam badan!

PELAN DIET SUKAT DAN HITUNG BUKAN SEKAT DAN LAPAR!

Setkan goal dan target anda, ini amat perlu sebab setiap yang nak dicapai perlukan wawasan dan sasaran serta bertindak !

Diet untuk menurunkan berat badan secara mudah dan selamat

Untuk menurunkan berat badan kita perlu mengambil kurang kalori dari yang di perlukan dalam sehari

Tidak perlu berlapar untuk menurunkan berat badan , sebaliknya perlu memakan secara optima dan rendah lemak serta karbohidrat sederhana.

Tips:

1. Minum 8 gelas air setiap hari. Jangan guna air paip masak, guna air bertapis atau air mineral.
2. Jangan tak makan , makan 5 kali sehari tetapi bersukat seperti dalam menu cadangan kalau makan hanya sekali dua sehari , badan akan masuk ke moda puasa dan akan kurang membakar lemak.
3. Lemak dan minyak adalah makanan berkalori tinggi dan perlu ada had. Cuba panggang atau rebus dan bakar dan gunakan minyak dengan kadar minima.
4. Buang kulit ayam dan juga lemak daging sebelum masak
5. hadkan kegunaan santan dalam masak .
6. Untuk sapu pada roti/biskut, Lebih baik guna jem dari gunakan margerine atau mentega sebab kandungan kalori mentega dan margerine 2 kali ganda jem .
7. Pelan ini memberikan antara 1200-1800 kalori makanan sehari . Ini adalah sesuai untuk menurunkan berat badan.
8. Jangan cuba mengambil kurang dari kadar yang disyurkan sebab itu akan menyebabkan keletihan dan juga merbahaya jika berat badan turun terlalu mendadak.

Sila buat catitan untuk mengetahui sasaran dan jangka masa serta kadar penurunan yang di inginkan. Selalunya 1 lb atau ½ kilo seminggu adalah kadar yang termampu dan selamat.

Nama:

Pelan menurunkan berat badan darikg kepadakg.

Berat Badan

Tinggi

BMI (Cuba guna pengira BMI online ini)

<http://nhlbisupport.com/bmi/>

Jangka masa tercapai

Kadar penurunan yang di anggarkan

Pelan diet:

Peruntukkan Setiap hari

2 sudu teh gula merah / madu/ gula putih

Minum teh hijau tanpa gula sepanjang hari (ada di Klinik Taqwa)

Kopi tanpa gula tidak terhad,

Susu tepung tanpa lemak 2 sudu besar

Untuk orang lelaki , boleh tambahkan roti /nasi:

roti : 2 keping, utk lelaki 3 keping

nasi ½ mangkuk, lelaki 1 mangkuk

biskut Jacob Hi Fiber 3 keping , lelaki 4 keping

Kalau anda mengalami masalah untuk menyediakan menu seperti yang dicadangkan , anda boleh gantikan makanan dengan minuman yang lengkan berkhasiat seperti di bawah ini , yang saya namakan Slim Shake.

Slim Shake boleh menggantikan sarapan atau makan tengah hari atau makan malam Jangan gantikan ketiga-tiganya dengan minuman ini sebab akan membawa mudarat sebab kalori terlalu rendah Jika tidak ada masa untuk makan , eloklah sediakan Slim shake dalam bekas air dan tambah air bila perlu.dan goncang sebelum minum. Kalau perlukan manis, gunakan gula merah 1 sudu teh. Mengamalkan liquid diet terlalu kerap tidak akan mengajar anda gaya pemakanan yang sihat.

Slim Shake: Kesemua bahan boleh dapatkan dari mana mana farmasi . 1 sudu Besar Protein Powder (lelaki 2 sudu besar) 2 sudu Besar Soya Powder 2 sudu besar serbok diet (banyak jenama dijual di farmasi) tambah pisang 1 biji atau buah prune atau korma yang telah direndam untuk mendapatkan manis

Vitamin dan makanan tambahan Spirulina 5 biji sehari Chlorella 5 biji sehari

Menu sarapan
1 telur rebus 1 biji , roti breakthru 2 keping, 1 sudu besar jem
2 yoghurt buah 1 cawan, cornflake 1 cawan dan susu tanpa lemak 1 cawan , madu/gula merah 1 sudu teh
3. roti breakthru 2 keping , 1 sudu besar mentega kacang, 1 keping betik
4. lemping pisang (1inx4in) 1 keping, korma 4 biji, air soya (2 sudu besar serbok soya)
5. telur dadar dibuat dari 1 biji telur bawang dan cili , minyak zaitun 1 sudu teh,roti breakthru 2 keping
6 oat dan kismis 1 cawan , susu tanpa lemak 1 cawan dan 1 biji epal
7 nasi lemak bungkus 1 bungkus kecil , timun dan telur rebus 1/2 biji

Menu makan tengahari/malam
1 nasi 1/2 cawan, sayur 2 mangkuk (sayur bayam rebus) ikan kembung bakar cich air asam 1 sedang .
2 nasi 1/2 cawan, daging masak kicap 2 kotak mancis, sayur taueh tumis air dengan cili belacan ,
3. ikan parang masak pindang 1 keping nasi 1/2 mangkuk, bende rebus dan sambal belacan telur asin 1/2
4. Nasi ½ cawan, tahu bakar 2 keping , sayur sawi masak dengan santan cair ,1 keping ikan kering , sambal belacan ..
5 nasi 1/2 cawan , ayam masak sup , sambal belacan, sayur bayam rebus, carrot rebus , keropok ikan 2 keping
6 3 keping biskut kraker meal tuna dalam air : campur bawang, cili dan asam limau serta garam sayur salad dengan sauce tomato 1 sudu besar
7. ikan sardine masak cili (tumis sedikit saja minyak) nasi1/2 mangkuk sayur manis dengan ubi keledak 1 mangkuk (kurangkan santan)
8 1 manguk beehoon soup diperbuat dengan tahu, bola ikan dan telur sebiji serta sayur sawi dan taueh
9 Mee kuning masak bandung Kurangkan minyak , banyakkkan sayur dan rencahkan daging , hadkan daging 4 keping kecil, = satu mangkuk /pinggan
10 nasi 1/2 mangkuk sayur campur (carrot , kacang boncis dan bunga kobis goreng dengan minyak zaitun
1 sudu teh)1 cawan ikan cencaru panggang cich air asam (ikan kecil)
11 nenas masak air ayam masak merah (jangan goreng, bakar dulu ayam dan gunakan minyak yang paling sedikit.nasi ½ cawan
12 pizza 2 keping, salad (carrot ,timun daun salat dan cili besar satu mangkuk)dengan

Menu makan tengahari/malam

italian dressing

13 sandwich tuna dibuat dengan 4 keping roti breakthru dan setengah tin tuna dalam air , timun dan tomato

14 Ubi keledak panggang (kecil) 1 , tahu bakar dua keping , timun, dan sengkuang dan kuah rojak 1 sudu besar

Snek dan manisan 3 snek/manisan tiap hari pukul 10 dan pukul 3 dan selepas makan tengahari atau**makan malam**

1. coklat 1 keping kecil (1 keping dari 1 papan coklat

2. pudding jagung satu mangkuk kecil (kurangkan santan)

3. Pilih hanya satu: 1 biji pisang / 1 potong buah betik/4 biji korma kering, 1 limau mandarin/ 1 epal /1 buah

lai ,1 biji belimbing ,laichi 4 (buang air manisnya,/nenas satu potong

4. kacang/badan goreng kering 1/4 mangkuk

5 ikan bilis panggang 1/4 mangkuk

6 tempe panggang 1/4 mangkuk

7 keropok ikan 2 keping

8 ice cream tanpa lemak (balance Walls)

9 air cincau 1 gelas (gula 1 sudu teh)

10 biskut oat 1 keping

13 kacang kuda rebus 1/2 cawan

14 jagung rebus 1

15 chips nangka 1/4 cawan

16 ½ mangkuk biji bunga matahari/biji labu

17 1 epal

18 1 jambu guava

19 1 buah lai

20 Kismis 1 kotak kecil

21 Korma kering 3 biji

MAKAN LUAR:

Pasti anda akan perlu makan luar dan ini boleh menimbulkan masalah sebab lazimnya makanan Malaysia

banyak lemak, minyak dan mengandungi karbohidrat tanpa banyak zat protin.

Apa yang boleh anda lakukan untuk terus mengamalkan juga diet anda? Sebenarnya perkara ini tidak susah

jika kita faham apa yang menyebabkan makanan itu boleh menjejaskan diet kita.

Ia adalah kandungan kalori dalam makanan itu:

Contoh: 1 mangkuk nasi putih : 200 kalori, 1 mangkuk nasi minyak 400 kalori

Air bersusu gantikan dengan tanpa susu

Minta air kurang manis atau air mineral

Jangan ambil lauk bersantan

Minta lauk rebus, bakar atau panggang daripada yang bergoreng sebab satu sudu besar minyak mengandungi 100 kalori

Dr Suriyakhatus Osman MBBCh, Dip RM, Dhom, FKHom

hp: 0126368121

Klini kTaqwa:

Treatments offered are conventional and alternative treatments.

Alternative treatment includes Homeopathy , Energy Healing and Spiritual Counselling (One on One processing), and herbal as well as nutritional supplements.

Alternative treatment is by appointment only and by choice , which means it is not offered unless requested specifically by the client.

I am also offering personal coaching which includes healing and life skills. I can meet you in Melaka and in Kuala Lumpur and anywhere in between. Please call to discuss with me the terms .

My fees range from RM 80-200 depending on the length of the session which is usually from one to two hours.