

# Ubah gaya hidup sihat, kawal pemakanan

**M**erujuk kepada laporan BH pada 28 November lalu mengenai 'Rakyat Malaysia paling gemuk di Asia Tenggara' memang sesuatu yang membimbangkan. Ia merujuk kepada hasil kajian sebuah jurnal perubatan di United Kingdom, mendapati 45 peratus daripada penduduk Asia Tenggara yang mengalami obesiti ialah dalam kalangan rakyat Malaysia. Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr S Subramaniam mengakui negara kita sedang berdepan masalah obesiti akibat daripada budaya pemakanan tidak sihat yang menjadi amalan rakyat negara ini.

Kewujudan restoran 24 jam berdekatan kawasan perumahan tidak menjadi satu kesalahan jika pengguna bijak dalam pengambilan makanan dan kesesuaian masa. Kegemaran mengambil jenis makanan berminyak dan bergoreng seperti roti canai dan teh tarik menyumbang kepada masalah obesiti ini. Roti canai misalnya mengandungi kalori 300 kalori, manakala teh tarik pula mengandungi 90 kalori. Bayangkan jika menu ini diambil pada setiap pagi atau malam tentunya menjadi faktor penyumbang obesiti.

## Restoran makanan segera

Kita dapat lihat banyaknya restoran makanan segera dibuka dengan pembukaan taman perumahan baru. Tawaran pakej tertentu diberikan untuk menarik pelanggan untuk datang ke sana. Juga terdapat menu untuk sarapan pagi, tengah hari dan malam. Kegemaran mengambil air berkarbonat boleh menyumbang kepada penyakit kencing manis kerana kandungan gula tinggi. Satu tin air berkarbonat mengandungi kira-

**FORUM**

Pembaca yang ingin menyuarakan pandangan berhubung isu semasa boleh menghantar sumbangan menerusi e-mel:

**bhforum@bh.com.my**

kira 120 kalori.

Pengambilan makanan yang tidak sihat ini perlu diseimbangkan dengan amalan senaman dan aktiviti fizikal. Mereka yang mengalami masalah kegemukan ini perlu tahu bahawa lemak dan kalori yang terkumpul di dalam badan perlu dibakar melalui senaman dengan kaedah yang betul. Aktiviti fizikal ini bukan setakat melakukan senaman di taman rekreasi, tetapi aktiviti yang boleh membantu dalam pembakaran lemak tadi. Misalnya meletakkan kenderaan jauh dari pintu masuk pasar raya atau pejabat.

Sebagai permulaan untuk menurunkan berat badan, masyarakat perlu berubah dengan mengamalkan cara hidup lebih sihat. Setiap pengambilan makanan, mereka perlu tahu kandungan kalorinya. Setiap kita perlu tahu berapa banyak kalori yang boleh diambil setiap hari sebagai langkah mengawal pengambilan makanan seharian. Misalnya ketika sarapan pagi, kurangkan kekerapan



Pemakanan tidak betul **punca utama obesiti.**

[GAMBAR HIASAN]

pengambilan roti canai atau nasi lemak yang sudah menjadi santapan biasa. Begitu juga pengambilan nasi putih atau karbohidrat perlu dikurangkan setiap hari pada waktu makan tengah hari dan perlu mengambil lebih sayuran dalam setiap hidangan.

Bagi mengelakkan rasa lapar pada setiap kali tiba waktu makan iaitu dari waktu sarapan dan makan tengah hari atau waktu makanan tengah hari ke waktu makan malam, bolehlah mengambil buah-buahan. Pengambilan bijirin dengan susu rendah lemak boleh juga mengurangkan nafsu makan bila tiba waktu makan.

## Program kecergasan

Pada masa ini juga ada banyak program kecergasan untuk membantu menangani masalah obesiti dengan menggalakkan kita

mengikuti program itu seterusnya mengamalkan cara hidup sihat selepas mempunyai pengetahuan di dalam pengambilan makanan dan amalan aktiviti kecergasan yang betul. Majikan juga boleh memberi galakan dengan menyediakan ruang untuk melakukan aktiviti fizikal dan kecergasan sebagai satu cara membantu mengamalkan cara hidup sihat dan cergas. Misalnya, melantik Jurulatih Kecergasan yang bertauliah untuk mendidik orang bermasalah berat badan tentang senaman yang betul.

Mengadakan program seperti cabaran untuk kurus dengan tawaran hadiah yang menarik mampu menggiatkan usaha seseorang untuk cuba menurunkan berat badan menerusi kaedah pengambilan dengan kalori yang bersesuaian dengan diri serta sena-

man yang konsisten.

Melalui kehidupan yang sihat dengan pengambilan makanan yang seimbang serta amalan senaman yang berkala mampu membantu mereka yang sedang mengalami masalah kegemukan. Semangat dan disiplin perlu ada untuk mencapai matlamat mereka iaitu menurunkan berat badan.

Kritikan yang berbentuk negatif perlu dijadikan cabaran untuk mereka menjadi lebih bersemangat untuk menunjukkan kepada orang di sekeliling bahawa usaha mereka bukanlah seperti perumpamaan 'hangat-hangat tahi ayam' tetapi sebagai 'menggenggam bara api biar sampai jadi arang'.

**Azizan Arshad,**  
Perpustakaan Perubatan Veterinar,  
Universiti Putra Malaysia