



konsep MBB

makan bagi betul

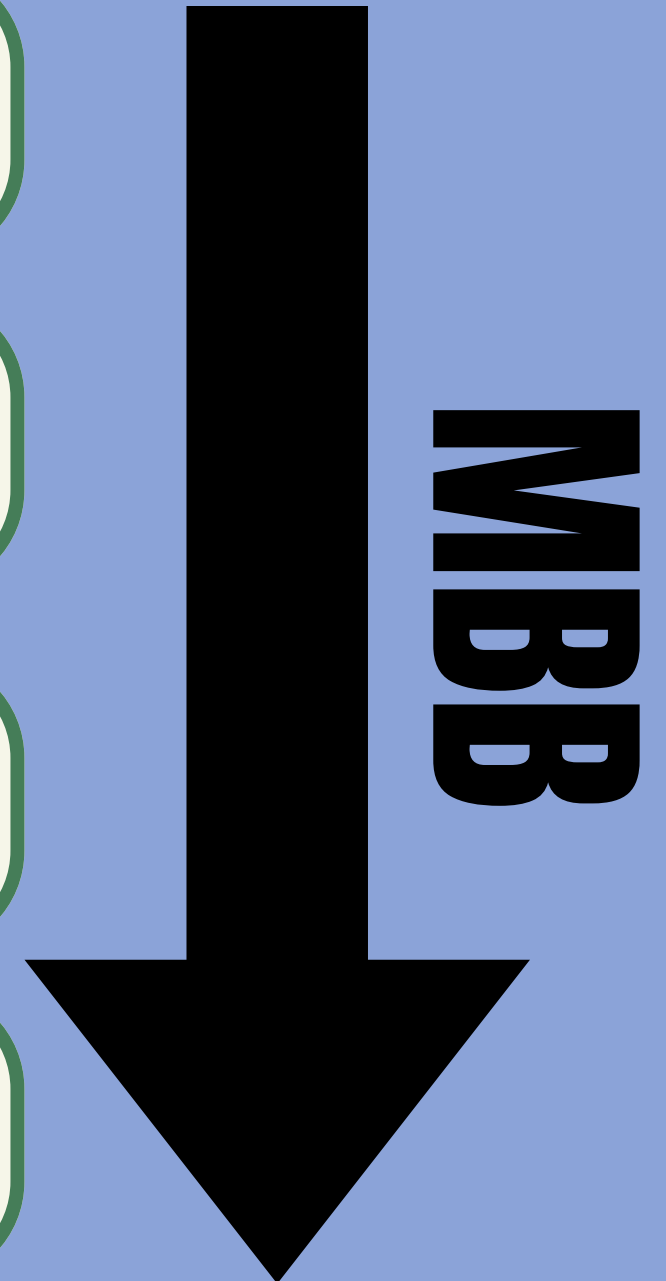
Topik

● **sumber tenaga** sumber tenaga utama manusia

● **Pilihan yang kita ada**

● **Kesan**

● **Hasil**



sumber utama tenaga kepada tubuh badan (macronutrient)



Tiga sumber tenaga utama kepada tubuh badan manusia disebut juga sebagai (Macronutrient):

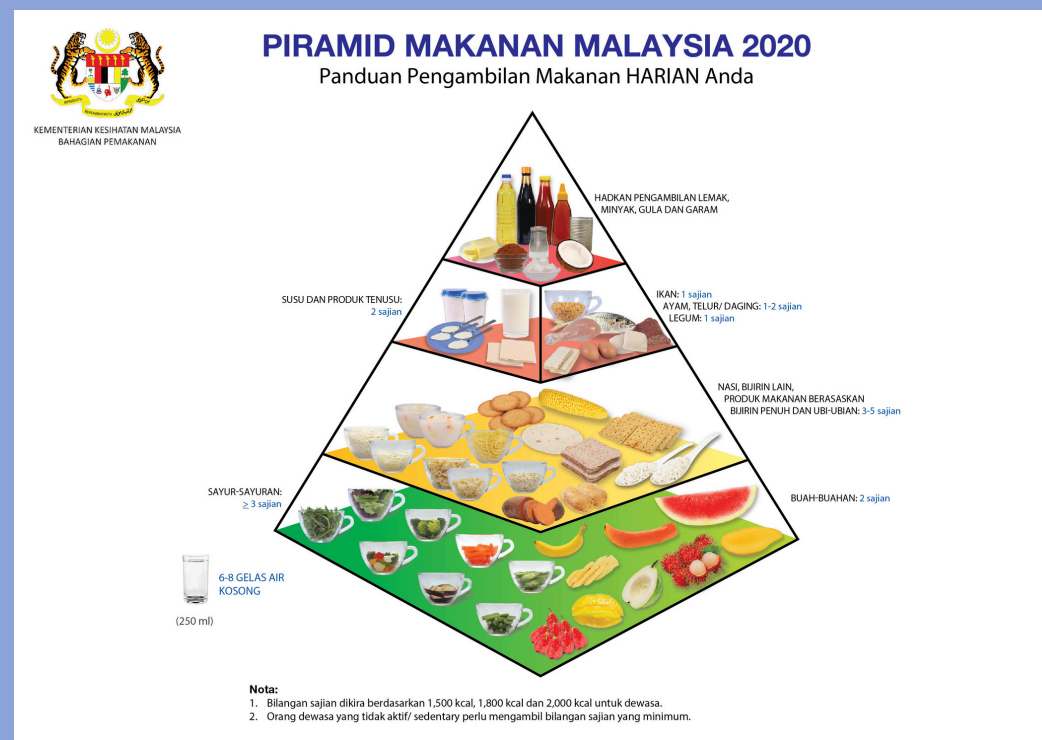
- **Protein** - *daging, ayam, ikan, telur kekacang dan lain-lain*
- **Lemak** - *telur, lemak daripada sumber haiwan dan buahan*
- **Karbohidrat** - *nasi, mee, roti*

sumber kedua penting (micronutrient)



- **Vitamin dan mineral** yang diperlukan dengan jumlah yang sedikit oleh tubuh badan
- Walaubagaimanapun mereka sangat penting untuk kesihatan tubuh badan tanpa vitamin dan mineral ia boleh mengancam kesihatan
- Terdapat beberapa jenis micronutrient seperti vitamin jenis larut air, jenis larut lemak, macromineral, dan trace mineral
- **Vitamin jenis larut air** seperti vitamin C,B
- **Vitamin jenis larut lemak** seperti A,D, E dan K
- **Macromineral** seperti Calcium, phosporus, magnesium, sodium
- **Trace mineral** seperti iron, zink, cooper, iodine, selenium, manganese

Pilihan yang kita ada



piramid makanan Malaysia terbaru dikemaskini pada 2020 - mendidik rakyat mengambil makanan dengan betul.

Asas panduan piramid makanan, Piramid 1992 yang diperkenalkan oleh **Jabatan Pertanian Amerika Syarikat (USDA)** telah dipanggil "*Piramid panduan makanan*".

Adakah ianya relevan???

Kesan daripada nasihat piramid makanan

● **Normal:** Badan mampu berfungsi normal menggunakan sumber karbohidrat dan lemak sebagai sumber tenaga

● **Hati Berlemak:** Disebabkan terlalu banyak makan makanan bertepung dan tinggi fructose meningkatkan jumlah lemak dan disimpan di organ hari

● **Rintangan Insulin:** Organ pankreas dihalang oleh lemak yang terlalu banyak menyebabkan insulin tidak dapat dihasilkan

● **Rintangan Insulin:** Penyumbang kepada pelbagai penyakit kronik (10-15 tahun untuk develop pelbagai penyakit kronik)

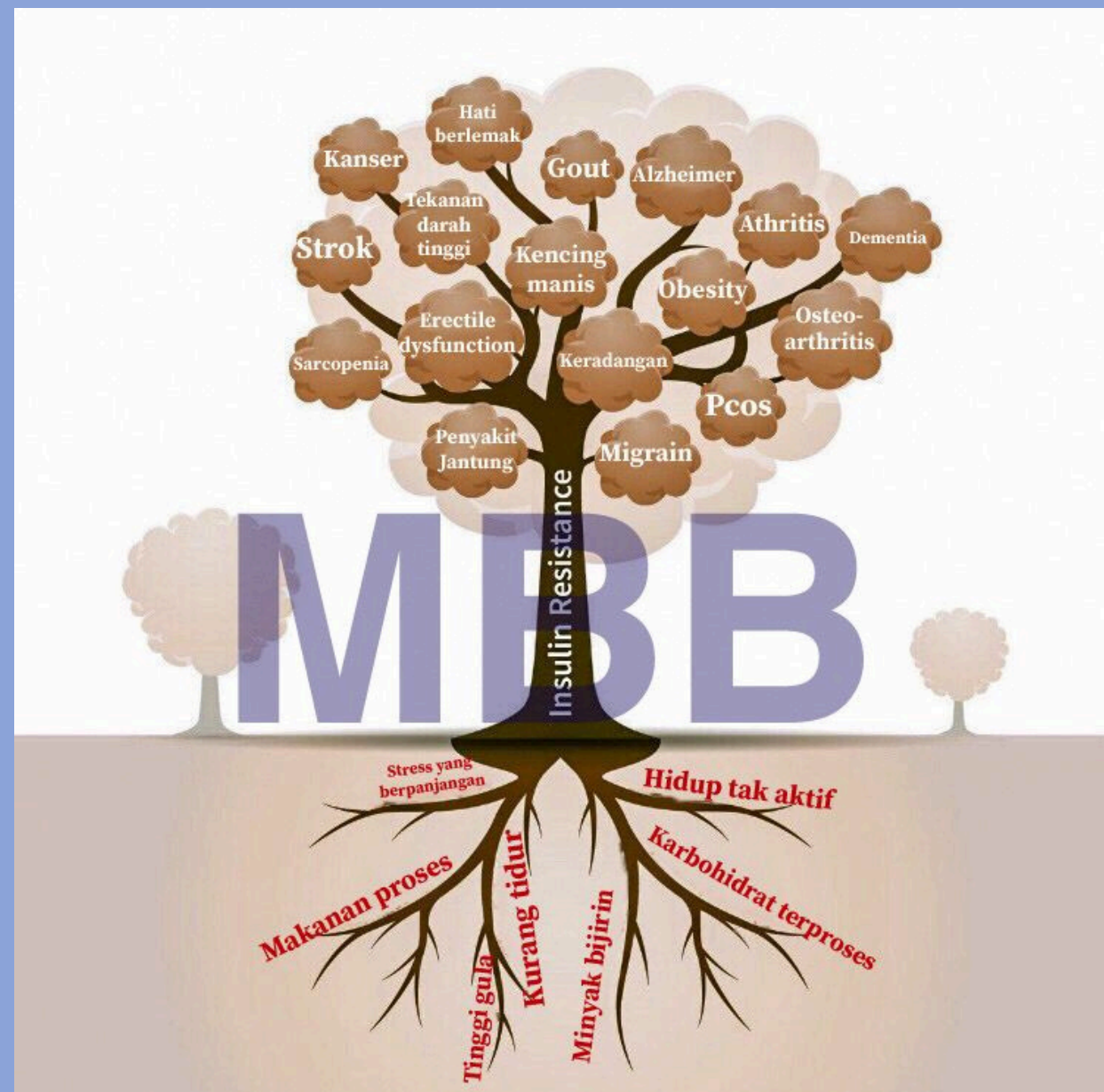
● **pre diabetes/ diabetes type II** memerlukan insulin samada dalam bentuk pil atau cucuk insulin

Diet moden: tinggi karbohidrat



Rintangangan INSULIN

rintangan insulin adalah Root Cause kepada pelbagai masalah kesihatan kronik

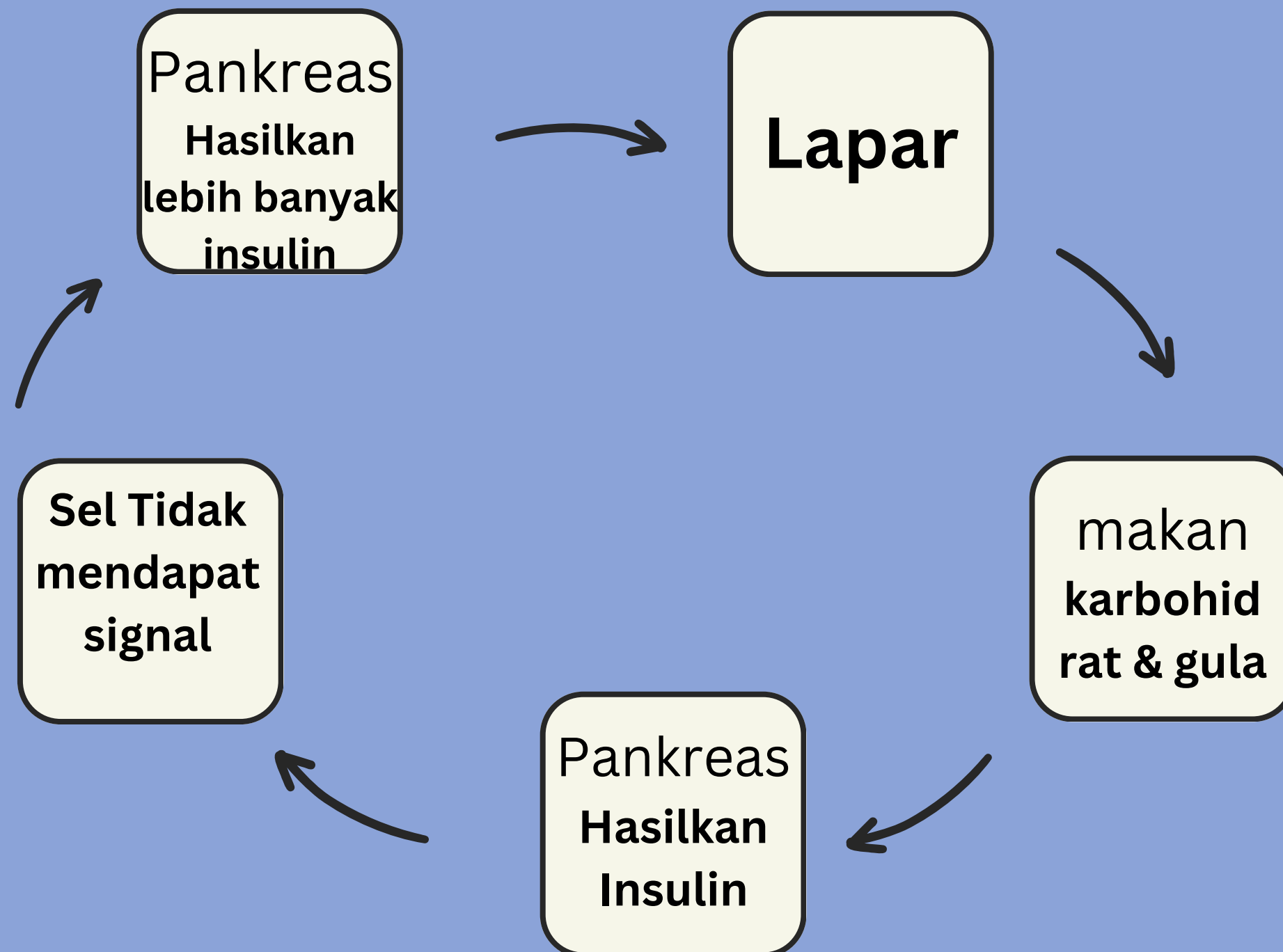


punca pelbagai masalah penyakit kronik adalah "rintangan insulin" di mana tubuh badan tidak mampu menggunakan tenaga secara efisien

Rintangangan INSULIN

Bagaimana untuk tentukan tubuh badan mengalami masalah insulin resistance?

Bagaimana Rintangangan insulin berlaku

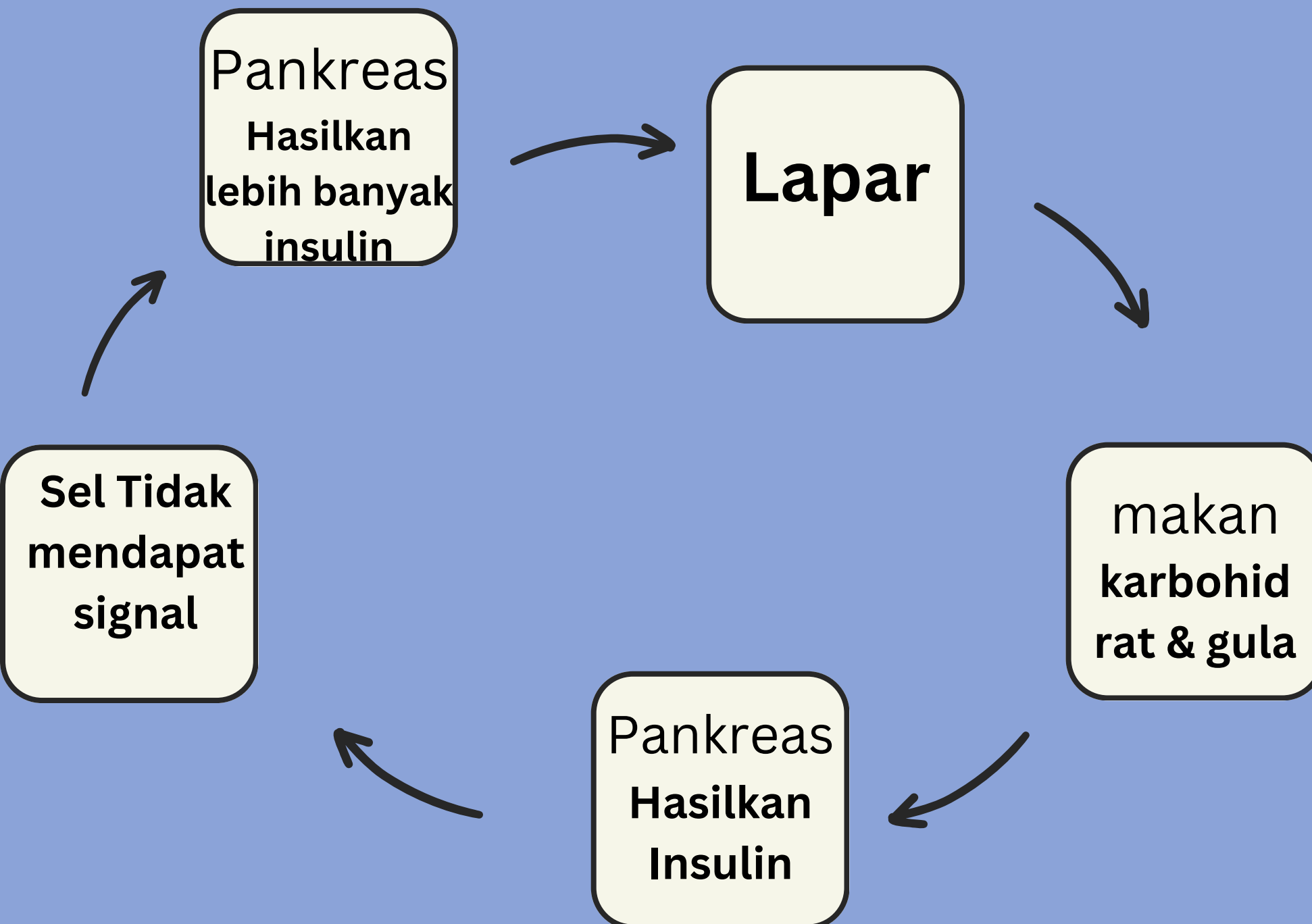


- *Bacaan blood test*
Hba1c 5.5 ke atas
- *fasting blood sugar 5.5 ke atas (2 jam selepas makan)*

Rintangan INSULIN

Bacaan Gula dalam darah selari dengan bacaan triglycerides

Bagaimana Rintangan insulin berlaku

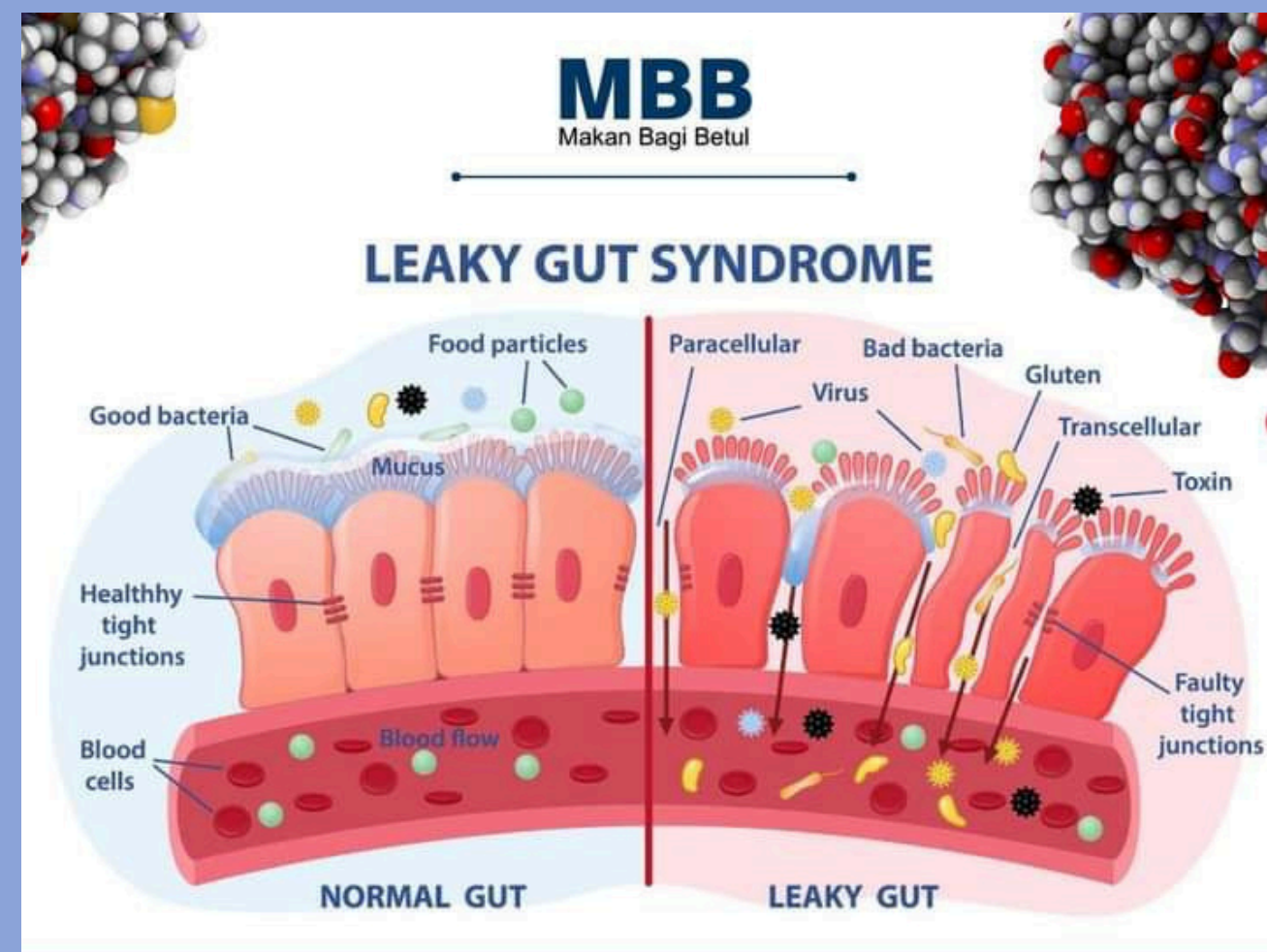


- Lagi **tinggi Triglycerides** lagi tinggi bacaan gula dalam darah
- bacaan **Triglycerides selari** dengan bacaan **Hba1c**

Leaky

GUT

Leaky Gut menyebabkan berlakunya keradangan pada seluruh tubuh badan akibat sistem imun menjadi aktif dan menyumbang kepada masalah "autoimmune"

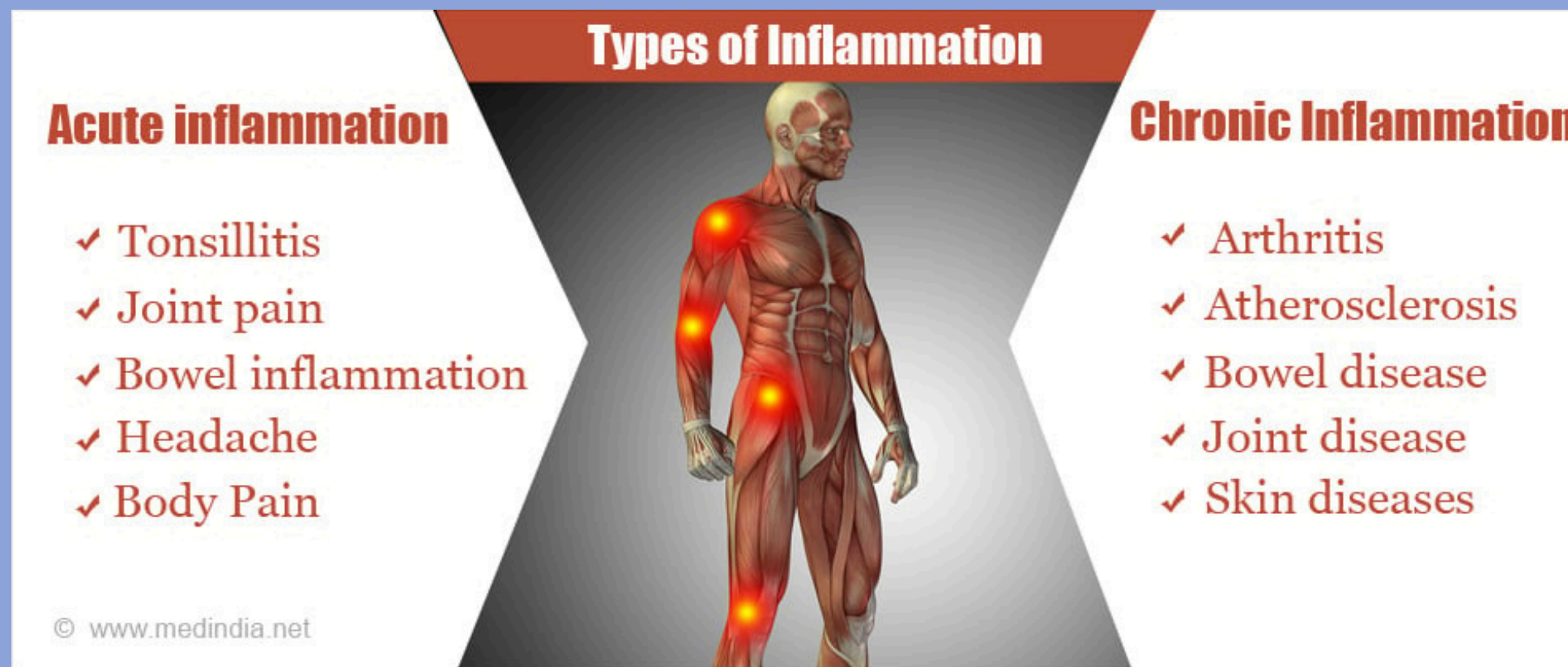


Sindrom usus bocor, juga dikenali sebagai kebolehtelapan usus, adalah keadaan di mana lapisan usus kecil menjadi rosak, membenarkan bakteria, toksin, dan zarah makanan yang tidak dicerna melalui dinding usus dan memasuki aliran darah. Ini boleh membawa kepada pelbagai masalah kesihatan, termasuk alahan, penyakit autoimun, dan keradangan kronik.

punca pelbagai masalah penyakit kronik adalah keradangan kronik akibat Leaky gut yang menyebabkan sistem imun menjadi aktif dan menyerang tubuh badan sendiri dalam jangka masa panjang (kronik)

keradangan

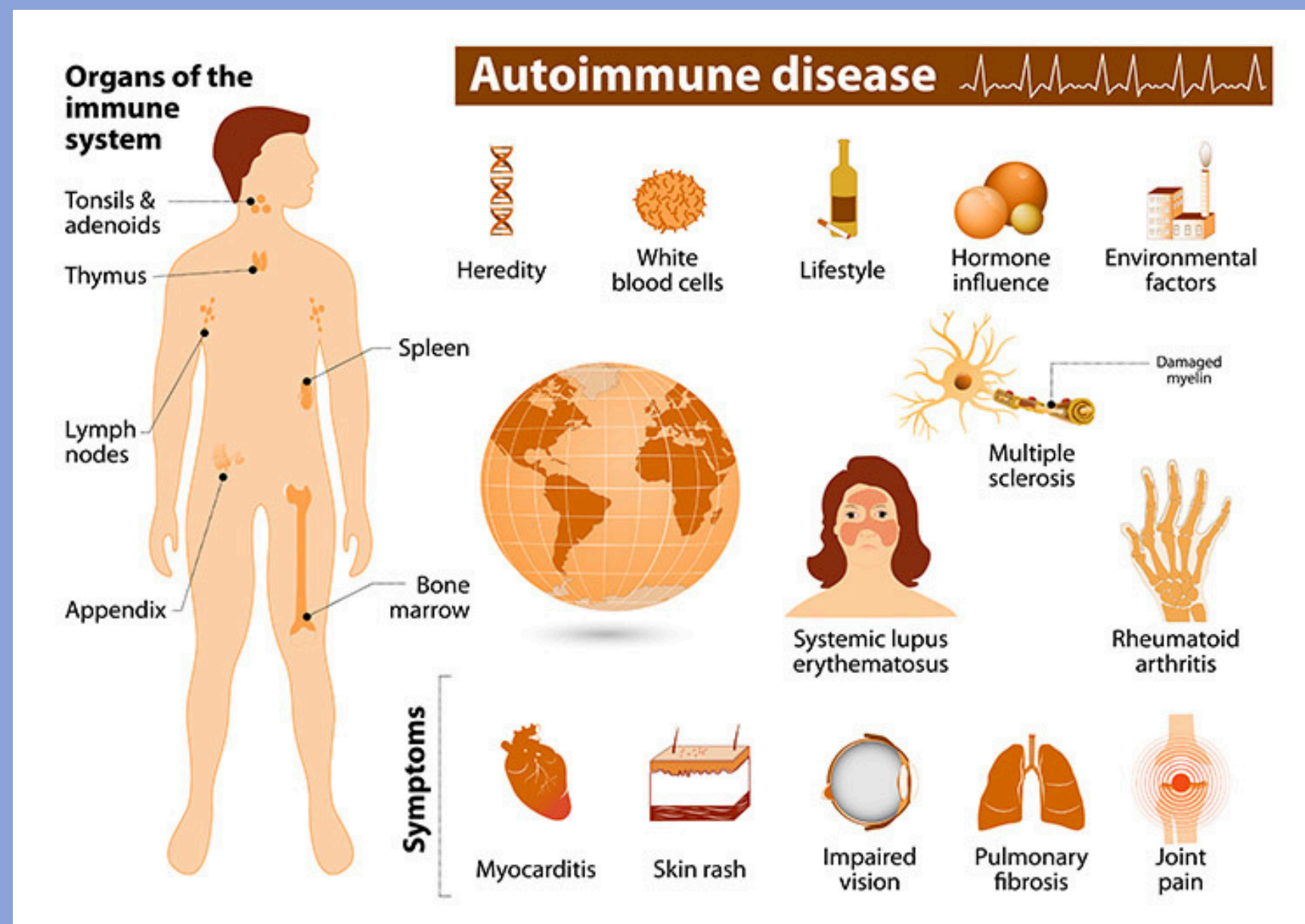
Keradangan boleh terbahagi kepada dua pertama keradangan “acute” kedua “chronic”, acute bermaksud sekejap seperti demam, luka atau jangkitan. kronik bermaksud dalam jangka masa panjang



punca pelbagai masalah penyakit kronik adalah keradangan kronik akibat Leaky gut yang menyebabkan sistem imun menjadi aktif dan menyerang tubuh badan sendiri dalam jangka masa panjang (kronik)

oxidatives stress

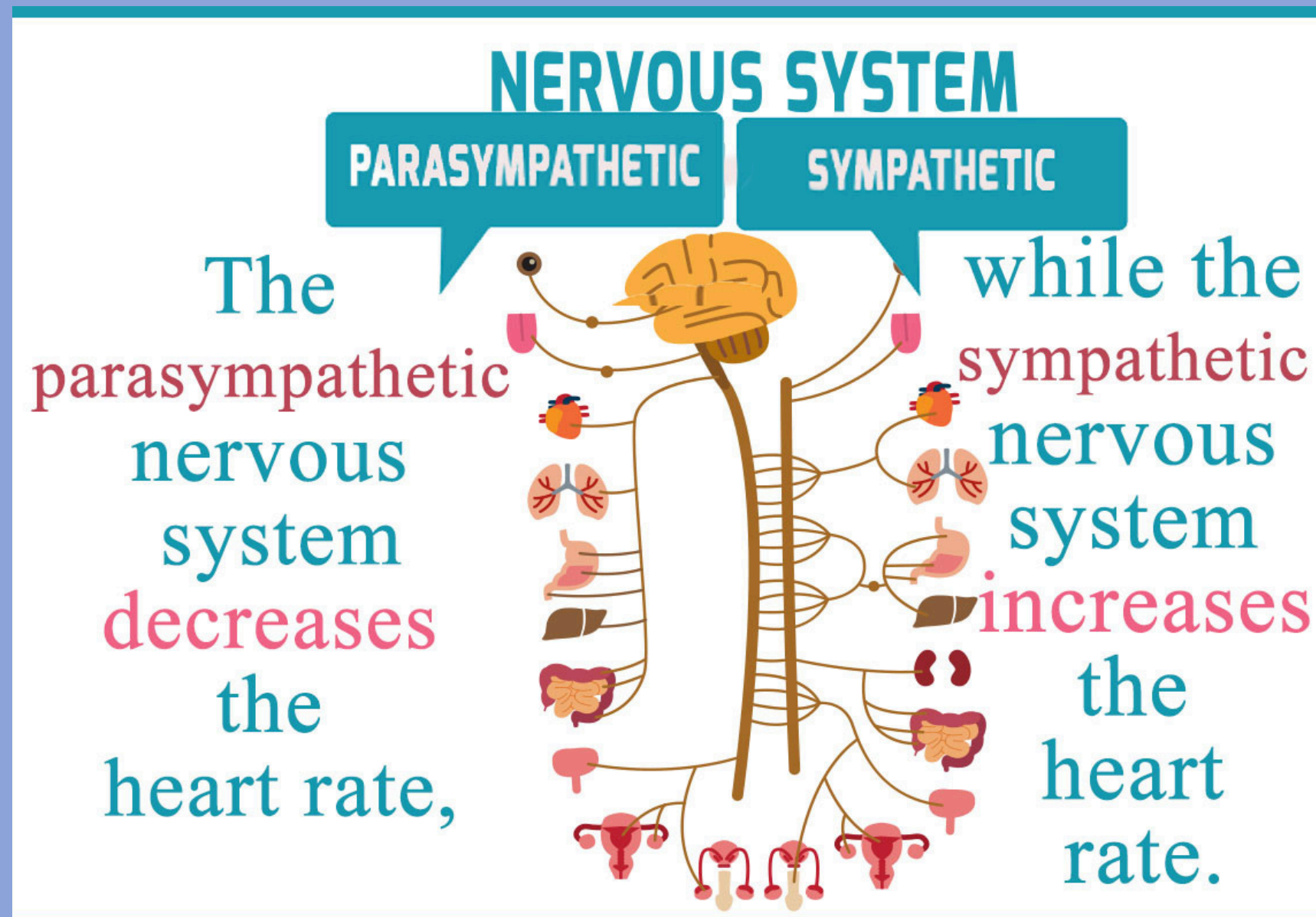
Oxidatives stress terjadi hasil penumpuan yang berlebihan Reaction oxygen species (ROS) sejenis free radical



keradangan kronik atau autoimmunity mengganggu fungsi immune yang sihat

stress

Tubuh badan tersangkut dalam stress kronik disebabkan antaranya masalah penghadaman, emosi atau fizikal (maslaah tulang belakang)



stress berpanjangan (kronik) daripada tiga punca iaitu penghadaman, emosi atau fizikal menyebabkan tubuh badan tersangkut dalam mode fight or flight, jika berlaku dalam jangka masa panjang ia boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan