

5 Tips Buah Pinggang Kekal Sihat

1



Periksa Tekanan Darah

Pemeriksaan kerap untuk memastikan tekanan darah terkawal dengan bacaan kurang dari 130/85mmHg.

2



Kawal Gula Darah & Paras Kolesterol

Pastikan paras gula darah anda terkawal serta pantau tahap kolesterol anda selalu.

3



Aktiviti Fizikal yang Kerap

Lakukan senaman ringan seperti berjalan laju selama 30-60 minit, sekurang-kurangnya 5 kali seminggu.

4



Nutrition Facts	
Serving Size:	1/200 ml
Amount Per Serving	Calories from Fat: 25%
Calories: 112	% Daily Value*
Total Fat: 2.5g	0%
Cholesterol: 0mg	0%
Total Carbohydrates: 18g	6%
Sugars: 16.7g	
Protein: 1g	
*Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.	



Diet Sihat & Seimbang

Amalkan diet yang seimbang, sederhana dan pelbagai.

Makan hidangan yang seimbang dan pelbagai daripada semua kumpulan makanan dalam piramid makanan.

Minum Air Kosong Secukupnya

Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air kosong setiap hari.

