

TIDUR YANG CUKUP



- Tempoh masa tidur setiap individu orang adalah berbeza.
- Purata jumlah masa tidur yang diperlukan bagi orang dewasa adalah sekitar 8 jam sehari.
- Tidur yang mencukupi memberi kesegaran dari segi mental dan fizikal.

KESIHATAN ROHANI DAN JIWA

- Pupuk rasa kasih sayang sesama ahli keluarga, rakan dan jiran tetangga.
- Atasi masalah tekanan dalam diri dengan baik.
- Amalkan asas kerohanian yang cemerlang.



PEMERIKSAAN KESIHATAN

- Pemeriksaan kesihatan yang perlu dilakukan adalah seperti:
 1. Tekanan darah
 2. Pemeriksaan tahap kandungan gula dalam badan untuk penyakit kencing manis
 3. Ujian paras kolesterol
 4. Pemeriksaan gigi
 5. Pemeriksaan payudara
 6. Ujian PAP Smear (ujian pangkal rahim)
- Kekerapan pemeriksaan kesihatan bagi setiap orang adalah berbeza. Ia bergantung pada umur dan tahap kesihatan.
- Jumpa doktor untuk mendapatkan nasihat tentang masalah kesihatan anda.



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAIKTI

CARE
Cancer Resource & Education Center



AMALAN GAYA HIDUP SIHAT



Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE)
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang, Selangor

Tel +603 8947 1011

Faks +603 8947 2706

Talian CaRE Helpline 1-800-22-2233

Emel care.upm.edu@gmail.com



PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN

BERILMU BERBAIKTI
WITH KNOWLEDGE WE LEARN

Cetakan kedua 2017

* Maklumat di dalam brosur ini bukanlah untuk menggantikan nasihat pakar perubatan. Jika ada soalan selanjutnya, anda hendaklah mendapatkan nasihat daripada doktor

1

KEKAL AKTIF



- Lakukan aktiviti fizikal atau senaman secara sederhana selama 30 minit sehari dan 5 kali seminggu.
- Contoh aktiviti seperti:
 - Berkebun atau mencantas pokok bunga di kawasan rumah
 - Bерmain badminton
 - Berbasisikal
 - Membuat kerja rumah (menyapu, mengemop lantai, dan mengelap tingkap)
 - Senaman aerobik



2

PEMAKANAN SEIMBANG



- Lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayuran.
- Minum 8 gelas air sehari.
- Buang kulit ayam dan asingkan lemak pada daging.
- Pilih produk susu rendah lemak berbanding susu tepung penuh krim.
- Kurangkan makanan lemak tepu seperti coklat, aiskrim dan kulit ayam.
- Kurangkan makan daging merah dan lebihkan daging putih seperti ayam dan ikan.
- Kurangkan gula, minyak dan santan dalam makanan.



3

KESESUAIAN BERAT BADAN

- Indeks Jisim Tubuh (BMI) adalah petunjuk yang digunakan untuk menentukan sama ada berat anda bersesuaian dengan ketinggian anda.
- Kiraan BMI ialah:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

- Pengelasan BMI untuk 18 tahun ke atas:

BMI	KUMPULAN
Kurang daripada 18.5	Kekurangan berat badan
Antara 18.5 - 24.9	Berat badan normal
Antara 25 -29.9	Berlebihan berat badan
30 dan ke atas	Kegemukan/Obesiti

4

JAUHI ROKOK DAN ALKOHOL

- Alkohol dan rokok boleh meningkatkan peluang untuk mendapat kanser dan pelbagai penyakit lain.
- Jauhkan juga diri anda dari rokok dan perokok.

