

MASALAH KESIHATAN BERKAITAN DENGAN NUTRISI

NUTRITION RELATED HEALTH PROBLEM

Obesiti *Obesity*

Disebabkan pengambilan makanan yang tinggi nilai kalorinya secara berlebihan
Caused by consuming food with high calorific value excessively

Meningkatkan risiko menghidap penyakit seperti diabetes melitus
Increased risk of developing diseases such as diabetes mellitus

Anoreksia nervosa *Anorexia nervosa*

Disebabkan keengganan seseorang individu untuk makan kerana risau akan kenaikan berat badan
Caused by individual's refusal to eat due to worries of gaining weight

Menghidap masalah malnutrisi dan boleh membawa maut
Develop malnutrition that can be fatal

Aterosklerosis *Atherosclerosis*

Disebabkan pemendapan kolesterol pada dinding arteri dan lumen arteri menjadi sempit
Caused by cholesterol deposition on the artery walls and the artery lumen becomes narrow

Menyebabkan tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan strok
Cause high blood pressure, heart diseases and stroke

Diabetes melitus *Diabetes mellitus*

Disebabkan pengambilan makanan atau minuman yang tinggi kandungan gula untuk jangka masa yang panjang
Caused by consuming foods or drinks high in sugar over long periods of time

Menjejaskan penglihatan, kesihatan ginjal dan sistem saraf
Affect vision, kidney and the nervous system

Tekanan darah tinggi *High blood pressure*

Disebabkan pengambilan makanan yang tinggi kandungan garam untuk jangka masa yang panjang
Caused by consuming foods with high salt over long periods of time

Meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok
Increased risk of heart diseases and strokes