

Kepentingan Makanan Bernutrisi: Kunci Kesejahteraan Pelajar



Oleh: Syaheera Azmin

Pelajar Bachelar Komunikasi, FBMK, UPM

SERDANG, 21 Jan – Tahun 2025 menyaksikan cabaran baharu bagi pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT) apabila kenaikan harga barang, khususnya makanan, memaksa ramai memilih makanan kurang bernutrisi.

Walaupun mudah dan murah, pilihan ini boleh menjejaskan perkembangan fizikal dan mental, serta prestasi akademik mereka.

Pegawai Dietetik Hospital Sultan Abdul Aziz Shah (HSAAS), Universiti Putra Malaysia (UPM), Jazlina Shamsul, menekankan bahawa pengambilan nutrisi yang sihat adalah keutamaan yang tidak boleh diabaikan.

“Pengambilan makanan bernutrisi membantu pelajar memberi tumpuan dalam pembelajaran dan memastikan kesihatan kekal optimum,” katanya.

Beliau menjelaskan bahawa makanan segera seperti mi segera dan minuman 3-in-1 sering menjadi pilihan pelajar, namun mengingatkan bahawa makanan ini biasanya tinggi garam, lemak, dan gula.

“Kandungan ini boleh membawa kepada masalah kesihatan seperti obesiti, tekanan darah tinggi, dan diabetes yang akhirnya menjejaskan kualiti hidup pelajar,” katanya.

Sebagai langkah penyelesaian, Jazlina mencadangkan penyedia makanan di kampus untuk meningkatkan kualiti menu yang ditawarkan. Beliau mengusulkan agar lebih banyak makanan sihat diperkenalkan, seperti buah-buahan segar, sayur-sayuran, bijirin penuh, dan sumber protein rendah lemak.

“Kerjasama dengan pakar pemakanan perlu diwujudkan agar setiap hidangan bukan sahaja memenuhi keperluan kalori tetapi juga memastikan keseimbangan nutrisi,” katanya lagi.

Langkah segera amat diperlukan untuk memastikan pelajar universiti mendapat makanan bernutrisi, kerana kesihatan mereka bukan sahaja mempengaruhi prestasi akademik tetapi juga pengalaman kampus secara keseluruhan.

Kesihatan yang baik membuka jalan untuk kecemerlangan akademik dan kehidupan kampus yang lebih bermakna. Makanan yang sihat bukan sekadar keperluan, ia adalah pelaburan masa depan.

-