

JAMAH MAKANAN 'UNGGUL'

Oleh Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my

Ramadan bukan sekadar bulan ibadat, tetapi titik mula baharu yang terbaik untuk tubuh, minda dan jiwa.

Tempoh berpuasa di Malaysia lazimnya mencecah purata antara 13 hingga 14 jam sehari dan ibadat itu dilaksana dalam keadaan cuaca tropika yang panas serta lembap.

Kombinasi tempoh berpuasa yang panjang dan suhu persekitaran yang tinggi menuntut strategi pemakanan lebih bijak serta terancang.

Tenaga stabil bukan lagi pilihan, sebaliknya keperluan bagi memastikan mampu melaksanakan ibadat dengan sempurna, mengekalkan produktiviti di tempat kerja dan kekal fokus dalam rutin harian.

Pensyarah Kanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan Universiti Putra Malaysia (UPM) Dr Muhammad Rezza Zainal Abidin berkata, namun demikian, corak pemakanan rakyat Malaysia masih membimbangkan.

Menurutnya, laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 Institut Kesihatan Umum, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melaporkan, 54.4 peratus rakyat dewasa di negara ini mengalami masalah obesiti.

"Statistik ini berkait rapat dengan pengambilan makanan tinggi gula, lemak dan kalori sifar yang tidak seimbang.

"Ramadan seharusnya menjadi titik perubahan untuk memperbaiki pola ini, bukan sekadar 'musim balas dendam' makanan ketika berbuka.

"Dalam hal ini, konsep makanan unggul ('superfoods') wajar diberi perhatian.

"Walaupun istilah ini sering digunakan secara komersial, secara saintifiknya, ia merujuk kepada makanan kaya dengan nutrien penting seperti vitamin, mineral, antioksidan, serat dan fitokimia yang menyokong fungsi tubuh secara optimum," katanya.

Beliau berkata, pemilihan makanan tinggi nutrien ketika sahur dan

Juadah kaya dengan nutrien penting seperti vitamin, mineral, antioksidan, serat dan fitokimia bantu beri tenaga optimum ketika berpuasa



MAKANAN unggul penting diamalkan sepanjang Ramadan.

Protein juga tidak boleh diabaikan. Telur sumber protein lengkap mengandungi semua asid amino penting dan kolina yang menyokong fungsi otak

DR MUHAMMAD REZZA

berbuka dapat membantu menstabilkan paras glukosa darah, memanjangkan rasa kenyang serta mengurangkan risiko keletihan mendadak 'sugar crash' yang sering dialami akibat pengambilan makanan manis secara berlebihan.

"Kurma, misalnya, bukan sahaja makanan sunnah ketika berbuka,

malah mempunyai rasional pemakanan yang kukuh.

"Kurma mengandungi gula semula jadi seperti glukosa dan fruktosa mudah diserap tubuh untuk pemulihan tenaga segera.

"Selain itu, kandungan kalium dalam kurma bantu keseimbangan elektrolit, manakala seratnya menyokong fungsi penghadaman," katanya.

Dr Muhammad Rezza berkata, mengambil kurma bersama air kosong ketika berbuka adalah pendekatan yang lebih fisiologikal kerana ia membolehkan sistem pencernaan 'bangun' secara berperingkat selepas berehat panjang.

"Ketika sahur pula, pilihan karbohidrat kompleks seperti oat menjadi antara contoh makanan yang praktikal dan berkesan.

"Oat mengandungi beta-glukan iaitu sejenis serat larut yang membantu memperlahankan proses pengosongan gastrik serta penyerapan glukosa.

"Kesannya, tenaga dilepaskan secara lebih stabil dan berpanjangan. Vitamin B dalam bijirin penuh turut menyokong metabolisme tenaga, sekali gus membantu tubuh menukar makanan kepada

tenaga dengan lebih cekap," katanya.

Katanya lagi, dalam erti kata lain, menu sahur mengandungi karbohidrat kompleks ibarat 'pelaburan tenaga' untuk tempoh puasa yang panjang.

"Protein juga tidak boleh diabaikan. Telur sumber protein lengkap

mengandungi semua asid amino penting dan kolina yang menyokong fungsi otak.

"Pengambilan protein ketika sahur terbukti membantu meningkatkan rasa kenyang dan mengurangkan keinginan untuk mengambil snek secara berlebihan ketika

berbuka.

"Gabungan protein dan karbohidrat kompleks adalah formula yang seimbang untuk kestabilan tenaga sepanjang hari.

"Selain itu, kacang dan bijian seperti badam serta walnut membekalkan asid lemak tak tepu, serat juga protein," katanya.

Dr Muhammad Rezza berkata, lemak sihat ini penting untuk kesihatan jantung, manakala serat membantu kesihatan usus yang sering terjejas akibat perubahan jadual makan sepanjang Ramadan.

"Dalam konteks gaya hidup moden yang aktif, snek berkhasiat ini boleh dijadikan sebagai makanan sahur atau hidangan tambahan untuk berbuka.

"Buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna-warni pula memainkan peranan besar dalam aspek hidrasi serta pemulihan.

"Tembikai dan oren misalnya mempunyai kandungan air yang tinggi, sekali gus membantu menggantikan kehilangan cecair selepas seharian berpuasa," katanya.

Jelasnya, sayur-sayuran hijau seperti bayam dan brokoli kaya dengan zat besi, folat serta pelbagai antioksidan yang menyokong sistem imun juga pembentukan sel darah merah.

"Dalam cuaca panas Malaysia, hidrasi bukan sekadar soal minum air mencukupi, tetapi juga memilih makanan yang menyumbang kepada keseimbangan cecair tubuh.

"Mengikut saranan KKM menerusi Pinggan Sihat Malaysia, pengambilan makanan perlu seimbang dengan nisbah 'suku-suku-separuh' yang merangkumi karbohidrat kompleks, sumber protein dan sayur-sayuran serta buah-buahan.

"Prinsip ini sangat relevan ketika Ramadan bagi mengelakkan pengambilan kalori berlebihan dalam satu masa yang singkat ketika berbuka," katanya.

Beliau berkata, tenaga yang berkualiti bukan datang daripada kuantiti makanan semata-mata, tetapi daripada keseimbangan nutrien dan kecekapan tubuh memprosesnya.



KEKACANG bekalkan asid lemak tak tepu, serat juga protein.