
'Usah amal kurma bersama mentega'

Kuala Lumpur: Pengambilan kurma dimakan bersama mentega tidak boleh dijadikan amalan dalam pemakanan.

Demikian nasihat Pensyarah Kanan Perubatan Jabatan Kesihatan Komuniti, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Suhainizam Muhamad Saliluddin.

Beliau mengakui kurma bagus kerana mempunyai gula kompleks, tetapi apabila digabungkan dengan mentega yang mengandungi lemak tinggi, ia boleh mendatangkan masalah lain.

"Termasuklah yang tular isu minum air dengan meletakkan garam celtic, bahaya jika amaun yang ditambah dalam minuman tidak tepat, akan menyebabkan terjadinya masalah lain," katanya pada program Ruang Bicara terbitan BERNAMA TV.

Beliau juga menasihatkan orang ramai mengambil makanan mengandungi karbohidrat kompleks, terutama ketika negara dilanda fenomena El Nino bagi mengelak terkena strok haba sepanjang menjalani ibadah puasa.

Dr Suhainizam berkata, makanan kandungan itu seperti kurma akan terurai secara perlahan, sekali gus menyebabkan tempoh kenyang lebih lama berbanding pengambilan gula putih.

"Makanan mengandungi gula putih baik untuk pengekatan tenaga, tetapi apabila satu hingga dua jam selepas sahur, tenaga berkurangan akibat proses penguraian pantas," katanya.

Beliau berkata, strok haba adalah penyakit disebabkan kepanasan melampau yang didahului dengan kekejangan haba, diikuti kelesuan haba. BERNAMA