

Obesiti punca ketidakstabilan emosi

Serdang: Obesiti bukan sahaja menyebabkan pelbagai masalah kesihatan, tetapi juga boleh menyebabkan seseorang murid itu hilang keyakinan dan berasa rendah diri.

Perunding Kecergasan LA Wellness Power, Puan Liyana Tan Abdullah, berkata kajian menunjukkan murid yang mempunyai masalah berat badan lebih mudah mengalami kemurungan.

"Kanak-kanak bermasalah berat badan lazimnya tidak mempunyai ramai kawan sehingga menyebabkannya sering bersendirian dan hilang keyakinan.

"Kanak-kanak yang bermasalah berat badan juga akan kurang daya



Puan Liyana Tan Abdullah

tahan secara fizikal dan tumpuan disebabkan kadar metabolik dan stamina dipengaruhi oleh tahap obesiti," katanya ketika ditemui

pada Ceramah Pengurusan Berat Badan di Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CARE), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, di sini, baru-baru ini.

Pengurusan berat badan

Peningkatan berat badan banyak berhubung kait dengan sistem endokrin seseorang atau sistem kelenjar hormon.

Hal yang demikian akan menyebabkan keradangan pada organ badan yang berpunca daripada makanan ringan, pewarna, pengawet dan bahan bergula serta garam tinggi.

Sehubungan itu, Puan Liyana

Tan berkata, ibu bapa harus memainkan peranan penting dengan menyediakan makanan yang sihat kepada anak ketika di rumah dan bukan menyalahkan pihak sekolah semata-mata.

"Pemahaman mengenai pengurusan berat badan yang betul antara faktor penting dalam memastikan usaha untuk memperoleh berat badan ideal dapat dicapai dalam tempoh bersesuaian.

"Hal ini tidak semudah yang disangka kerana ketepatan adalah kunci utama. Ketepatan merujuk kepada cara pemilihan bahan, cara penyimpanan, cara penyediaan dan kuantiti makanan," katanya.

Rutin pemakanan

Amalan mengambil makanan yang betul khususnya sayur-sayuran dapat membantu seseorang yang bermasalah obesiti untuk mengurangkan berat badan.

Beliau berkata, amalan itu boleh dilakukan dengan pelbagai cara yang kreatif seperti jus campuran buah dan sayur yang sesuai

"Rutin pemakanan yang betul seperti mengurangkan makanan bergoreng dan makanan segera atau ringan antara kaedah terbaik untuk menguruskan badan.

"Pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran, protein dan karbohidrat perlu diambil dalam sukatan yang betul," katanya