

Headline
Date
Media Title
Section
Circulation
Readership

Kenaikan harga beras masa sesuai kuruskan badan
25. May 2008
Berita Minggu
Dimensi
342946
2476000

Language
Page No
Article Size
Frequency
Color

MALAY
9
401 cm2
Daily
Full Color



Banyak makanan pemberi tenaga seperti mi, spageti, roti canai dan makanan yang diperbuat daripada tepung boleh menggantikan nasi"

Nawalyah Abd Ghani
Pensyarah Kanan, Jabatan Nutrisi dan Dietetik UPM

Rencana

ISU panas yang kerap diperkatakan ketika ini ialah kenaikan harga beras di pasaran tempatan dan antarabangsa. Pelbagai cadangan yang kita dengar supaya orang Malaysia beralih daripada makan nasi kepada makanan lain.

Namun, cadangan ini mungkin agak sukar lebih-lebih lagi nasi adalah makanan ruji kita.

Meski pun ramai mengetahui pengambilan nasi yang banyak dan berlebihan memberi kesan kepada kesihatan dan antara punca kegemukan, nasi tetap pilihan nombor satu. Disebabkan punca kegemukan juga, mereka yang ingin berdiet memilih tidak makan nasi bagi tempoh tertentu malah ada yang sanggup mengikat perut dan menahan keinginan makan nasi bertahun-tahun demi memastikan bentuk tubuh menarik.

Namun, betulkah kurus disebabkan tidak makan nasi atau disebabkan diet segera? Persoalan ini diajukan kepada tetamu rancangan *Keluarga Di 9* (KD9), pelakon, Annahita Bakavoli, yang mengamalkan diet tidak makan nasi.

Ketika tampil bersama hos, Datin Norjuma Habib Mohamed, Annahita tidak menyangkal diet tidak makan nasi menyebabkan berat badannya turun beberapa kilogram.

Katanya, ketika itu menu hariannya sekadar sayur dan lauk malah dia hanya mengambil

Kenaikan harga beras masa sesuai kuruskan badan

Annahita Bakavoli akui diet tidak makan nasi turunkan berat badannya beberapa kilogram

sarapan dan makan tengah hari. "Pada mulanya memang seksa, asyik terfikir nasi saja, namun disebabkan semangat berkobar-kobar hendak kurus, lama-kelamaan saya mampu melupakan nasi," akui Annahita.

Annahita turut mengakui, hanya dengan kesungguhan dan disiplin, dia mampu mencapai apa yang dikehendaki.

Apa pun, kata Annahita, selain berdiet, tiada jalan pintas untuk langsing selain melakukan senaman secara berkala.

Keluarga Di 9 turut mendapatkan pandangan Pensyarah Kanan, Jabatan Nutrisi dan Dietetik Universiti Putra Malaysia (UPM), Nawalyah Abd Ghani, adakah benar dengan tidak makan nasi boleh memudaratkan kesihatan seseorang?

Beliau berkata, setiap orang perlu mendapatkan makanan seimbang dan satu daripadanya

makanan yang berkarbohidrat. "Walaupun nasi adalah makanan berkarbohidrat, tidak bermakna tanpa nasi kita tidak mendapat tenaga. Banyak makanan pemberi tenaga seperti mi, spageti, roti canai dan makanan yang diperbuat daripada tepung boleh menggantikan nasi.

"Sebab itu, ada yang boleh tidak makan nasi bertahun-tahun kerana mereka mengganti nasi dengan makanan lain," katanya.

Namun, oleh kerana makanan ruji orang Malaysia adalah nasi maka menghadkan pengambilan nasi menjadi satu masalah bagi sesetengah individu.

Oleh itu, katanya, jangan memaksa diri dengan langsung tidak menjamah nasi tetapi memakan nasi dalam kuantiti yang sedikit. Malah, katanya, segenggam nasi sudah mencukupi untuk memberi tenaga. Paling penting, jika seseorang itu ingin mengekalkan berat badan ideal, makanan yang diambil perlu seimbang dengan tenaga yang dikeluarkan.

Sepanjang minggu ini, *KD9* turut menyiarkan tiga pasangan ibu dan anak yang terpilih menjadi tiga peserta akhir pertandingan Ratu Hati sempena sambutan Hari Ibu. Mereka ialah Siti Aminah Osman dan ibunya, Sabariah Sidek, Nuraida Abdul Ghani dan ibu, Mainah Oding serta Zakaria Abdullah dan Siti Manis Said. Pemenang hadiah utama berdasarkan undian SMS tertinggi akan diumumkan di majlis istimewa *KD9* yang disiarkan secara langsung pada 29 Mei ini. Pemenang bakal memenangi rantai mutiara bernilai RM20,000 setiap seorang, tajaan Rafflesia Pearl Centre.

ANNAHITA ketika ditemubual Datin Norjuma pada rancangan KD9, baru-baru ini.

