

Headline **Wanita abaikan keperluan kalsium**
 Date **26. Aug 2008** Language **MALAY**
 Media Title **Utusan Malaysia** Page No **7**
 Section **Supplement** Article Size **328** cm2
 Circulation **238082** Frequency **Daily**
 Readership **833287** Color **Full Color**
 AdValue **4620.26**



Wanita abaikan keperluan kalsium

Oleh **MERAN ABU BAKAR**

GOLONGAN golongan wanita di negara ini mengambil kurang daripada 50 peratus keperluan kalsium harian yang diperlukan oleh tubuh. Hasil penyelidikan bersama yang dijalankan oleh Universiti Putra Malaysia (UPM) dan University of Otago, New Zealand, mendapati bahawa kebanyakan wanita Malaysia mengabaikan keperluan kalsium harian mereka, sedangkan ia merupakan nutrien penting bagi mengekalkan tulang yang sihat.

Ini menunjukkan bahawa kebanyakan wanita di negara ini berisiko untuk mengalami keadaan tulang yang lemah dan mungkin akan menderita penyakit tulang seperti osteoporosis.

Pengurus Besar Fonterra Brands (Malaysia) Sdn. Bhd., John McKay, berkata, purata kadar pengambilan kalsium di dalam diet rakyat Malaysia adalah di antara 300-500 miligram (mg) sehari dan ini adalah kurang daripada paras kalsium yang disyorkan, iaitu di antara 800-1000 mg sehari.

"Produk tenusu terutamanya susu kalsium tinggi merupakan sumber terbaik bagi kalsium.

"Anggapan bahawa susu hanya penting untuk kanak-kanak harus dilupakan kerana orang dewasa juga perlu minum susu sebagai sebahagian daripada khasiat dalam pemakanan mereka," katanya.

Beliau berkata demikian pada majlis pelancaran *Anlene Concentrate* produk terbaru terbaru oleh Anlene, jenama susu yang memberi perhatian kepada isu kaum wanita di Malaysia yang mengambil kurang keperluan kalsium harian.

Syarikat tersebut telah membelanjakan lebih daripada RM128 juta bagi membuat penyelidikan mengenai kesihatan tulang sejak 15 tahun lalu dan terlibat dalam 18 ujian klinikal yang berkaitan dengan kesihatan tulang.

Produk baru ini dapat membekalkan empat kali kalsium daripada susu segar biasa dalam setiap pek bagi keperluan kalsium harian pengguna.

Sempena pelancaran tersebut, Anlene turut melantik pelakon Hollywood terkenal, Datuk Michelle Yeoh sebagai

duta produk Anlene yang baru.

Michelle berkata, beliau amat mengambil berat tentang kesihatan tulang dan pengambilan kalsium bagi memastikan tubuhnya mendapat keperluan nutrisi tulang.

"Sebagai seorang pelakon saya perlu menjalani jadual penggambaran yang sibuk dan sering kesuntukan masa. Namun, saya tetap mengutamakan pengambilan kalsium kerana saya sedar kekurangan kalsium pada wanita boleh menyebabkan osteoporosis," katanya.

Michelle berkata, beliau mula menjaga keperluan kalsium tubuhnya dengan meminum susu Anlene sejak berumur 30 tahun dan ini mungkin terlambat namun tidak terlalu lewat bagi memulakan penjagaan kalsium.

"Sejak kecil, ibu bapa menggalakkan saya mencuba semua jenis makanan dan sebab itu saya tidak cerewet mengenai pemakanan. Cuma sekarang saya amalkan pemakanan sihat dan banyak memakan sayur-sayuran seperti brokoli dan bayam. Saya turut mengurangkan mengambil makanan yang berlemak dan manis.

"Selain minum Anlene, senaman seperti tai-chi menjadi rutin harian sebaik bangun tidur.

"Saya berbangga kerana dapat menjadi sebahagian daripada inovasi terbaru *Anlene Concentrate*, saya mendapat empat kali kalsium daripada susu segar biasa," ujarnya.



MICHELLE Yeoh bersama John McKay pada majlis pengumuman pelakon itu sebagai Duta *Anlene Concentrate*.

Gambar RASHID MAHFOF