

## Karangan Ekspositori 2

## Sarankan cara-cara mengamalkan gaya hidup sihat. [Self]

**Introduction**

Define keyword

[Define keyword] Memang tidak dapat dinafikan bahawa kesihatan lebih bernilai daripada kekayaan. Manakan tidak, segala kenikmatan dunia boleh dinikmati dengan tubuh badan yang sihat. Malah jika kekayaan menjadi penghambat untuk memperolehi sesuatu nikmat, dengan kesihatan seseorang boleh berusaha mendapatkan kekayaan bagi memperolehi nikmat tersebut. Jika seseorang memiliki kekayaan tetapi miskin kesihatan, segala kenikmatan dunia yang dimilikinya tidak dapat dinikmatinya dengan sempurna. Seseorang yang sakit kencing manis pastinya tidak boleh menikmati makanan-makanan yang digemari ramai yang kebanyakannya mengandungi kadar gula yang berlebihan. Seseorang yang terpaksa menjalani dialisis secara kerap pastinya tidak boleh merantau jauh menikmati keindahan dunia kerana tidak boleh berjauhan dari pusat dialisis. Oleh itu sangat penting bagi kita mengamalkan gaya hidup sihat agar nikmat kesihatan dapat dijaga sepanjang kehidupan kita.

**The Main**

Developing ways to promote healthy lifestyle

- Self

*Regular medical check-up*

[Claim] Maklumat daripada iklan mengenai risiko kesihatan akibat merokok tidak akan mendatangkan kesan yang sama kepada seseorang dengan maklumat daripada seorang doktor mengenai risiko sama yang bakal dialaminya jika dia teruskan tabiat merokoknya. [Support] Ini kerana dia akan berusaha mengamalkan gaya hidup sihat jika dia sedar akan risiko penyakit kronik yang bakal dihadapinya. [Support] Justeru, untuk mengamalkan gaya hidup sihat, seseorang perlulah selalu menjalani pemeriksaan kesihatan sekurang-kurangnya sekali setiap tahun. Melalui pemeriksaan kesihatan yang berterusan, seseorang akan tahu akan keberkesanan ataupun kekurangan pada pengamalan gaya hidup sihatnya. [Example] Sebagai contoh, seseorang pesakit kencing manis akan berupaya menjaga pengambilan kadar gula yang sihat jika dia menjalani pemeriksaan kesihatan secara kerap dan berterusan.

- Self

*Eat healthily and adopt a balance diet*

[Claim] Punca segala penyakit kebanyakannya datang daripada tabiat pemakanan kita. [Support] Ramai pesakit yang menghadapi penyakit kronik lazimnya dikaitkan dengan mereka yang mempunyai berat badan yang berlebihan. [Argument] Oleh itu, untuk mengamalkan gaya hidup sihat seseorang haruslah jaga tabiat pemakanannya. Makanan yang diambil haruslah makanan yang sihat dan kadarnya seimbang. [Example] Sebagai contoh, makanan yang berlemak adalah tidak sihat kerana ia boleh