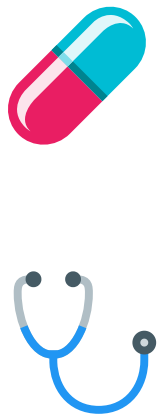
NATIONAL KIDNEY FOUNDATION MALAYSIA

# OBESITI

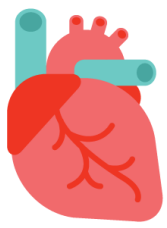
Obesiti adalah satu keadaan yang kompleks di mana seseorang individu itu mempunyai lemak berlebihan. Jika Body Mass Index – atau BMI (Indeks Jisim Badan) adalah 30 atau lebih maka seseorang itu dikategori sebagai obes.

## PUNCA

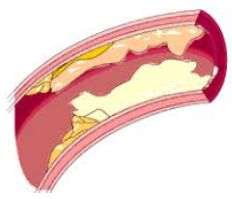
Pengambilan makanan tinggi kalori secara berlebihan serta gaya hidup tidak sihat



## KOMPLIKASI PENYAKIT AKIBAT OBESITI



PENYAKIT JANTUNG



ARTERI TERSUMBAT

HATI BERLEMAK

DIABETES

HIPERTENSI

REFLUKS ASID

## APA YANG PERLU ANDA LAKUKAN ?

### AMALKAN GAYA HIDUP AKTIF DAN CARA HIDUP YANG SIHAT

DIET PERMAKANAN YANG SEIMBANG DAN SIHAT

LEBIHKAN MINUM AIR KOSONG

BERSENAM SEKURANG-KURANGNYA 30 MINIT SEHARI , 3 KALI SEMINGGU

BERHENTI MEROKOK

KURANGKAN PENGAMBILAN ALKOHOL

sumber rujukan :
1. Overweight and obesity (2020).https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/
2. 2004. Clinical Practice Guidelines. [ebook] p.7. Available at: <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/CPG/Endocrine/5a.pdf> [Accessed 25 August 2020].
3.PORTAL MyHEALTH. 2020. Obesity In Adult - PORTAL Myhealth. [online] Available at: <http://www.myhealth.gov.my/en/obesity-in-adult/> [Accessed 25 August 2020].