



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**  
AGRICULTURE • INNOVATION • LIFE

# **SEMINAR SETIAUSAHA TERBILANG 2018**

## **KESIHATAN BAIK, SETIAUSAHA CEMERLANG**

### **18 APRIL 2018**



The image shows the exterior of a building with a sign that reads "PUSAT KESIHATAN UNIVERSITI". The sign is in black, bold, uppercase letters on a light-colored concrete overhang. To the left of the text is a red circular logo with a white crescent and star. Three flags are flying on poles in front of the building: the Malaysian national flag, the flag of the state of Selangor, and a red and yellow flag. The building has several yellow columns supporting a covered entrance. In the foreground, there are green bushes with orange flowers. The sky is blue with white clouds.

**PUSAT KESIHATAN UNIVERSITI**

# DEFINISI KESIHATAN

MENURUT WHO, KESIHATAN ADALAH KEADAAN YANG SEMPURNA, SIHAT DARI SEGI FIZIKAL, MENTAL, ROHANI DAN SOSIAL. KESIHATAN FIZIKAL MERANGKUMI 7 ASPEK IAITU:

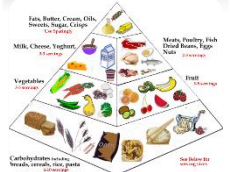


**1** SIHAT DAN SEMPURNA TUBUH BADAN

**2** KEADAAN DALAM DAN PERSEKITARAN RUMAH DAN PEJABAT YANG BERSIH DAN TERATUR



**3** KEADAAN ALAM SEKELILING YANG TIDAK MENJEJASKAN HIDUPAN



**4** TEMPAT TINGGAL YANG SEMPURNA



**5** PEMAKANAN YANG SEIMBANG

**6** BEKALAN AIR YANG BERSIH



**7** UDARA YANG BERSIH



# KESEIMBANGAN & KESEDERHANAAN



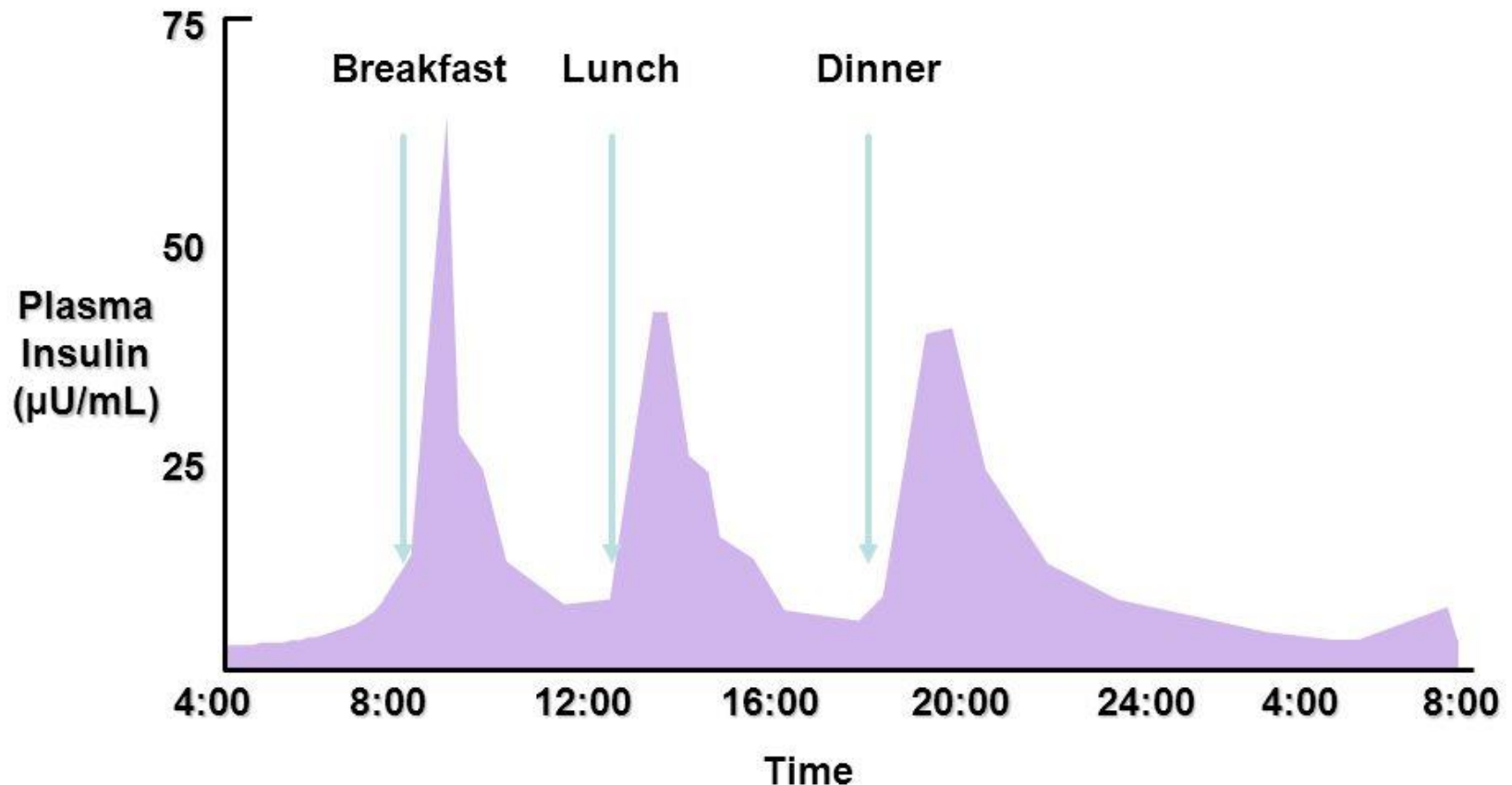
# BERAPA KALI?????????



# WAKTU MAKAN UTAMA????????



# Physiologic Blood Insulin Secretion Profile



Adapted from White JR, Campbell RK, Hirsch I. Postgraduate Medicine. June 2003;113(6):30-36.

# #SUKUSUKUSEPARUH





# #SUKUSUKUSEPARUH



## #SukuSukuSeparuh

# KEPELBAGAIAN

**IHSAN - memayungi 4 nilai utama UPM**

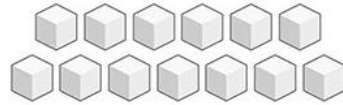


SUMBER: PERUTUSAN NAIB CANSELOR UPM KE- 8 2016

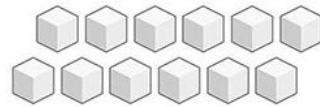
# ROAD TO SUCCESS



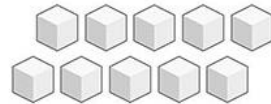




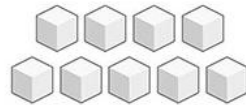
**1 bowl of steamed white rice**  
(13-15 teaspoons of sugar)



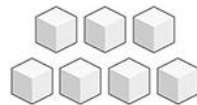
**1 cup of oatmeal**  
(12 teaspoons of sugar)



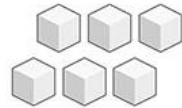
**1 bowl of brown rice**  
(10 teaspoons of sugar. The extra grain skins contain a lot of anti-nutrients, and the fiber damage our gut)



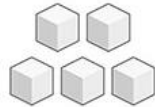
**1 portion of egg noodle, rice noodle**  
(9 teaspoons of sugar)



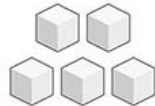
**2 slices of white bread**  
(7 teaspoons of sugar, plus toxins from gluten, lectin, anti nutrients from genetically modified wheat, and chemical used to make the flour)



**1 orange**  
(6 teaspoons of sugar)



**2 slices of wholemeal bread**  
(5 teaspoons of sugar, plus more toxins from the grain skin, and damaging fiber)



**1 banana**  
(5 teaspoons of sugar)



**1 cup of milk (low fat / full fat)**  
(3 teaspoons of sugar, plus harmful A1 casein and lactose. If the milk is non-organic, we will also consume hormones, antibiotics, GMO corn/soy/wheat in the cows' feed, denatured protein from pasteurization process, damaged fat from homogenization process)

Hand Symbol	Equivalent	Foods	Calories
	<b>Fist</b> 1 cup	Rice, pasta Fruit Veggies	200 75 40
	<b>Palm</b> 3 ounces	Meat Fish Poultry	160 160 160
	<b>Handful</b> 1 ounce	Nuts Raisins	170 85
	<b>2 Handfuls</b> 1 ounce	Chips Popcorn Pretzels	150 120 100
	<b>Thumb</b> 1 ounce	Peanut butter Hard cheese	170 100
	<b>Thumb tip</b> 1 teaspoon	Cooking oil Mayonnaise, butter Sugar	40 35 15

THE NICOLE METHOD .com



# KEPERLUAN KALORI

KATEGORI	UMUR	TENAGA (kcal)
LELAKI DEWASA (SEDERHANA AKTIF)	20-39	2,530
	40-49	2,400
	50-59	2,280
	>60	2,020
PEREMPUAN DEWASA (SEDERHANA AKTIF)	20-39	2,000
	40-49	1,900
	50-59	1,800
	>60	1,600



## Contoh Menu

# 2000 KALORI



### SARAPAN

- 1½ cawan mihun sup
- 1 cawan kopi dengan susu rendah lemak



### MINUM PAGI

- 1 biji kuih
- 1 cawan teh 'O' dengan 1 sudu teh gula



### MINUM PETANG

- 2 biji kuih
- 1 cawan minuman bercoklat dengan susu rendah lemak



### MAKAN TENGAHARI

- 1½ cawan nasi
- 1 ekor ikan kembong masak sambal
- ½ cawan sayur sawi
- 1 keping tempoh
- 1 biji oren
- 1 gelas air kosong



### MAKAN MALAM

- 1½ cawan nasi
- 1 ketul paha ayam goreng
- ½ cawan kacang panjang goreng
- 1 keping tahu
- 1 biji buah belimbing
- 1 gelas air kosong



### Nota:

Keperluan kalori ini adalah bagi kanak-kanak, remaja perempuan, wanita yang aktif secara sederhana dan lelaki yang tidak aktif.

# KNOW YOUR MALAYSIAN FOOD



1 PC KUIH TALAM : 183 CALORIES



1 PC KUIH LAPIS = 131 CALORIES



2 HALF BOIL EGG/BREAD =  
227 CALORIES



1 PC GORENG PISANG : 129 CALORIES



ROTI TELUR/DHAL = 414 CALORIES



2 PCS CURRY PUFF = 256 CALORIES



ROTI CANAI/DHAL = 359 CALORIES



1 PC APAM BALIK = 282 CALORIES



PENANG LAKSA : 436 CALORIES



MAMAK MAGGI GORENG  
= 751 CALORIES



NASI LEMAK = 644 CALORIES  
FRIED CHICKEN = 290 CALORIES



FRIED MEEHOON/ NOODLE  
=510 CALORIES

[WWW.LINORALOW.COM](http://WWW.LINORALOW.COM)



*Apple*



Serving Size: 138g (1 Fruit)  
**Calories (kcal)** 81.4  
**Carbs (g)** 21.0  
**Protein (g)** 0.3  
**Fat (g)** 0.5

*Banana*



Serving Size: 118 (7" Fruit)  
**Calories (kcal)** 108.6  
**Carbs (g)** 27.6  
**Protein (g)** 1.2  
**Fat (g)** 0.6

*Honeydew*



Serving Size: 1/8 Fruit (125g)  
**Calories (kcal)** 43.8  
**Carbs (g)** 11.5  
**Protein (g)** 0.6  
**Fat (g)** 0.1

*Lychee*



Serving Size: 10g (1 Fruit)  
**Calories (kcal)** 6.3  
**Carbs (g)** 1.6  
**Protein (g)** 0.1  
**Fat (g)** 0.0

*Mango*



Serving Size: 207g (1 Mango)  
**Calories (kcal)** 134.6  
**Carbs (g)** 35.2  
**Protein (g)** 1.1  
**Fat (g)** 0.6

*Dates*



Serving Size: 60g (5 Whole)  
**Calories (kcal)** 155  
**Carbs (g)** 37.4  
**Protein (g)** 1.3  
**Fat (g)** 0.0

*Durian*



Serving Size: 243g (6 pieces)  
**Calories (kcal)** 357  
**Carbs (g)** 66.0  
**Protein (g)** 4.0  
**Fat (g)** 13.0

*Orange*



Serving Size: 131g (1 Fruit)  
**Calories (kcal)** 61.6  
**Carbs (g)** 15.4  
**Protein (g)** 1.2  
**Fat (g)** 0.2

*Papaya*



Serving Size: 152g (Small)  
**Calories (kcal)** 59.3  
**Carbs (g)** 14.9  
**Protein (g)** 0.9  
**Fat (g)** 0.2

*Pineapple*



Serving Size: 1 Slice (3/4")  
**Calories (kcal)** 41.2  
**Carbs (g)** 10.4  
**Protein (g)** 0.3  
**Fat (g)** 0.4

# Aktiviti fizikal

Tanpa perlu kos...Anda boleh membakar kalori secara percuma seperti ini!!



Dengan menaiki tangga anda dapat membakar kalori tanpa mengeluarkan kos



## BAKAR KALORI TANPA KOS



Kurang Berat Badan

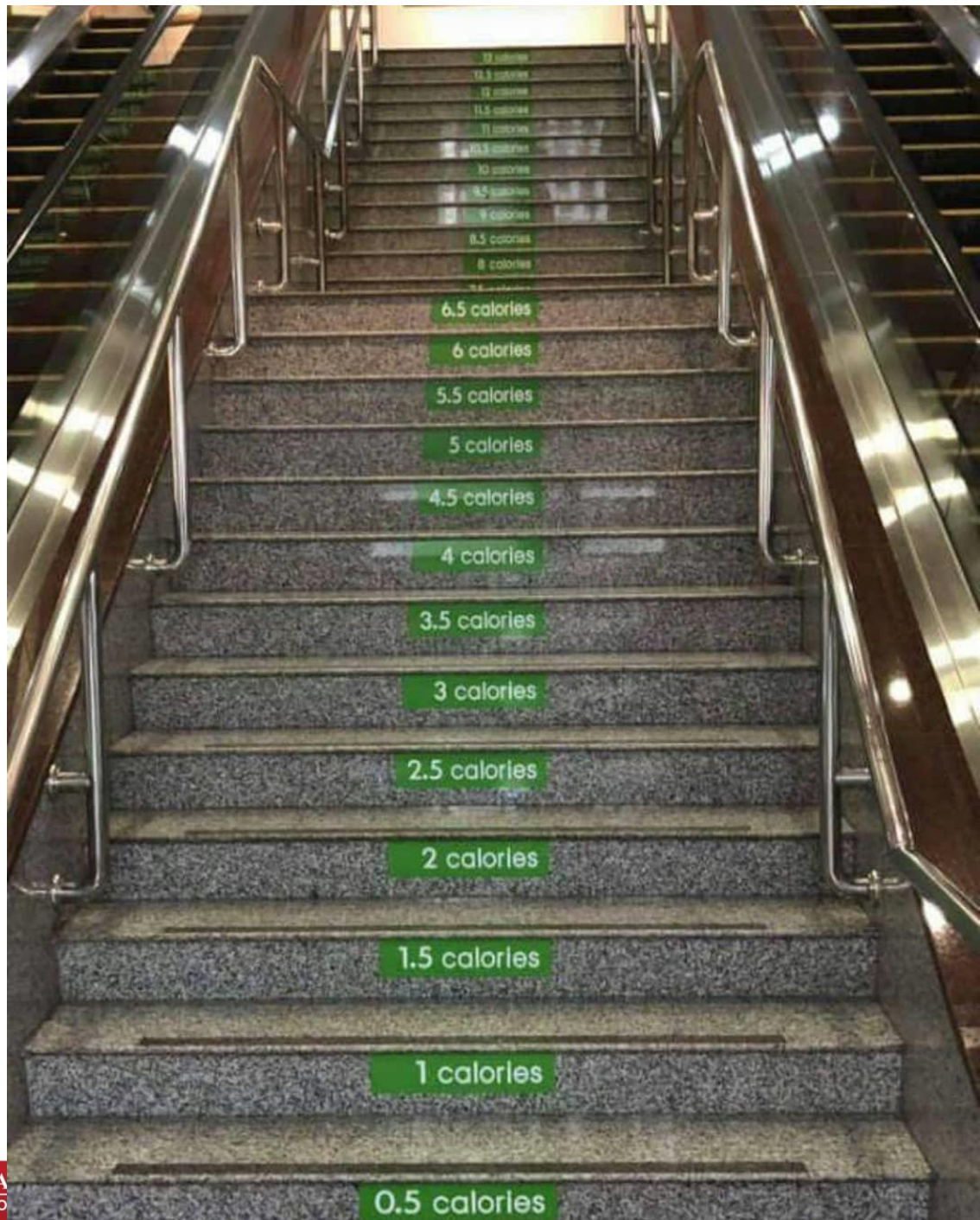
Badan Yang Cergas

Stamina meningkat

Otot Mantap

   Kementerian Kesihatan Malaysia  
KKM#Pulapaya

Untuk maklumat lanjut, layari  
[www.infokihat.gov.my](http://www.infokihat.gov.my)  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)



13 calories  
12.5 calories  
12 calories  
11.5 calories  
11 calories  
10.5 calories  
10 calories  
9.5 calories  
9 calories  
8.5 calories  
8 calories

6.5 calories

6 calories

5.5 calories

5 calories

4.5 calories

4 calories

3.5 calories

3 calories

2.5 calories

2 calories

1.5 calories

1 calories

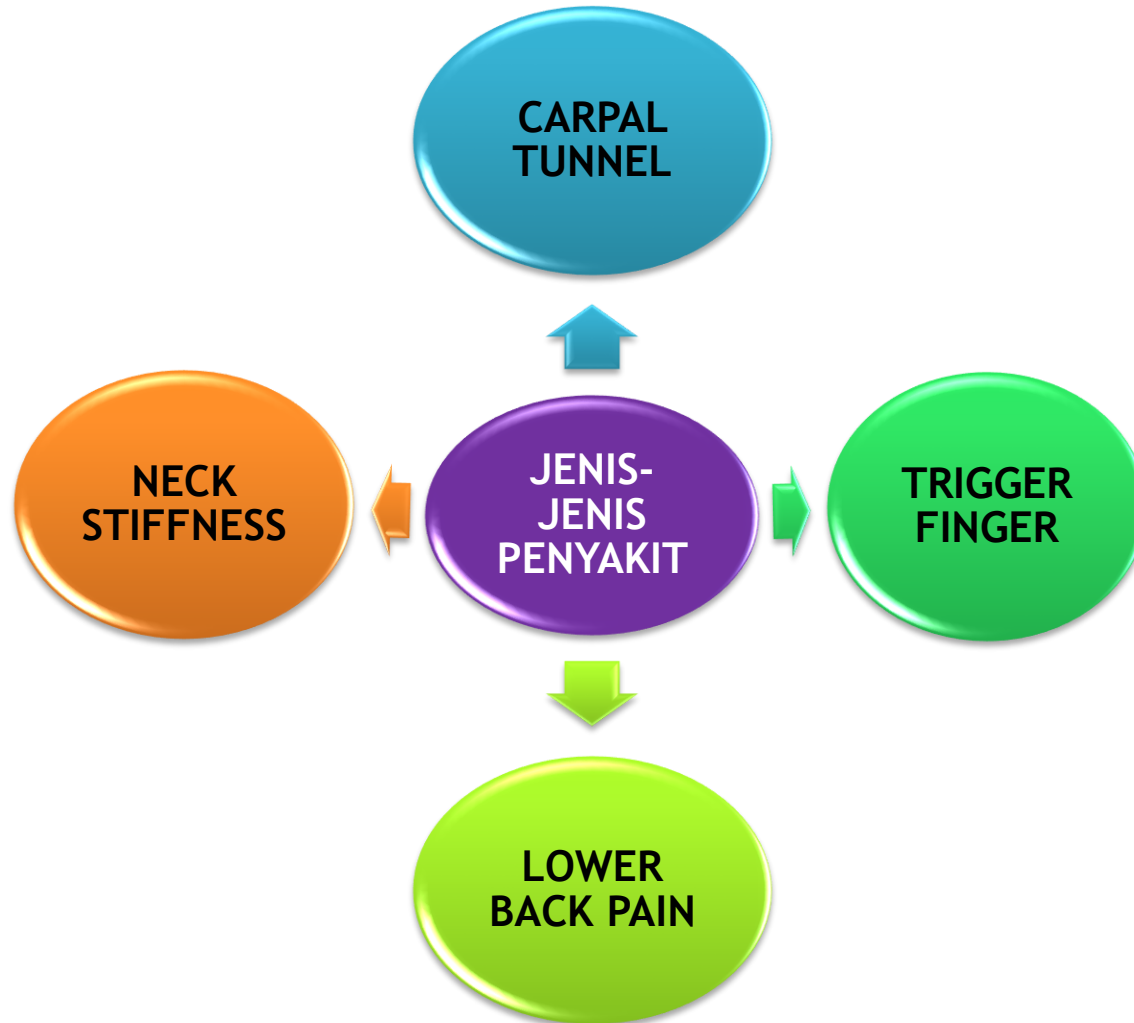
0.5 calories



# 10 MASALAH KESIHATAN YANG BOLEH DIHIDAPI

- 1 • TRIGGER FINGER
- 2 • CARPAL TUNNEL SYNDROME (CTS)
- 3 • LOWER-BACK PAIN/ NECK STIFFNESS
- 4 • EYESTRAIN
- 5 • VIRUSES/BACTERIA
- 6 • NOISE STRESS
- 7 • EXPOSURE TO EXTREMELY LOW FREQUENCY (ELF) ELECTRIC AND MAGNETIC FIELDS (SAY THAT FIVE TIMES FAST)
- 8 • OBESITY
- 9 • COLON CANCER
- 10 • HEART DISEASE

# JENIS-JENIS PENYAKIT BERKAITAN PEKERJAAN SETIAUSAHA



# CARPAL TUNNEL

KEADAAN YANG MENYEBABKAN KESAKITAN DAN KEBAS DI TANGAN DAN LENGAN. KEADAAN INI BERLAKU APABILA SALAH SATU SARAF UTAMA DI TANGAN (SARAF MEDIAN) DIMAMPATKAN SEMASA IA BERGERAK MELALUI PERGELANGAN TANGAN

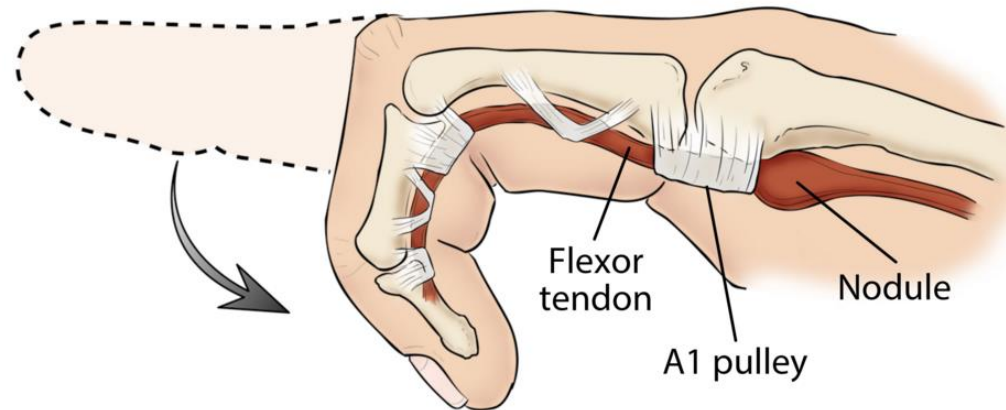
**WATCH THIS  
VIDEO**

[Carpal Tunnel Syndrome.mp4](#)



# TRIGGER FINGER

KEADAAN YANG MENYEBABKAN RASA SAKIT, KEKAKUAN, DAN SENSASI MENGUNCI ATAU MENANGKAP APABILA ANDA MEMBENGGOKKAN DAN MELURUSKAN JARI ANDA. KEADAAN INI JUGA DIKENALI SEBAGAI “STENOSIS TENOSYNOVITIS”



The thickened nodule on the flexor tendon strikes the A1 pulley, making it difficult to straighten the finger.

Reproduced and adapted from JF Sarwark, ed: *Essentials of Musculoskeletal Care*, ed 4. Rosemont, IL, American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2010.

# PUNCA & GEJALA

## PUNCA

Keadaan perubatan:  
*Trigger finger* lebih kerap berlaku pada pesakit diabetes dan rheumatoid arthritis

Aktiviti tangan yang kuat:  
Keadaan ini diketahui berlaku selepas penggunaan jari dan ibu jari.

## GEJALA

Satu benjolan lembut pada pangkal jari di sebelah sawit tangan

Sensasi menangkap atau mengunci dengan pergerakan jari

Sakit apabila membengkokkan atau meluruskan jari

# KEJANG LEHER

**DICIRIKAN OLEH KESAKITAN DAN KESUKARAN MENGERAKKAN LEHER, TERUTAMA APABILA CUBA MENOLEH KEPALA KE SISI. IA JUGA BOLEH DISERTAI DENGAN SAKIT KEPALA, SAKIT LEHER, SAKIT BAHU DAN / ATAU SAKIT LENGAN. UNTUK MELIHAT KE SISI ATAU DI ATAS BAHU, SESEORANG MUNGKIN PERLU MENGUBAH SELURUH BADAN.**

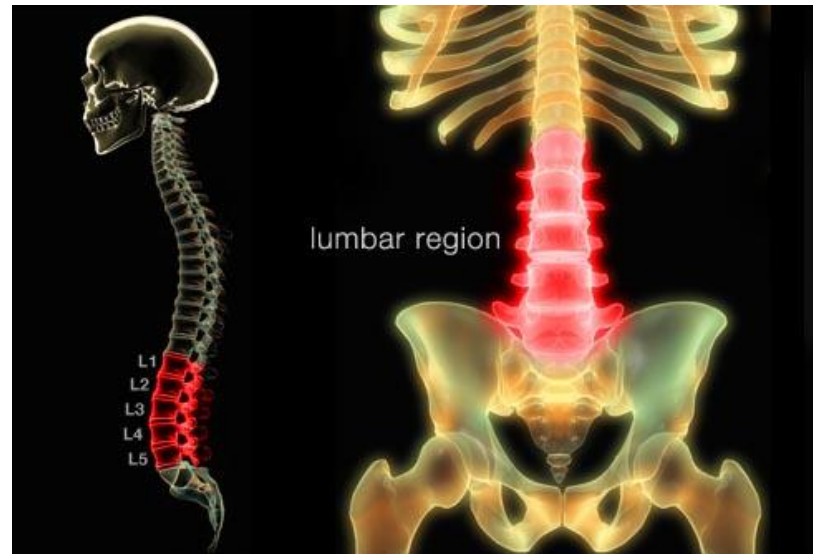


# KESAN KEJANG LEHER

- 1 • KECEDERAAN OTOT
- 2 • TEKANAN PADA SARAF
- 3 • TEKANAN/ STRES
- 4 • LENGUH OTOT
- 5 • KEKEJANGAN OTOT

# SAKIT BELAKANG

**SALAH SATU KECEDEeraan YANG BERKAITAN DENGAN PEKERJAAN DAN SERING DISEBABKAN OLEH AKTIVITI KERJA BIASA SEPERTI DUDUK DI KERUSI PEJABAT ATAU MENGANGKAT BERAT**



# KERUSI YANG ERGONOMIK



# PENAMPILAN SETIAUSAHA CEMERLANG



Normal

Bunion



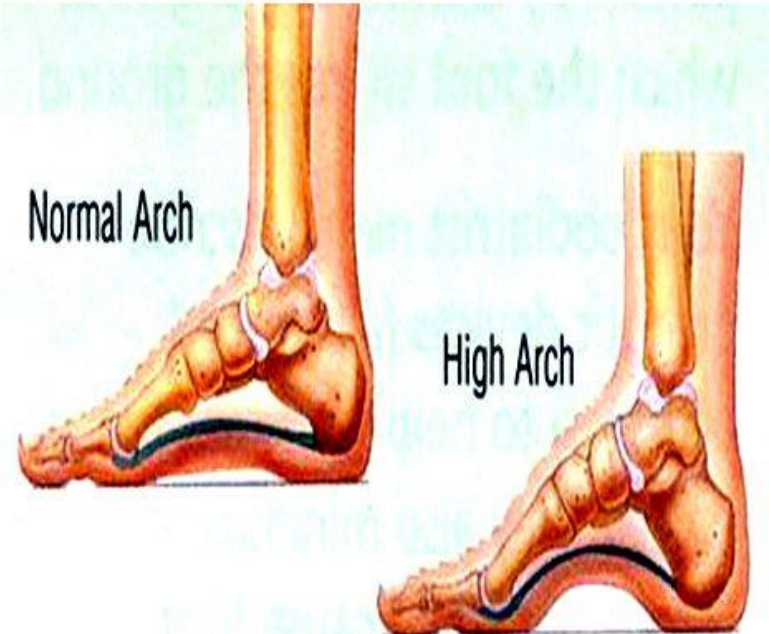
# 3 JENIS KAKI



**NORMAL ARCH**



**NEUTRAL ALIGNMENT**

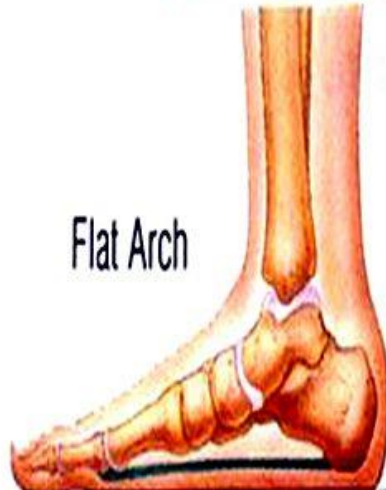


**HIGH ARCHED PRINT**

**SUPINATOR-ROLLS**



**TO OUTSIDE/LATERAL**



**FLATFOOT PRINT**

**PRONATOR-ROLLS TO**



**INSIDE/MEDIAL**



# KASUT KESIHATAN

Memelihara Kesihatan Kaki Optimum

Ujian kepada pemakai kasut kesihatan dalam tempoh 30 hari menunjukkan



- 81% Melegakan sakit pinggang
- 80% Melegakan sakit otot
- 93% Melegakan sakit lutut
- 95% Melegakan sakit tumit & tapak kaki



Kasut Lelaki



Kasut Diabetes & Sandal



Kasut Wanita

# KESIMPULAN



# JOM MENARI UNTUK JADI SETIAUSAHA YANG SIHAT & CEMERLANG





**TERIMA KASIH**

