

Idea makanan sihat untuk seisi keluarga

MAKANAN lazat boleh menjadi menu sihat jika pandai memilih bahan dan dimasak menggunakan kaedah yang betul. Pelbagai perkara masih boleh dikekalkan untuk menjadikan suatu hidangan itu lebih menyelerakan tanpa mengabaikan ciri-ciri kesihatan.

Bertitik tolak daripada itu, empat orang pakar dalam bidang pemakanan telah menghasilkan buku resipi berjudul *Mudah, Sihat dan Sedap* yang mengandungi 72 jenis resipi masakan sesuai untuk sarapan, minum petang, makan tengah hari dan malam.

Salah seorang penulis buku berkenaan, Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib berkata, naskhah itu dihasilkan atas galakan peserta yang

mengikuti program penyelidikan Geran Artis Perdana Universiti Kebangsaan Malaysia yang bertajuk FEAT (*Fit, Eat, Active and Training*) Program: *A Multidisciplinary Approach and Evidence-based Model for addressing Adult Obesity in the Community and Clinical settings in Malaysia.*

"Peserta program telah menyatakan hasrat dan keinginan mereka untuk mendapatkan sebuah buku resipi yang mudah digunakan sebagai rujukan ketika memasak.

Hidangan sihat

"Jadi mereka telah menyenaraikan pelbagai jenis masakan. Saya dan penulis lain telah mengubah suai resipi asal

dan menjadikannya lebih sihat untuk dimasak," katanya yang merupakan Pensyarah Program Sains Pemakanan dan Pusat Kesihatan Komuniti, Fakulti Sains Kesihatan, UKM Kampus Kuala Lumpur.

Ujarnya, sasaran utama untuk buku berkenaan adalah mereka yang ingin menurunkan berat badan dan ingin mengekalkan berat badan yang sihat.

Bagaimanapun, ia juga sesuai untuk suri rumah, wanita berkerjaya, dan mereka yang ingin menyediakan hidangan sihat untuk keluarga

Selain Ruzita, tiga lagi penulis ialah Wirdah Mohamed, Wan Nurul Najwa Wan Nik dan Nurulhusna Abdullah.

Menariknya, setiap resipi

BUKU resipi *Mudah, Sihat dan Sedap* ini mengandungi 72 jenis resipi masakan sesuai untuk sarapan, minum petang, makan tengah hari dan malam.

di dalam buku berkenaan telah dicuba dan dimasak oleh cef selebriti berpengalaman, Andri Hadi.

Ruzita yang sebelum ini menghasilkan bacaan umum tentang pemakanan dan diabetes berkata, naskhah *Mudah, Sihat dan Sedap* merupakan buku resipi pertama dihasilkannya.

"Sebagai penulis resipi, saya telah mengubah suai bahan masakan dan mengesahkan kiraan kalori dan nutrien untuk setiap hidangan masakan.

"Menu-menu yang dikongsikan mengandungi kurang kandungan kalori, lemak, mahupun gula," ujar anak kelahiran Gemencheh, Negeri Sembilan tersebut.

Turut disertakan di dalam buku berkenaan ialah info kalori dan nutrien untuk setiap hidangan.

Mengulas lanjut, penulisan buku *Mudah, Sihat dan Sedap* dimulakan pada 2016 dengan senarai dan pengubahsuaian resipi.

"Proses mencuba resipi pula dijalankan pada 2017 dan memakan masa selama enam bulan sebelum berjaya disiapkan dan digunakan dalam program FEAT pada tahun sama.

"Buku ini juga sudah diedarkan kepada masyarakat bermula awal tahun ini melalui edaran dan promosi peribadi," kongsi ibu kepada dua orang cahaya mata itu.

Tambah Ruzita, pembaca boleh mendapatkan buku berkenaan pada harga RM20 sempena promosi Merdeka dan Hari Malaysia bermula 1 hingga 31 Ogos ini.

Graduan Ijazah Doktor Falsafah UKM itu berharap buku tersebut dapat memberi manfaat dan faedah dalam menyediakan masakan sihat.



Galeri Buku

INFO *Mudah, Sihat dan Sedap*

- Penulis: Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib, Wirdah Mohamed, Wan Nurul Najwa Wan Nik & Nurul Husna Abdullah
- Harga: RM30 (harga promosi Merdeka dan Hari Malaysia RM20)
- Nombor Telefon: 019-3345 724



RUZITA berkongsi resipi sihat, info kalori dan nutrien bagi setiap hidangan untuk rujukan pembaca.