

'Penyakit' rumah terbuka

» **Elak gelojoh makan, sakit perut dan kawal kalori ketika musim raya**

Oleh Nor Afzan
Mohamad Yusof
afzan@bharian.com.my

Syawal dinanti menjelang kini. Tanda kemenangan umat Islam berjaya menunaikan sebulan berpuasa. Kunjung dan ziarah sanak saudara sudah semestinya menjadi kewajipan.

Sungguhpun Syawal masa terbaik menikmati sajian enak tradisional turut-temurun, makan perlu berpada.

"Selain risiko sakit perut, lihat juga jenis sajian yang bakal disuapkan ke mulut. Makan secara berhemah lebih banyak nikmatnya kepada tubuh badan," itu pesan

Pensyarah Jabatan Dietetik dan Nutrisi, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof.

Jelasnya, sakit perut hingga perlu berulang beberapa kali ke tandas antara senario biasa berlaku bukan saja pada hari raya, sebaliknya apabila individu makan bercampur jenis.

Punca sakit perut

Tetapi mungkin lebih ketara pada hari raya kerana perut berada dalam keadaan penyediaan untuk berhadapan dengan corak pemakanan berbeza.

"Perut yang sebelum itu 'tenang' dan berehat untuk tempoh sebulan, tetapi berubah daripada kebiasaan.

Seimbang hidangan tinggi lemak, rendah kalori



Antara punca sakit perut mungkin disebabkan kera-cunan makanan, makan pelbagai jenis makanan dan dalam kuantiti banyak pada satu-satu masa.

Kuantiti kecil

"Untuk mengelakkan sakit perut, individu perlu memastikan makanan disediakan secara selamat, mengambil makanan dalam kuantiti kecil, lebih kerap selain mengurangkan makanan berasaskan santan.

"Sajian berasakan santan lebih cepat rosak, lebih-lebih lagi sekiranya tidak dikendalikannya dengan baik," katanya.

Selain itu, kebersihan makanan juga amat perlu dititikberatkan. Beliau berkata, paling utama, makanlah secara berhemah.

Tanggungjawab makan secara berhemah perlu dimainkan tuan rumah dan tetamu.

Berikut sebagai panduannya:

Tuan rumah:

• Rancang

Perlu merancang apa yang ingin dimasak. Bukan saja aspek sedap perlu diambil kira, sebaliknya makanan mesti berkhasiat.

• Seimbang

Sekiranya ingin menyediakan beberapa sajian pada satu masa, pastikan ia seimbang. Sebagai contoh hidangan pertama tinggi karbohidrat (seperti lemak dan nasi minyak), seimbangkan dengan hidangan rendah lemak (seperti pecal atau sup). Sediakan juga nasi putih (sekiranya menyediakan nasi minyak) agar tetamu boleh membuat pilihan. Buah-buahan juga boleh dijadikan hidangan.



Enam potong kecil lemak mempunyai 206 kalori.

• Pilihan

Beri pilihan lebih sihat. Sebagai contoh sediakan jus buah tanpa tambahan gula berbanding kordial. Apabila

menyediakan minuman panas seperti kopi dan teh, hidangkan gula dan susu secara berasingan. Ini dapat membantu tetamu menganggarkan sendiri jumlah

gula atau susu diperlukan. Sediakan juga air kosong kerana ada tetamu yang mungkin malu meminta dari tuan rumah.

INFO

Keperluan kalori

• Wanita

19 - 50 tahun memerlukan kira-kira 2000 kalori (kcal).
30 - 59 tahun memerlukan kira-kira 2180 kalori.

• Lelaki

19 - 29 tahun memerlukan kira-kira 2400 kalori
30 - 59 tahun memerlukan kira-kira 2460 kalori

Makanan & kalori

• **Sebiji** biskut raya (7 gram) : 30 - 40 kcal
• **2 (50 g) rendang daging** (lembu) : 127 kcal
• **6 potong** kecil

lemang : 206 kalori.

- **1 ketupat** ketupat daun palas : 216 kalori
- **1 mangkuk** mi sup (563g) mee sup : 383 kcal
- **1 cucuk** (10g) sate ayam : 23 kcal
- **1 cucuk** (12g) sate lembu : 25 kcal
- **1 cucuk** (15g) sate perut lembu : 33 kcal
- **1/2 cawan** (86g) kuah sate : 129 kcal
- **1 gelas** air kosong : 0 kcal
- **1 gelas** air sirap : 1 sudu (18g) > 150 kcal

Sumber: Kementerian Kesihatan

• 5M

Ambil pendekatan 5M seperti disarankan Kementerian Kesihatan iaitu mengurangkan gula; mengurangkan garam; mengurangkan lemak/minyak dan melebihi buah dan sayuran.

• Keselamatan makanan

Pastikan keselamatan maka-



Buah-buahan jadikan pilihan hidangan

nan terjaga. Makanan yang terhidang perlu ditutup dengan rapi dan pastikan ia sentiasa panas. Makanan yang terdedah dan sudah sejuk (kurang 5 darjah selsius) melebihi empat jam adalah tidak selamat dimakan. Panaskan apabila perlu. Memasang lilin di bawah sajian antara cara baik memastikan makanan sentiasa panas.

Tetamu :

• Rancang

Ketahui berapa rumah yang ingin dituju. Kalau merancang pergi ke tiga buah rumah atau lebih, makan dalam kuantiti kecil atau jamah saja. Tetapi ada juga saranan untuk makan di rumah terlebih dulu bagi mengawal nafsu makan selain mengelakkan 'mencampur adukkan' lagi makanan selain dikhuatiri sakit perut.

• Pasang niat

Niat berkunjung untuk menziarah. Bukannya untuk makan kerana ia mendorong individu untuk makan semata-mata.

• Manis

Kurangkan minuman manis sebaliknya pilih air kosong. Air manis memberi tenaga tetapi khasiatnya kurang. Sebagai contoh air berkarbonat mempunyai antara 7 hingga 9 sudu gula.

• Lebihkan

Minum air masak serta banyakkan mengambil serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.

“UNTUK MENGEKALKAN SAKIT PERUT, INDIVIDU PERLU MEMASTIKAN MAKANAN DISEDIAKAN SECARA SELAMAT, MENGAMBIL MAKANAN DALAM KUANTITI KECIL”

Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof,

Pensyarah Jabatan Dietetik dan Nutrisi Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM

Dr Barakatun berkata, paling utama setiap orang perlu memasang niat untuk pergi menziarahi sanak saudara berbanding menikmati sajian semata-mata. Begitu juga bagi individu yang ada penyakit, pastikan bekalan ubat tidak lupa dibawa bersama.