

Penting semak label makanan

Sumber maklumat pemakanan bantu buat pilihan secara lebih bijak

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
bhnews@bh.com.my

Untuk mendapatkan hidup yang sihat, bukan sahaja perlu menjaga pemakanan atau melakukan senaman tetapi juga penting menyemak label makanan terlebih dahulu.

Ini kerana label makanan memberi sumber maklumat pemakanan dan membantu untuk membuat pilihan makanan secara lebih bijak.

Label makanan bukan sahaja memberikan maklumat ringkasan kandungan nutrien penting dalam sesuatu produk, tetapi turut menunjukkan kandungan tenaga mengikut kalori, senarai bahan dan akuan nutrien seperti sumber vitamin atau kalsium.

Selain itu, kini terdapat juga Logo Pilihan Lebih Sihat yang boleh ditemui pada makanan dan minuman yang memenuhi kriteria yang ditentukan Kementerian Kesihatan (KKM) dan dianggap sihat dalam kategori berkenaan.

Mengulas mengenai menyemak label makanan, Pensyarah Kanan Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Nur Aqilah Amalina Jaafar,

berkata penting untuk mengambil makanan yang lebih sihat melalui peningkatan literasi pelabelan makanan.

Katanya, nutrisi memainkan peranan kritikal dalam gaya hidup sihat dan pemilihan yang lebih bijak dalam diet boleh membawa impak signifikan kepada kehidupan rakyat Malaysia.

"Sebagai contoh, dengan adanya produk di pasaran yang mempunyai Logo Pilihan Lebih Sihat, pengguna kini boleh membuat pilihan makanan lebih sihat berdasarkan maklumat pada label.

"Perubahan dalam pemilihan makanan dan minuman seharian kita meskipun hanya pada skala kecil, mampu mendatangkan manfaat besar kepada kesihatan jangka masa panjang kita," katanya pada sesi perkongsian Kempen Jom Sihat, Kekal Cergas di Mydin USJ, baru-baru ini.

Ambil kira 4 perkara

Dr Nur Aqilah berkata, terdapat empat perkara mudah yang perlu diambil kira dalam memastikan tahap kesihatan di tahap baik.

Katanya, ia adalah mengambil makanan yang seimbang, makan dalam jumlah yang sederhana, memilih pelbagai jenis makanan dan memastikan kandungannya mencukupi.

"Memilih makanan tidak boleh sehingga melebihi-lebih dan paling



Dr Nur Aqilah Amalina



Dr Amanda Elli

penting adalah mencukupi dari segi keperluan tenaga.

"Jadi penting untuk membaca label pada makanan terlebih dahulu untuk memastikan kandungan nutrien yang diambil berpatutan.

"Label pada makanan bukan bertujuan untuk menakutkan pengguna, tetapi sebagai peringatan bagi memastikan mendapat tahap kesihatan yang baik," katanya.

Pada masa sama, beliau berkata ibu bapa turut berperanan dalam memastikan anak mendapat nutrien yang seimbang.

Katanya, sebagai contoh ia

boleh dilakukan dengan berusaha mengurangkan jumlah gula yang diberikan kepada anak sejak mereka kecil lagi.

"Jadi ibu bapa perlu ada pengetahuan meluas mengenai usaha ini termasuk berusaha mengurangkan kandungan lemak, garam dan kalori dalam makanan anak.

"Saya yakin ini boleh dilakukan jika ibu bapa mula membaca label makanan sekali gus menjadi pengguna bijak," katanya.

Pengaruh, bimbing pengguna

Sementara itu, Pegawai Perubatan dan Pengarah Kesihatan, Dr Amanda Elli, berkata menyemak label makanan terlebih dahulu, mampu mempengaruhi dan membimbing pengguna untuk membuat pilihan yang lebih bijak.

Katanya, label makanan memberikan maklumat lengkap dan tepat dalam membuat keputusan yang menyumbang kepada kesihatan orang ramai secara menyeluruh.

"Penjagaan diet yang seimbang, kekal aktif secara fizikal dan pengurusan kesihatan mental adalah kunci kepada kehidupan yang sejahtera," katanya.

Terdahulu, Fraser & Neave Holdings Bhd (F&N) melancarkan kempen Jom Sihat, Kekal Cergas sebagai inspirasi rakyat Malaysia untuk membuat pilihan gaya hidup yang lebih sihat terutama dalam pemilihan minuman berkhasiat.

Kempen itu turut mendapat kerjasama pemborong dan peruncit halal terbesar tempatan, Mydin Mohamed Holdings Bhd (Mydin).

Menyemak label makanan mampu mempengaruhi dan membimbing pengguna membuat pilihan lebih bijak.
(Foto hiasan)