



Nikmati Buah dan Sayuran Setiap Hari, Dua Tambah Tiga adalah Caranya



Bahasa Indonesia version



Situs Web Pusat Perlindungan
Kesehatan
www.chp.gov.hk



Situs web EatSmart
www.eatsmart.gov.hk



Nikmati Buah dan Sayuran Setiap
Hari, Dua Tambah Tiga adalah
Caranya

Dengan pengakuan kepada Asosiasi Nutrisi Hong Kong dan Dana Penelitian Kanker Dunia untuk memberikan
nasihat profesional

Apa itu "2 Tambah 3 Sehari"?

Studi ekstensif dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa makan cukup buah dan sayuran dapat membantu mencegah banyak penyakit utama. Menurut Studi Beban Penyakit Global, diet rendah buah dan sayuran masing-masing bertanggung jawab atas 1,05 juta dan 529.000 kematian pada tahun 2019. Oleh karena itu, kami merekomendasikan asupan harian **minimal 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran** (sekitar 80 gram per porsi) sebagai bagian dari diet seimbang untuk meningkatkan kesehatan yang optimal.



Mengapa penting untuk mengonsumsi buah dan sayuran dalam jumlah yang cukup?

Sebagian besar buah dan sayuran secara alami rendah lemak dan kalori sementara menawarkan berbagai nutrisi dan zat pencegah penyakit seperti vitamin, mineral, air, serat makanan dan fitokimia. Berbagai penelitian juga mengungkapkan bahwa asupan buah dan sayuran yang cukup sebagai bagian dari diet seimbang dapat **membantu mencegah banyak penyakit utama dan masalah kesehatan** seperti hipertensi, diabetes, stroke, penyakit jantung, kanker dan obesitas tertentu.

"2 Tambah 3 Sehari" Apakah itu yang kita butuhkan untuk mencapai diet bergizi seimbang?

Tidak ada makanan tunggal yang dapat memberi kita semua nutrisi yang kita butuhkan untuk tetap sehat. Jadi, ikuti prinsip-prinsip kunci dari diet seimbang ini:

- Pilih berbagai makanan
- Mengonsumsi biji-bijian utuh sebagai komponen utama dari setiap makanan



- Makan banyak buah dan sayuran
- Makan daging, ikan, telur, susu, dan alternatifnya dalam jumlah yang cukup
- Kurangi makan makanan olahan atau diawetkan dan makanan yang tinggi lemak, garam atau gula
- Minumlah cukup cairan (seperti air putih, teh, dan sup bening)
- Makan teratur
- Seimbangkan asupan makanan Anda dengan olahraga teratur dan pertahankan berat badan yang sehat

Apa yang dianggap sebagai 2 porsi buah?

Berikut ini dapat dihitung untuk 2 porsi buah. Anda harus, bagaimanapun, memilih buah segar bila memungkinkan:

- Buah segar, kaleng, dan beku (kecuali buah-buahan dengan banyak tambahan gula dan buah-buahan yang secara alami tinggi lemak seperti kelapa, durian dan alpukat)
- Buah-buahan kering dan kurma tanpa tambahan gula atau garam
- Jus buah murni tanpa tambahan gula*



Makanlah berbagai buah membantu Anda mendapatkan nutrisi yang berbeda. Satu porsi buah kira-kira setara dengan:

- 2 buah-buahan kecil (misalnya buah plum dan kiwi)
- 1 buah buah ukuran sedang (misalnya jeruk dan apel)
- ½ potong buah berukuran besar (misalnya pisang, jeruk bali dan belimbing)
- ½ mangkuk potongan buah-buahan (misalnya semangka, blewah dan melon madu)

- ½ mangkuk buah berukuran mini (misalnya anggur, leci, ceri, dan stroberi)
- 1 sendok makan buah kering tanpa tambahan gula atau garam (misalnya kismis dan plum)
- ¾ gelas jus buah murni tanpa tambahan gula* (mis. Jus jeruk segar dengan ampas).

(Keterangan: 1 sendok makan \approx 15 ml; 1 gelas \approx 240 ml; 1 mangkuk = 250-300 ml)

* Dibandingkan dengan buah utuh, jus buah murni mengandung lebih sedikit serat makanan tetapi kandungan gula yang jauh lebih tinggi. Dianjurkan untuk mengkonsumsi buah utuh. Selain itu, jus buah murni lebih dari ¾ gelas (180 ml) masih akan dihitung sebagai satu porsi buah saja.

- ¾ gelas jus sayuran murni tanpa tambahan gula atau garam^ (mis. Jus tomat segar dengan ampas)

(Keterangan: 1 gelas \approx 240 ml; 1 mangkuk = 250-300 ml)

[^] Jus sayur murni mengandung lebih sedikit serat pangan dan kandungan nutrisi. Selain itu, jus sayur murni lebih dari ¾ gelas (180 ml) akan tetap dihitung sebagai satu porsi sayuran saja.

Apa sajakah cara mudah untuk meningkatkan asupan buah dan sayuran?

- Ganti permen, cokelat, dan makanan penutup dengan buah-buahan segar
- Gunakan lebih sedikit daging dan lebih banyak sayuran dan buah ketika memasak sup
- Bawalah kotak makan siang Anda sendiri lebih sering daripada makan di luar. Isi setidaknya sepertiga dari kotak makan siang Anda dengan sayuran
- Saat berbelanja bahan-bahan, baik untuk makan siang atau makan malam, belilah setidaknya 3 hingga 4 tael (1 tael setara dengan sekitar 38 gram) sayuran untuk setiap orang
- Labu seperti labu berbulu dan terong dapat diisi dengan isian daging
- Masak sayuran yang cocok dengan daging. Contohnya adalah tomat, bawang merah, paprika dan paprika hijau dan merah
- Saat Anda mengunjungi restoran prasmanan, mulailah dengan salad bar terlebih dahulu
- Bawalah buah-buahan yang dapat dengan mudah dikupas atau dimakan sebagai camilan sehat. Contohnya adalah pisang, buah prem, anggur dan pir
- Selalu simpan persediaan buah dan sayuran segar di rumah
- Jangan terlalu banyak makan buah dan sayuran untuk meminimalkan kehilangan nutrisi.



Apa yang dianggap sebagai 3 porsi sayuran?

Berikut ini dapat dihitung untuk 3 porsi sayuran. Anda harus, bagaimanapun, memilih sayuran segar bila memungkinkan:

- Sayuran segar, kalengan, dan beku (kecuali sayuran yang diawetkan, seperti sayuran yang diawetkan dengan garam dan acar)
- Sayuran akar dan beligo (tidak termasuk kentang, ubi jalar dan singkong)
- Kacang, kacang polong, jamur, rumput laut dan kecambah
- Jus sayuran murni tanpa tambahan gula atau garam^

Makan berbagai sayuran membantu Anda memperoleh nutrisi yang berbeda. Satu porsi sayuran kira-kira setara dengan:

- 1 mangkuk sayuran berdaun mentah (misalnya selada dan kubis ungu).
- ½ mangkuk sayuran matang, termasuk sayuran hijau, kecambah, labu, kacang-kacangan atau jamur (misalnya sawi hijau, kailan, bayam, kubis putih, taoge, terong, wortel, kapri dan jamur enoki)

Memiliki setidaknya 2 porsi buah dan 3 porsi sayuran setiap hari sebagai bagian dari diet seimbang membantu meningkatkan kesehatan!