

Nama: _____ **Kelas:** _____

UNIT 1: ANDA SIHAT ANDA CERIA

Dengar petikan untuk mengenal pasti dan menyebut perkataan, rangkai kata, istilah, dan ungkapan, dalam pelbagai ujaran dengan betul dan tepat. Kemudian, tuliskan jawapan yang betul dan tepat.

Penyakit 1. _____ berlaku apabila badan mengeluarkan terlalu sedikit
2. _____ atau 3. _____ yang dikeluarkan tidak 4. _____.
Sebagai akibatnya, 5. _____ tidak dapat memasuki 6. _____ dan
7. _____ tersebut kekal dalam darah menyebabkan paras glukosa dalam darah
8. _____. Terdapat dua jenis diabetes, iaitu jenis pertama yang dikenal sebagai
diabetes 9. _____ insulin dan jenis kedua yang tidak bersandarkan insulin.

Diabetes jenis pertama berlaku akibat kerosakan 10. _____ dan biasanya
dihidapi oleh orang muda. Diabetes jenis kedua pula sering berlaku dalam kalangan individu
yang 11. _____ kerana 12. _____ insulin yang dihasilkan oleh badan
tidak berfungsi sepenuhnya atau tidak 13. _____ untuk keperluan tubuh. Diabetes

jenis kedua selalunya dikaitkan dengan 14. _____ dan boleh dikawal dengan mengubah 15. _____.

Sehingga kini, masih tidak terdapat ubat yang 16. _____ untuk penyakit diabetes.

Dengan itu, seseorang penghidap diabetes haruslah menjaga 17. _____ mereka sebaik-baiknya dengan mengikut panduan

18. _____ yang disyorkan. Mereka harus mengambil makanan mengikut waktu yang betul dan mengambil makanan yang 19. _____, iaitu makanan yang mengandungi 20. _____, 21. _____, lemak, serat, dan vitamin.



Seseorang yang menghidap penyakit diabetes tidak digalakkan untuk mengambil buah semasa perut kosong. Mereka juga tidak perlu menambahkan 22. _____

dalam minuman dan mengurangi jumlah lemak 23. _____ dalam diet.

Bagi pesakit diabetes yang mengambil suntikan insulin, mereka haruslah mengambil hidangan dalam masa 24. _____ selepas suntikan. Hal ini untuk mengelakkan pesakit diabetes mengalami 25. _____.