

Elakkan risiko kesihatan dalam jangka panjang

Oleh Meor Ahmad
Nasriin Rizal Ishak
meor.ahmad@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Tabiat mengambil makanan yang diproses seperti mi segera secara kerap dan berlebihan boleh mengakibatkan risiko pelbagai kemudaratan pada kesihatan dalam jangka panjang.

Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti

Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Norhaizan Mohd Esa, berkata kebanyakan makanan itu mengandungi lemak tepu dan kalori tinggi yang tidak baik untuk kesihatan.

“Kandungan monosodium glutamate (MSG) yang tinggi dan ketiadaan vitamin atau mineral boleh menyebabkan risiko penyakit kerana tubuh badan tidak mendapat nutrien diperlukan. Proses penghadaman juga akan menjadi lebih lama,” katanya ketika dihubungi.

Beliau berkata, mi segera turut dikelaskan

sebagai makanan dengan indeks glikemik yang tinggi.

Pemakanan seimbang

“Hasil satu kajian dalam kalangan wanita dilakukan oleh penyelidik di luar negara mendapati mereka yang mengamalkan memakan mi segera melebihi kadar dua kali seminggu akan meningkatkan risiko obesiti, tekanan darah tinggi dan penyakit kencing manis.

“Ada kajian lain pada tikus pula menunjukkan bahawa kandungan MSG yang tinggi dalam keba-

nyakan makanan diproses boleh meningkatkan risiko kemudaratan terhadap otak jika diambil secara berlebihan,” katanya.

Berdasarkan pemerhatian peribadi, Dr Norhaizan berkata, mi segera sudah menjadi pilihan mahasiswa sejak dahulu berikutan makanan itu senang dimasak dan murah.

Sehubungan itu, beliau menyarankan mereka mengamalkan pemakanan seimbang, termasuk mengambil sajian ringkas lain seperti roti dan sandwich yang juga tidak membabitkan kos tinggi.



Pelajar dinasihat mengurangkan pengambilan mi segera dan makanan diproses yang lain seperti sosej serta burger”

**Prof Madya
Dr Norhaizan Mohd Esa,**
Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM