

Pemakanan

ketika

Menghidap Penyakit Peringkat Lanjutan



SINGAPORE
**HOSPICE
COUNCIL**

Living before Leaving



PEMAKANAN KETIKA MENGHADAP PENYAKIT PERINGKAT LANJUTAN

"Saya tidak ada selera untuk makan" adalah kata-kata yang sering diungkapkan oleh mereka yang sakit tenat.

Ia biasanya berpunca daripada sebab-sebab berikut:

- Perubahan pada deria rasa atau bau mungkin menyebabkan makanan atau minuman tertentu menjadi kurang menyelerakan
- Kesan sampingan ubat dan rawatan mungkin menyebabkan proses memakan itu menjadi pengalaman yang tidak selesa, contohnya, sembelit, rasa loya, muntah, kembung perut
- Penyakit seperti kanser, kerosakan organ juga menyebabkan kehilangan selera makan. Mengapa ia berlaku masih belum difahami sepenuhnya, tetapi ada berkaitan dengan reaksi badan terhadap penyakit yang dihadapi
- Rasa sakit disebabkan luka atau jangkitan kulat di dalam mulut
- Kekeringan mulut akibat rawatan radioterapi menyebabkan proses memakan sukar dan tidak selesa
- Ketidakseimbangan kimia di dalam darah yang menjejaskan fungsi badan yang biasa, contohnya, tahap kalsium yang tinggi
- Isu-isu yang berkaitan dengan perasaan, contohnya, kemurungan. Kesedihan daripada kesakitan yang tidak dikawal dengan baik boleh menyebabkan kehilangan selera makan

- Demensia di tahap lanjut boleh menyebabkan kekeliruan atau hilang kemampuan mengenal makanan. Ini mungkin menyebabkan seseorang enggan makan, hilang minat terhadap makanan, tidak menelan dan sebaliknya menyimpan makanan di dalam mulut
- Saluran makanan tersekat
- Kesukaran mengunyah atau menelan kerana otot-otot yang lemah atau tidak bergigi

Kesukaran menelan

Ini disebabkan otot yang membantu menelan semakin lemah atau kesukaran menyelaraskan penggunaan otot-otot ini. Mengenali tanda-tanda bahawa orang yang tersayang menghadapi masalah menelan adalah penting kerana langkah-langkah boleh diambil untuk mengurangkan risiko tersedak apabila makan atau minum.

Beritahu doktor atau jururawat jika anda memerhatikan tanda-tanda masalah menelan seperti:

- Batuk* semasa/selepas makan
- Bunyi membobok di bahagian tekak selepas minum dan/atau semasa berehat
- Batuk* semasa memakan makanan yang tertentu contohnya, batuk* semasa makan nasi tetapi bukannya bubur
- Mengambil masa yang lama untuk mengunyah
- Sesak nafas semasa/selepas makan
- Menyimpan makanan di dalam mulut dan tidak menelan
- Mengadu terasa makanan terlekat di tekak
- Kurang makan atau minum berbanding selalu

**Ada yang cuba membersihkan tekak dan tidak batuk*

Berat badan menurun

Disebabkan zat yang diproses secara tidak normal oleh badan akibat penyakit serius, orang yang tersayang mungkin tidak boleh membina otot atau lemak walaupun mengambil jumlah makanan yang agak mencukupi. Malahan berat badan dan otot mereka akan terus menurun secara ketara.

Memperbaiki nutrisi dan pengalaman waktu makan

Di Singapura, makanan dikait rapat dengan penyataan kasih sayang dalam usaha kita mengambil berat tentang seseorang. Lantas, memang sukar untuk melihat orang yang tersayang tidak lagi menikmati hidangan yang disediakan khas untuk dia dan berat badan semakin menurun. Walaupun tidak semua sebab di sebalik hilangnya selera makan dan berat badan boleh diselesaikan, ada juga faktor-faktor yang anda boleh pertimbangkan untuk memaksimumkan nutrisi, keselesaan dan kualiti hidup dia. Antaranya:

1. Memahami pilihan makanan

- Orang yang tersayang mungkin menyukai jenis-jenis makanan tertentu sebelum ini, tetapi pilihannya mungkin berubah – seorang peminat sambal belacan sebelum ini bertukar memilih bubur biasa dengan hidangan sampingan yang tawar.
- Cuba herba dan perasa yang berbeza-beza untuk mempersedap rasa dan aroma makanan.
- Makanan yang dihidangkan pada suhu yang berbeza-beza boleh menjadikan hidangan lebih menarik, contohnya, hidangan utama yang panas diikuti dengan aiskrim yang sejuk sebagai pencuci mulut.
- Berikan perhatian kepada komen-komen orang yang tersayang, perhatikan respons dia terhadap makanan dan minuman dan bersikap terbuka kepada maklum balasnya yang berubah-ubah.



2. Gunakan konsistensi yang sesuai (Rujuk kepada Lampiran 1 & 2)

- Konsistensi makanan dan cecair boleh mempengaruhi kelancaran proses menelan. Ahli terapi pertuturan atau jururawat boleh membimbing anda menggunakan konsistensi yang paling sesuai untuk orang yang tersayang.

3. Memastikan mulut segar dan bersih

- Keluarkan dan bersihkan gigi palsu sebelum dan selepas makan.
- Berus gigi dan berkumur setiap hari selama mana keadaan orang yang tersayang mengizinkan. Gunakan berus gigi yang lembut atau span pembersih mulut.
- Kerap berkumur untuk memastikan mulut berasa segar. Kumuran mulut boleh dibuat sendiri dengan melarutkan setengah sudu kecil garam dalam empat cawan air suam. Orang yang tersayang boleh berkumur sekerap mana yang diperlukan.
- Ketulan ais kecil yang berperisa atau kepingan nenas separuh beku juga membantu mengekalkan mulut yang segar.
- Perhatikan jika terdapat luka, seriawan atau lesi merah atau putih tanda jangkitan kulat dalam mulut. Maklumkan doktor atau jururawat jika ada.
- Galakkan orang tersayang untuk kerap menghirup air dengan meletakkan botol hirupan kecil diisi minuman kegemaran di tepinya. Botol penyembur kecil juga boleh digunakan untuk membasahkan mulut.
- Jika dia tidak lagi berupaya untuk makan atau minum, gunakan span pembersih mulut untuk membersihkan mulutnya dan sapu gel pelembap mulut agar mulutnya tidak kekeringan.

4. Jadikan waktu makan lebih menyeronokkan dan menyenangkan untuk orang yang tersayang

- Hidangkan makanan di tempat yang terang. Pakaikan cermin mata jika perlu. Ini akan membantunya menikmati makanan yang diberikan.
- Mainkan muzik latar yang perlahan atau galakkan orang yang tersayang makan bersama ahli keluarga atau kawan-kawan agar waktu makan lebih menyantainkan.
- Letakkan hidangan dan sudu garpu di tempat yang mudah dicapai.
- Galakkan orang yang tersayang untuk makan di meja, atau sekurang-kurangnya bangun dari katil untuk makan.
- Untuk mengelakkan daripada muntah, kekalkan postur duduk tegak atas kerusi atau bersandar di atas katil. Elakkan baring sekurang-kurangnya 30 minit selepas makan untuk mengelakkan refluks gastrik.

5. Beri bantuan jika perlu dan jangan tergesa-gesa semasa makan

- Memakan boleh meletihkan terutamanya jika dia mengalami sesak nafas atau mudah penat. Berehatlah dengan kerap semasa makan.
- Pastikan dia telah menelan makanan sebelum menyuapkannya lagi.
- Berikan sedikit air selepas setiap suapan makanan untuk membantunya menelan makanan dan membersihkan mulut.

6. Sediakan makanan yang lebih menarik

- Gunakan bahan-bahan yang berbeza warna dalam setiap hidangan, contohnya campurkan lobak merah yang dipotong dadu, kentang lecek dengan brokoli.
- Gunakan warna yang berbeza untuk makanan dan pinggan mangkuk, contohnya hidangkan bubur di dalam mangkuk merah, dan bukan mangkuk putih.

- Makanan yang dikisar boleh dibentuk dengan menggunakan alat-alat dapur, contohnya skup aiskrim, cawan muffin, atau acuan biskut, supaya makanan nampak lebih menarik.

7. Hidangkan makanan atau snek kecil sepanjang hari

- Galakkan orang yang tersayang untuk membuat pilihan bila atau apa yang hendak dimakan.
- Dia mungkin boleh menerima makan 5 hingga 6 hidangan bersaiz kecil dalam sehari dengan lebih baik berbanding 3 hidangan bersaiz besar.
- Hidangan bersaiz kecil kelihatan lebih mudah diterima. Anda boleh menambah makanan jika dia masih lapar.
- Jika dia berasa loya, ingat untuk berikan ubat menahan loya 30 minit sebelum hidangan, atau sebagaimana yang dinasihatkan oleh doktor.

8. Pastikan setiap suapan makanan berkhasiat tinggi

- Tambah kandungan kalori dan protein dalam hidangan, contohnya, dengan menambah minyak bijan, telur, ikan atau tauhu ke dalam bubur; menghidang biskut dengan mentega kacang atau tuna; menambah susu tambahan dalam susu kocak.
- Sediakan snek berkalori dan berprotein tinggi, contohnya, bubur kacang merah atau hijau, pes bijan, bubur cha cha, kuih pau atau tauhu.
- Sediakan minuman yang berkhasiat, contohnya, susu soya; susu penuh krim atau susu berperisa; susu tambahan; "smoothie" buah-buahan; minuman yogurt; menambah susu, aiskrim atau madu dalam minuman.

9. Elakkan daripada meminum minuman yang berlebihan semasa waktu makan

- Minuman, terutamanya yang bergas, boleh menyebabkan orang yang tersayang cepat rasa kenyang atau kembung perut.
- Semasa makan, berikan air cukup untuk membersihkan langit sahaja.

Perhatikan isyarat badan orang yang tersayang untuk membimbing anda bagi mengetahui sebanyak mana makanan dan cecair yang harus diberikan. Menyuar secara paksa hanya akan mendatangkan tekanan kepada diri anda (sebagai penjaga) dan orang yang tersayang. Ia juga boleh menyebabkan ketidakselesaan atau kesakitan fizikal. Matlamat memakan adalah untuk menikmati makanan setakat dan selama mana orang yang tersayang boleh menerimanya – kadang-kadang hanya merasa satu atau dua sudu makanan kegemarannya sahaja.

LAMPIRAN 1



Konsistensi cecair yang diubah suai

Jika orang yang tersayang mempunyai masalah untuk menelan makanan, anda mungkin dinasihatkan untuk mengubah suai konsistensi atau kepekatan cecair yang diminumnya. Konsistensi sup yang jernih, pencuci mulut dan bubur yang cair juga perlu diubah suai. Cecair yang mempunyai konsistensi pekat bergerak dengan lebih perlahan di dalam mulut, memberi masa untuk menelan dengan baik. Ini dipercayai boleh mengurangkan risiko tercekik atau kemasukan makanan ke dalam paru-paru.

Serbuk pemekat makanan boleh dibeli di farmasi. Selalunya jadual pada bungkusan akan memaklumkan kepada anda jumlah serbuk yang perlu ditambah ke cecair yang cair (contohnya, air putih, kopi, teh) untuk memekatkannya ke tahap konsistensi yang dikehendaki. Anda diingatkan bahawa sesetengah pemekat makanan tidak akan menjadikan cecair kekal pekat. Sentiasa periksa konsistensi cecair sekali lagi sebelum menyuapnya kepada orang yang tersayang. Jika perlu, ubat boleh diberikan dalam bentuk sirap atau pil yang boleh dihancurkan dan dibancuh dengan cecair yang dipekatkan dengan secukupnya.

Baik juga sekiranya anda boleh menganggar “kepekatan” cecair menggunakan Ujian Garpu kerana kadang-kadang jumlah cecair atau sirap yang perlu dipekatkan adalah kecil. Ujian Garpu dilakukan dengan garpu yang dicelup di dalam cecair, kemudiannya diperiksa pada sudut 45 darjah.

Orang yang tersayang mungkin tidak mahu minum air atau minuman yang dipekatkan dengan serbuk pemekat makanan. Minuman yang memang biasanya berkonsistensi pekat mungkin boleh diterima dengan lebih baik. Beberapa contoh diberikan dalam jadual di bawah.

Konsistensi Cecair	Ujian Garpu
Cecair cair (Thin fluid)	Cecair yang tidak dipekatkan. Ia mengalir pantas melalui gigi garpu, meninggalkan sedikit atau tiada langsung kesan pada garpu.
Kepekatan nektar (Nectar thick)	Cecair menitik dengan cepat melalui gigi garpu dan meninggalkan salutan nipis pada garpu.
Kepekatan madu (Honey thick)	Cecair bersarang antara gigi garpu dan menitik dengan perlahan melaluinya.
Kepekatan puding (Pudding thick)	Cecair melekat dengan baik pada garpu, tidak menitik melalui gigi garpu.

Contoh	Gambar
Milo, teh, air, kopi.	
Minuman barli pekat, jus mangga, sup labu.	
Madu, susu kocak betik, pes bijan hitam.	
Yogurt pekat yang tidak berperisa, jeli lembut, cincau (buang sirapnya), puding mangga.	



Diet yang diubah suai

Makanan yang lebih lembut dan senang dikunyah lebih mudah ditelan oleh warga emas atau seseorang yang sakit serius. Apabila masalah menelan berlaku, ahli penjagaan profesional kesihatan mungkin akan mencadangkan supaya makanan disediakan dengan salah satu daripada empat konsistensi berikut:

1. Diet normal atau diet pilihan (Diet of choice)

- Ini merujuk kepada makanan biasa tanpa saiz atau tekstur yang khusus
- Menggigit dan mengunyah diperlukan
- Mungkin terdapat campuran konsistensi, contohnya, mi di dalam sup

2. Dicincang kasar atau mudah dikunyah (coarsely chopped / easy-chew)

- Makanan dalam kategori ini biasanya bertekstur lembut dan dipotong mengikut saiz kiub berukuran 3 hingga 4 cm
- Makanan masih perlu dikunyah untuk menghancurkannya
- Lebihkan kuah atau masa memasak untuk melembutkan makanan

3. Dicincang halus atau lembut dan lembap (finely minced / soft-moist)

- Makanan lembut, lembap dan dicincang (lebih kurang 0.3 cm hingga 0.5 cm)
- Jika membeli daging daripada penjual daging, minta agar daging dicincang halus seperti makanan untuk bayi
- Hanya perlu mengunyah sedikit sahaja

4. Diet kisar (blended diet)

- Makanan dikisar sehingga lumat dan tidak berketul
- Tidak perlu mengunyah
- Pengisar diperlukan untuk menyediakan makanan
- Ia tidak seharusnya terlalu cair atau melekit



Cadangan diet

Dikisar	Dicincang halus/lembut dan lembap	Dicincang kasar/mudah dikunyah	Diet normal
Sarapan Pagi			
<ul style="list-style-type: none">• Oat dikisar• Bubur dikisar• Yogurt• Tau suan atau kacang hijau dikisar	<ul style="list-style-type: none">• Telur masak hancur• Mee sua (dipotong)• Kway teow (dipotong kecil)• Chee cheong fun (dipotong kecil)• Lontong (dipotong)	<ul style="list-style-type: none">• Kek lobak• Chwee kueh• Chee cheong fun• Roti lembut dengan jem• Pau• Thosai	<ul style="list-style-type: none">• Bee hoon goreng• Roti prata• Burger• Sandwic• Nasi lemak

Dikisar	Dicincang halus/ lembut dan lembap
Makan Tengah Hari	
<ul style="list-style-type: none"> • Sup berkrim • Sayur yang dikisar contohnya labu, lobak, jagung • Kentang lecek • Daging atau ikan dikisar • Chawanmushi (telur kukus) dikisar 	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur-sayuran yang dicincang halus, contohnya, bunga kobis, brokoli, lobak merah • Kari dal • Chawanmushi
Makan Malam	
<ul style="list-style-type: none"> • Bubur dikisar • Kentang lecek • Sayur berumbi yang dikisar • Sup berkrim • Orh nee (pes keladi) 	<ul style="list-style-type: none"> • Daging cincang • Sayur-sayuran daun atau berumbi yang dicincang • Hummus (pes kacang kuda) • Bubur nasi
Makan Lewat Malam atau Snek	
<ul style="list-style-type: none"> • Jeli/Jello • Susu kocak • Kek mousse • Aiskrim • Smoothie • Yogurt tidak berperisa • Pes bijan atau kacang merah 	<ul style="list-style-type: none"> • Cheng tng • Bubur hitam • Buah-buahan lembut (dilecek kasar) • Tauhu soya • Roti yang dicelup di dalam kopi • Milo • Yogurt buah

Dicincang kasar/ mudah dikunyah	Diet normal
Makan Tengah Hari	
<ul style="list-style-type: none"> • Daging dicincang • Tauhu lembut • Ikan berminyak yang dikukus • Pai kotej • Mi (dipotong) • "Fish and chips" • Nuget ayam 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauhu (tau kua) • Telur rebus • Ikan berminyak yang dipanggang seperti salmon • Daging stew/kari • Chapati dengan dal • "Chicken chop"
Makan Malam	
<ul style="list-style-type: none"> • Sup masam manis • Filet ikan kukus berkuah • Daging dihiris nipis dengan sayur-sayuran hijau • Appom 	<ul style="list-style-type: none"> • Tauhu telur • Takoyaki • Sayur-sayuran • Idli • Satay ayam
Makan Lewat Malam atau Snek	
<ul style="list-style-type: none"> • Buah-buahan lembut (dipotong kecil) • Kek keju • Kek pandan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tart telur • Penkek kacang • Kueh lapis • Tart buah kecil • Biskut Digestive • Karipap

Pertimbangan penting yang lain:

1. Jika menggunakan Milo atau cecair cair yang lain untuk melembutkan roti atau biskut, jangan lupa untuk memekatkan cecair tersebut ke tahap konsistensi yang sesuai dan buang cecair yang berlebihan sebelum memberi makanan.
2. Elakkan konsistensi yang bercampur-campur (ketulan + cecair). Konsistensi yang bercampur-campur dalam sesuap makanan akan menjadi cabaran jika orang yang tersayang tidak boleh menelan dengan baik. Contohnya, jika bee hoon sup disediakan dengan daging dan sayur cincang, asingkan sup sebelum menyuapkan bee hoon. Suapkan daging dan sayur cincang secara berasingan.
3. Semasa menyuap bubur atau oat, enzim daripada air liur di sudu akan menjadikan makanan lebih cair. Elakkan daripada menggunakan sudu yang sama untuk mengacau makanan dan untuk menyuap orang yang tersayang. Sebaiknya kaut makanan dengan sudu dari bahagian tepi mangkuk.

LAMPIRAN 2

Resipi yang berikut merupakan contoh pengubahsuaian satu hidangan ke empat tahap konsistensi yang berbeza. Selepas anda sudah terbiasa dengan proses mengubah suai, anda boleh masak dan mengubah suai hidangan mengikut keperluan orang yang tersayang.



Ayam Kicap dengan Halia dan Lada Benggala

Bahan-bahan

Dada ayam, dipotong dadu
Halia
Bawang putih, dikopek dan dicincang halus
Bawang kecil, dikopek dan dicincang
Lada benggala merah*, biji dibuang dan dipotong dadu
Lada benggala hijau*, biji dibuang dan dipotong dadu
Minyak masak
Kicap cair
Kicap pekat
Gula
Sup ayam
Sluri tepung jagung

Ketumbar

Kuantiti

2 keping
6 hirisan
2 ulas
1
½

½

1 Sudu besar
1 Sudu besar
½ sudu kecil
¼ sudu kecil
½ cawan
1 Sudu besar tepung jagung dan 2 Sudu besar air
Untuk menghias

Maklumat Pemakanan

Hidangan: 2
Saiz hidangan: 313 g

Setiap hidangan (313 g) mengandungi:
Kalori: 290 kcal
Karbohidrat: 18 g
Protein: 29 g



Arahan konsistensi yang diubah suai:

*Buang kulit lada benggala untuk mendapatkan konsistensi yang mudah dikunyah, lembut dan lembap dan dikisar. Untuk melakukan ini, rebus lada benggala selama 5-10 minit dan kemudiannya rendam dalam air ais. Kulitnya senang dikopek selepas disejukkan.

Normal (<i>sebelum memasak</i>)	Potong dadu dada ayam menjadi kepingan saiz kecil.
Dicincang kasar/mudah dikunyah (<i>sebelum masak</i>)	Potong dada ayam dan lada benggala menjadi kepingan kecil (lebih kurang saiz kuku ibu jari).
Dicincang halus/lembut dan lembap (<i>selepas memasak</i>)	Keluarkan halia sebelum mengisar hidangan secara bersela. Hidangan hendaklah dicincang halus.
Dikisar (<i>selepas memasak</i>)	Keluarkan halia sebelum mengisar hidangan sehinggalah ia lumat dan tidak berketul. Tambah kuah ke dalam campuran sebagaimana yang diperlukan.

Arahan memasak:

1. Panaskan minyak di dalam kualiti tak melekat dan goreng kilas halia, bawang putih, bawang dan lada benggala sehingga wangi.
2. Masukkan kepingan ayam dan goreng kilas selama 2 minit sebelum menambah kicap cair dan pekat, gula, dan sup ayam. Terus menggoreng kilas sehingga sekata.
3. Tutup kualiti dengan tudung kualiti dan biarkan ia mendidih di atas api sederhana selama 15 minit. Kacau sekali-sekala untuk mengelakkan daripada hangus.
4. Masukkan sluri tepung jagung perlahan-lahan untuk memekatkan kuah.
5. Hias dengan daun ketumbar sebelum dihidang.

Tauhu Telur Kukus dengan Bayam

Bahan-bahan	Kuantiti
Telur bersaiz medium	2
Tauhu lembut (dihiris nipis / dikisar)	½ kotak atau 150 g
Bayam	100 g
Serbuk lada putih	¼ sudu kecil
Garam	¼ sudu kecil
Minyak bijan	½ sudu kecil
Sup ayam	¼ cawan

Arahan konsistensi yang diubah suai:

- Normal** (*sebelum memasak*) Gunakan tauhu dihiris.
- Dicincang kasar/mudah dikunyah** (*sebelum masak*) Gunakan tauhu dihiris.
- Dicincang halus/lembut dan lembap** (*selepas memasak*) Gunakan tauhu dikisar.
- Dikisar** (*selepas memasak*) Gunakan tauhu dihiris untuk memasak. Selepas memasak, kisar campuran telur kukus dan tauhu sebelum ke Langkah 6.

Arahan memasak:

1. Isikan air ke dalam periuk dan tambah 2 titik minyak. Rebus bayam selama 3 minit (atau sehingga lembut). Cincang kasar bayam yang telah direbus.
2. Kisar bayam dengan sup ayam sehingga mendapat tekstur yang lumat.
3. Pecahkan telur di dalam mangkuk. Sukat dan tambah ¼ cawan air ke dalam mangkuk. Tambah garam, serbuk lada putih dan minyak bijan untuk menambah rasa. Pukul sehingga bercampur sama rata.
4. Letakkan tauhu di dalam mangkuk yang dalam, kemudian tuang campuran telur yang telah dipukul ke dalamnya.
5. Kukus campuran tauhu dan telur selama 10 minit atau sehingga campuran telur menjadi pejal. Tutup sebahagian mangkuk dengan penutup semasa ia dikukus.
6. Tuang bayam ke atas campuran telur. Ratakan lapisan bayam. Kukus selama 2-3 minit lagi dan hidang semasa panas.

Maklumat Pemakanan

Hidangan: 2
Saiz hidangan: 201 g

Setiap hidangan (201 g) mengandungi:

Kalori: 139 kcal
Karbohidrat: 6 g
Protein: 11 g

Pencuci Mulut Pisang Kaki dan Barli

Bahan-bahan

Pisang kaki masak (kulit ditanggalkan)
Barli
Madu

Kuantiti

1
100 g
1 Sudu besar

Arahan konsistensi yang diubah suai:

Pencuci mulut ini perlu dikisar dan sesuai bagi semua konsistensi yang dicadangkan.

Elakkan daripada menggunakan Barli Belanda kerana ia terlalu berkanji dan tidak boleh dikisar dengan mudah.

Arahan memasak:

1. Rebus barli sehingga lembut. Asingkan sedikit air barli untuk mengisar barli nanti.
2. Kisar pisang kaki menjadi puri, sehingga lumat dan tidak berketul. Letakkan puri pisang kaki itu di dalam peti ais.
3. Kisar barli dengan madu dan tuang ke dalam cawan pencuci mulut atau mangkuk. Campurkan dengan air barli sebagaimana yang diperlukan untuk mendapatkan konsistensi yang lumat dan tidak berketul.
4. Paipkan dan lapiskan puri pisang kaki di atas puri barli.
5. Hidangkan sama ada sejuk atau panas.

Maklumat Pemakanan

Hidangan: 2
Saiz hidangan: 130 g

Setiap hidangan (130 g) mengandungi:

Kalori: 261 kcal
Karbohidrat: 56 g
Protein: 8 g

Smoothie

Susu Kocak Soya Pisang dan Kulit Kayu Manis

Bahan-bahan	Kuantiti
Pisang (besar)	1
Susu soya* (atau susu soya kalsium tinggi)	250 ml
Madu	2 Sudu besar
Serbuk kulit kayu manis	1 cubit

Smoothie Manis

Bahan-bahan	Kuantiti
Tembikai susu	100 g
Mangga (dikopek dan dipotong kiub)	1
Susu* (atau susu lemak penuh)	50 ml

Lassi Buah Kiwi

Bahan-bahan	Kuantiti
Buah Kiwi (dikopek)	1
Yogurt biasa* (atau yogurt lemak penuh)	10 g
Madu	1 sudu kecil
Air sejuk	50 ml
Ais hancur	½ cawan

Smoothie Oren Pekat

Bahan-bahan	Kuantiti
Betik	20 g
Oren (dikopek, dibuang biji)	½
Yogurt biasa* (atau yogurt lemak penuh)	15 g
Madu	1 Sudu besar
Jus lemon	1 sudu kecil

Arahan persediaan:

1. Kisar semua bahan-bahan sehingga lumat.
2. Elok dihidang sejuk. Smoothie boleh disimpan di dalam peti sejuk tetapi ia elok diminum serta-merta kerana perisa dan nutrien akan hilang selepas beberapa lama.

**Untuk menyediakan konsistensi tekstur cecair yang diubah suai, tambahkan atau kurangkan kuantiti cecair untuk mencairkan atau memekatkan konsistensi smoothie.*

Hak Cipta © 2020 Majlis Hospis Singapura.

Resipi: Digunakan dengan kebenaran. Ihsan Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Hospital Tan Tock Seng.

Pertama kali diterbitkan pada Jun 2020 oleh:

MAJLIS HOSPIS SINGAPURA

1 Lorong 2 Toa Payoh #07-00

Braddell House Singapore 319637

Emel: secretariat@singaporehospice.org.sg

Laman Web: www.singaporehospice.org.sg

Tel: 6538 2231

Penafian: Buku kecil ini bertujuan sebagai panduan sahaja. Ia bukanlah pengganti bagi nasihat profesional. Sila rujuk laman web kami untuk maklumat yang terkini.



**Live
WELL**

Dibawakan kepada anda oleh:



**SINGAPORE
HOSPICE
COUNCIL**

Hidup dalam Kesejahteraan, Pergi dalam Ketenangan