

Anda adalah apa yang anda makan!

» Kesilapan mengatur pemakanan sihat boleh meningkatkan risiko obesiti yang dilihat punca utama kepada pelbagai penyakit kronik seperti kencing manis.

Oleh Faizatul Farhana Farush Khan
ffarhana@bh.com.my

Statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan menunjukkan 15.1 peratus atau 2.6 juta rakyat Malaysia mengalami masalah obesiti, sehingga berada pada kedudukan keenam negara paling ramai penduduk gemuk di Asia dan dianggap 'negara gemuk'.

Daripada jumlah itu, hampir setengah juta berumur di bawah 18 tahun yang terdiri daripada remaja dan pelajar.

Keadaan ini dikhuatiri bukan sahaja melahirkan generasi bakal pemimpin tidak sihat dan kurang cergas, tetapi mewujudkan sebuah masyarakat 'berpenyakit'.

Pensyarah Pemakanan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Dr Asmah Rahmat, berkata kegagalan individu mengetahui tahap semasa kesihatan tubuh, menyebabkan mereka berisiko mengalami obesiti.

"Bagi memastikan kesihatan diri berada pada tahap yang baik, individu perlu mengetahui kaedah pengiraan Indeks Jisim Tubuh atau

BMI, supaya dapat memastikan sama ada mereka memiliki berat ideal bersesuaian tinggi dan umur.

"Individu juga harus mengetahui cara mengira kalori makanan, bertujuan mengelakkan mereka menikmati sajian melebihi keperluan tenaga badan.

"Kemahiran mengira BMI dan kalori makanan akan menjadi panduan kepada individu untuk menikmati sajian mengikut keperluan tubuh, selain membantu mereka mengekalkan berat badan," katanya ketika dihubungi *Minda*.

Punca penyakit

Dr Asmah berkata, kemampuan mengetahui kondisi tubuh turut membantu mengelakkan individu daripada terdedah kepada punca penyakit akibat pemakanan.

Kesilapan mengatur pemakanan sihat juga, katanya, akan meningkatkan risiko obesiti yang dilihat punca utama kepada penyakit kronik, seperti kencing manis.

"Tidak diketahui sejauh mana bahaya dan keberkesanan sesuatu ubat pelangsing, cuma bagi saya jika seseorang mengamalkan pemakanan sihat, mungkin mereka tidak memerlukan ubat pelangsing atau penyelesai masalah obesiti yang berlaku.

"Masyarakat perlu didedahkan secara meluas dengan aspek pemakanan sihat, bagi meningkatkan kesedaran dan kefahaman mereka," katanya.

INFO

BMI

- ⊙ **Indeks Jisim Tubuh atau Body Mass Index (BMI)** ialah satu panduan pengukuran bagi menentukan berat badan unggul
- ⊙ **Pengukuran ini dibahagikan kepada empat tahap** iaitu kurang daripada 20 yang bermaksud terlebih kurus, 20 hingga 25 (berat badan unggul), 25 hingga 30 (berat badan berlebihan) dan lebih daripada 30 (obesiti)
- ⊙ **Cara mengira dan mengetahui BMI** ialah apabila berat badan dibahagikan dengan ketinggian yang didarabkan ketinggian seperti contoh di bawah:
 - $55 / (1.56 \times 1.56)$
 - $55 / 2.43$
 - 22.6
 - berat badan unggul (merujuk kepada empat tahap pengukuran)

Kalori

- ⊙ **Kalori** ialah unit pengukuran tenaga yang terkandung dalam setiap makanan dan minuman

- ⊙ **Tubuh kita memerlukan kalori** bagi menjana tenaga untuk kelancaran pergerakan dan menjalankan tugas seharian
- ⊙ **Jika kalori diambil terlalu banyak** dan tidak dibakar melalui aktiviti seharian, kalori ini akan bertukar menjadi lemak dalam badan, sekali gus menambah berat badan serta mengakibatkan risiko kegemukan
- ⊙ **Kebiasaannya keperluan kalori harian** setiap lelaki dalam anggaran 2 000 - 2 500 kalori, manakala wanita sebanyak 1 600 - 2 000 kalori
- ⊙ **Keperluan kalori boleh ditentukan** berdasarkan jantina, usia dan aktiviti seharian dijalankan
- ⊙ **Setiap 8 000 kalori dalam badan** yang tidak ditukar kepada tenaga, akan menambah sebanyak 1 kilogram lemak
- ⊙ **Bagi menentukan jumlah pengambilan kalori** seharian bersesuaian keperluan tubuh, individu boleh mengiranya berdasarkan nisbah kandungan kalori yang dipaparkan pada pek pembungkusan atau mencari melalui internet