

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

15 SPEAKER CORNER 15.0 BINCANG ISU KESIHATAN DIRI

APR

12993466 629713583851390 8096790287392681817 n

USM, PULAU PINANG, 15 APRIL 2016 – Kesihatan diri adalah penting kepada semua manusia. Namun, ramai yang kurang peka tentang amalan pemakanan atau diet yang seimbang adalah amat penting untuk memastikan tubuh badan kita dalam keadaan sihat dan cergas.

Kali ini Kampus Sejahtera Universti Sains Malaysia (USM) dari Kluster Kesihatan telah memberikan penerangan diet yang betul kepada pelajar USM yang diadakan di Foyer Dewan Kuliah pada 14 April 2016.

Menurut Pengarah Projek Speaker Corner 15.0, Zahirah Mohamad Tahir, topik ini dipilih kerana didapati ramai yang berdiet masih kurang berpengetahuan tentang makanan yang berkhasiat kepada tubuh badan mereka.

Antara yang dibincangkan dalam acara kali ini ialah amalan pemakanan yang sihat mengikut piramid makanan yang mengandungi karbohidrat, lemak dan protein.

Jika tidak mengamalkan diet yang betul, ia boleh menyebabkan badan mengalami penyakit kekurangan nutrisi, kekurangan protein seperti Kwashiorkor, gusi berdarah, obesiti, pengurangan jisim tulang dan penyakit strok.

Berikut ialah tips yang dicadangkan oleh Kluster Kesihatan untuk diet yang betul. Antaranya ialah memperbanyakkan pengambilan buah-buahan, kekacang, minum air kosong, kurangkan makanan yang berlemak, mengandungi gula dan bergaram.

Teks: Aishah Hanis Azmi (Pelajar Internship USM)



Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015