

Jangan jadikan menu harian, amal diet sihat

Kuala Lumpur: Kandungan garam yang tinggi dalam mi segera tidak menghalang sebilangan besar rakyat Malaysia daripada terus menikmati makanan segera itu.

Biarpun tahu kesan buruk pengambilan garam berlebihan, mereka terus memakan produk berasaskan tepung gandum itu kerana ia mudah disediakan dan murah berbanding hidangan lain.

Kempen kesihatan dijalankan sebelum ini ternyata gagal mengatasi kesan iklan mi segera

yang disiarkan setiap hari di media massa.

Pensyarah Jabatan Pemakanan dan Dietetik Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM, Prof Madya Dr Norhaizan Mohd Esa, berkata umum tahu mengenai kandungan garam yang tinggi di dalam mi segera, tetapi hampir mustahil untuk berhenti daripada memakannya.

Katanya, sifat mi segera yang murah, sedap dan mudah disediakan menjadi tarikan utama masyarakat untuk menjadikannya sebagai menu harian, khu-

susnya pelajar.

"Pelbagai kempen dan nasihat sudah diberikan kepada umum, tetapi ia tidak memberi kesan.

"Walaupun setakat ini belum ada kes kronik berhubung individu yang mengamalkannya, tetapi pengambilan garam yang tinggi akan mengakibatkan penyakit seperti darah tinggi, penyakit kardiovaskular dan penyakit buah pinggang.

"Galakan untuk makan mi segera ini lebih hebat dengan lantikan selebriti sebagai duta serta pengenalan pelbagai perisa baha-

ru yang kelihatan menarik, selain cabaran untuk memakannya.

"Saya nasihatkan umum untuk kurangkan pengambilan mi segera itu kerana itu adalah sebaik-baiknya. Jika sukar, maka pelbagaikan ramuan nutrisi di dalamnya seperti udang atau sayur," katanya kepada *BH* ketika dihubungi semalam.

Sementara itu, Pensyarah Kanan di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Navin Kumar Devaraj, yang terbabit dalam kajian kandungan garam dalam mi

segera di Malaysia itu, berharap orang ramai mengamalkan pemakanan yang sihat.

"Kajian ini hanya dijalankan sekali sahaja dan pada akhirnya kami mahu masyarakat mengamalkan diet yang sihat," katanya ketika dihubungi.

Beliau berkata, berikutan kandungan garam yang tinggi, mi segera tidak seharusnya dijadikan hidangan setiap hari.

"Mi segera masih boleh diambil, tetapi jangan jadikan ia satu-satunya hidangan anda dalam sehari. Amalkan diet sihat," katanya.