

## keibubapaan.



Harapan saya bukan hanya meningkatkan kesedaran ibu bapa terhadap obesiti, tetapi mendidik mereka kaedah berkesan membantu kanak-kanak mengekalkan badan ideal"

Dr Nataniel Viuniski,  
Ahli Lembaga Penasihat  
Nutrisi Herbalife



Ibu bapa perlu memastikan anak mereka mendapat makanan seimbang dan berkhasiat, bagi mengelak obesiti.

## keibubapaan.



info.

### Wellness Tour Asia Pasifik ketujuh Herbalife

- Berlangsung antara 5 April dan 15 Mei.
- Menampilkan siri simposium perubatan, nutrisi dan juga bengkel kesihatan.
- Diadakan di 21 bandar di seluruh Australia, Kemboja, Hong Kong, Indonesia, India, Jepun, Macau dan New Zealand.
- Selain itu Malaysia, Filipina, Singapura, Taiwan dan Thailand.
- 6 pakar daripada Lembaga Penasihat Nutrisi Herbalife akan berkongsi pengetahuan
- Perkongsian itu merangkumi topik yang berkaitan dengan kesihatan, termasuk obesiti kanak-kanak, pengurusan berat badan, sains sukan, prestasi sukan, metabolisme dan pemakanan seimbang.

# Masalah obesiti membimbangkan

Makanan segera, kurang rehat, antara punca jumlah kanak-kanak gemuk di Malaysia meningkat

**K**egemukan bukan saja membelenggu golongan dewasa, tetapi terjadi dalam kalangan kanak-kanak. Ini dipengaruhi tabiat pemakanan tidak sihat, kurang bergerak selain tidak mengambil berat mengenai obesiti.

Kira-kira 60 peratus kanak-kanak yang mengalami masalah berat badan mempunyai sekurang-kurangnya satu faktor risiko penyakit koronari hati seperti tekanan darah tinggi, hiperlipidemia dan hipersulinemia.

Justeru, pemakanan seimbang harus bermula ketika hamil kerana boleh mempengaruhi nutrisi kepada bayi, sekali gus mengurangkan risiko kegemukan dalam kalangan kanak-kanak.

#### Gaya hidup sihat

Justeru, syarikat global terkemuka, Herbalife, menjayakan

jelajah kesihatan ketujuh Asia Pasifik ke negara ini bagi meningkatkan kesedaran orang ramai mengenai masalah berat badan.

Siri jelajah itu diketuai Ahli Lembaga Penasihat Nutrisi Herbalife, Dr Nataniel Viuniski, berkata matlamatnya adalah menekankan pemakanan seimbang dan gaya hidup sihat.

Beliau berkongsi kepakaran dalam menangani kes obesiti kanak-kanak yang semakin serius di negara ini termasuk mengenai keperluan makanan tanpa mengira peringkat umur.

"Menerusi Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS 2015) mendedahkan tujuh peratus kanak-kanak di bawah usia lima tahun menghadapi masalah berat badan.

"Penyelidikan menjadi petunjuk kegemukan kanak-

kanak membimbangkan di Malaysia dan semakin menular berikutan makanan segera, kurang berehat dan tiada senaman," katanya ditemui, baru-baru ini.

Dr Nataniel adalah bekas penasihat kepada Kementerian Kesihatan dan Pendidikan Brazil untuk Obesiti Kanak-kanak dan Pengarah Perkhidmatan Pemakanan-untuk Hospital Unimed di Rio Grande do Sul kira-kira selama 12 tahun.

Dr Nataniel berkata, masalah obesiti disebabkan beberapa perkara seperti gaya hidup kurang aktif, kemewahan makanan, tidak sedar bahaya gemuk dan masalah kesihatan jangka masa panjang.

"Harapan saya bukan hanya meningkatkan kesedaran ibu bapa terhadap obesiti, tetapi mendidik mereka kaedah berkesan membantu



kanak-kanak mengekalkan badan ideal," katanya. Sementara itu, Pengurus Besar Sub-Wilayah, Herbalife Malaysia & Singapura Sridhar Rajagopalan, berkata Herbalife Nutrition bertujuan membantu orang ramai mengamalkan pemakanan sihat.

"Kesihatan diri bermula pemakanan seimbang, kerana amalan diet yang betul membolehkan kita terhindar penyakit, menjalani kehidupan berkualiti dan menikmati hidup berpanjangan.

"Justeru menerusi persidangan mengenai obesiti dalam kalangan kanak-kanak selain membawakan simposium nutrisi klinikal di Universiti Putra Malaysia yang disertai doktor, jururawat dan pelajar.

#### Kepentingan nutrisi

Sridhar berkata, persidangan itu membincangkan mengenai pengambilan protein pada peringkat umur yang muda, kesannya ke atas pertumbuhan, komposisi badan, obesiti peringkat umur lanjut dan implikasinya terhadap untuk amalan harian. "Ini kerana soal nutrisi sering diabaikan tidak kira dahulu mahupun

zaman sekarang, Tambahan sekarang ini, kes obesiti meningkat di negara ini, menandakan penting untuk mengambil langkah pencegahan. "Menerusi dialog ini kita berharap untuk membincangkan keperluan yang akan membawa kepada penambahbaikan amalan semasa orang ramai," katanya.