

→ SIHAT

# Makan secara sedar



→ Beri kesan positif ke atas kesihatan, cegah sakit kronik

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

Individu yang mengamalkan 'Makan secara sedar' didapati lebih sihat fizikal dan mental selain berupaya mengekalkan kelangsingan tubuh.

Amalan makan secara sedar atau *Mindful Eating* menunjukkan kesan positif ke atas kesihatan dan mencegah penyakit kronik termasuk serangan jantung.

*Mindful Eating* memberi perhatian kepada apa yang dimakan, menyedari setiap nikmat pengalaman makan dan menyedari setiap proses mengunyah, merasa dan menelan. Dalam erti kata lain, makan secara sedar.

Apabila kita tidak sedar apa yang dimakan atau makan ketika dalam keadaan tertekan, ini menyebabkan kita makan tanpa henti, terlalu kerap dan tidak sedar berapa banyak makanan sudah dimakan.

Pegawai Dietetik, Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), A'ishah Zafirah Abdul A'zim, berkata minda tidak fokus ketika makan menyebabkan proses penghadaman kurang berkesan.

**Tingkat risiko penyakit tidak berjangkit**

Beliau berkata, ketidakhadaman menyebabkan masalah pengeluaran gas, kembung dan gangguan usus yang boleh meningkatkan

risiko penyakit tidak berjangkit.

"*Mindful Eating* menggunakan peranan minda dan badan dalam menilai dengan tepat definisi lapar dan kenyang," katanya.

Amalan itu membolehkan seseorang sentiasa sedar dan mengubah corak pemakanan ketika dalam keadaan tertekan kepada lebih sihat.

**Bantu kurang stress**

Gabungan *Mindful Eating* dan pemakanan seimbang, kaya nutrien dan tinggi antioksidan disarankan bagi membantu mengurangkan stress.

Ketika tertekan, badan mengalami perubahan seperti jantung berdegup laju, tekanan darah tinggi, ketegangan otot dan ketidakhadaman makanan.

Sekiranya tekanan berpanjangan, boleh menyebabkan peningkatan risiko penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, darah tinggi dan penyakit jantung.

"Secara semula jadi, tubuh bertindak balas terhadap tekanan dengan mengeluarkan hormon kortisol untuk mengawal tekanan.

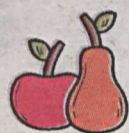
"Hormon ini membantu pengeluaran tenaga (metabolisme) daripada karbohidrat, protein, lemak dan mencetuskan rasa lapar hingga meningkatkan selera makan," katanya.

Pengeluaran hormon kortisol berlaku ketika tertekan dan secara psikologi berlakunya tekanan mental yang kronik dan berpanjangan.

Tekanan secara psikologi tidak membabitkan tindak balas fizikal (contohnya berlari apabila tersempak ular), maka tiada pengeluaran tenaga berlebihan dikeluarkan oleh tubuh.

Sebaliknya, hormon ini menyebabkan kita lapar, menjerus kepada seseorang makan berlebihan dan meningkatkan risiko kenaikan berat badan.

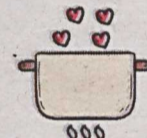
**Pemakanan minda**



Nikmati rasa makanan



Jangan gelojoh



Masak dan makan dalam mood baik



Minum banyak air



Dengar muzik



Duduk di meja makan



Makan makanan kegemaran anda yang terakhir



Jangan lakukan banyak kerja



Hormati tubuh dan kesihatan anda



Pemakanan minda mengguna pakai peranan minda dan badan dalam menilai dengan tepat definisi lapar dan kenyang"

A'ishah Zafirah Abdul A'zim, Pegawai Dietetik, Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan UPM



Minda yang tidak fokus ketika makan menyebabkan proses penghadaman kurang berkesan.

**Info**

- Cadangan pemakanan mengurangkan tekanan berpanjangan dan risiko penyakit tidak berjangkit:
- Kerap makan makanan rendah indeks glikemik seperti beras panjang

- dan roti penuh bijirin.
- Tingkatkan pengambilan makanan tinggi serat, kaya antioksidan dan fitonutrien seperti sayur-sayuran, buah-buahan, makanan penuh bijirin dan kekacang.

- Pengambilan makanan mengandungi omega-3 seperti kekacang, ikan laut dalam (salmon, kembung).
- Elakkan makanan mengandungi lemak trans seperti makanan segera.

- Kurangkan makanan mengandungi lemak tepu seperti makanan bergoreng, santan, lemak haiwan.
- Kurangkan/elakkan pengambilan kafein.
- Kurangkan/elakkan

- pengambilan alkohol.
- Bagi mereka yang mengalami tekanan berpanjangan/kemurungan:
- Rawat punca tekanan terlebih dengan berjumpa kaunselor/ doktor psikiatri.