

INFOGRAFIKA

Infografika dikeluarkan pada Ahad minggu pertama setiap bulan

Nor 'Asyikin Mat Hayin
asyikin.mat@hmetro.com.my
WARTAWAN

Salim Dawam
norsalim@hmetro.com.my
GRAFIK

Zul Fadhi Kamarrudin
z.fadhli@hmetro.com.my

PINGGAN SIHAT KITA BOLEH MAKAN PELBAGAI JENIS MAKANAN TAPI JUMLAH YANG DISARANKAN

mengamalkan pemakanan sihat tetapi tidak mustahil untuk diamalkan sekiranya ia dijadikan sebagai gaya hidup yang berpanjangan.

"Kebanyakan kita mengetahui mengenai pemakanan sihat tetapi tahap kesedaran masih kurang untuk mengamalkannya.

"Sebaliknya, masyarakat cenderung untuk mengikut trend atau jika terdapat keperluan dalam keadaan tertentu.

"Kebiasaannya, mereka akan mula sedar dan bertindak untuk amalkan pemakanan sihat apabila sudah mendapat penyakit seperti diabetes sehingga menyebabkan kualiti hidup terjejas.

"Hakikatnya, penyakit yang dahulunya lebih sinonim dengan 'penyakit orang tua', kini dihadapi ramai golongan muda. Risikonya adalah lebih tinggi bagi mereka yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes," katanya.

Jelasnya, ia isyarat kepada masyarakat supaya memandang serius perkara berkenaan seterusnya mengubah kepada corak pemakanan lebih sihat serta gaya hidup yang aktif sebagai cara terbaik bagi mengurangkan risiko NCD.

Katanya lagi, kunci kepada pemakanan sihat merangkumi tiga komponen utama iaitu kepelbagaian, keseimbangan, dan kesederhanaan.

"Kepelbagaian bermaksud makan pelbagai jenis makanan dapat membekalkan nutrien-nutrien berbeza yang diperlukan oleh tubuh.

Tiada satu pun jenis makanan dapat memberi semua tenaga, nutrien dan komponen makanan yang kita perlukan.

"Komponen kedua adalah keseimbangan iaitu mengambil makanan yang seimbang daripada kelima-lima kumpulan makanan dalam Piramid Makanan Malaysia.

"Kumpulan makanan ini adalah bijirin, buah-buahan, sayur-sayuran, daging atau ayam, ikan serta kekacang dan susu serta produk tenusu.

"Komponen terakhir adalah kesederhanaan iaitu makan dalam kuantiti yang sederhana dan tidak berlebihan. Ikuti saranan Pinggan Sihat Malaysia dengan konsep 'sukusukuseparuh' kerana ini membolehkan kita makan pelbagai jenis kumpulan makanan dalam kuantiti yang disarankan," katanya.

Selain itu, katanya, masyarakat juga disaran mengambil dua hidangan buah-buahan dan tiga hidangan sayur-sayuran setiap hari.

Kajian Nutrisi Orang Dewasa Malaysia (MANS) 2014 mendapati hanya enam

peratus rakyat Malaysia mengambil buah dan sayur yang mencukupi iaitu lima sajian sehari seperti disarankan Panduan Diet Malaysia.

Beliau berkata, amalan pemakanan sihat penting bukan sahaja untuk mengelak daripada NCD, juga mengekalkan berat badan ideal.

Secara umumnya, bagi orang dewasa yang sihat dan tahap fizikal aktiviti yang sederhana memerlukan antara 1500-2000 kkal sehari.

"Ramai orang salah faham dengan mengurangkan pengambilan makanan untuk mendapatkan berat badan ideal tetapi yang perlu difahami adalah makan

dengan cara yang betul," katanya.

Siti Norsafiah berkata, selain menggunakan Piramid Makanan Malaysia dan Pinggan Sihat Malaysia yang menggunakan konsep sukusukuseparuh sebagai panduan pemakanan sihat, orang ramai juga boleh menggunakan Aplikasi MyNutriDiari2 untuk mengira keperluan kalori harian dan mengetahui nilai kalori makanan yang diambil.

Katanya, aplikasi itu dibangunkan oleh Bahagian Pemakanan KKM pada 2015 dan ia boleh dimuat turun secara percuma di App Store atau Play Store.

"Dengan aplikasi ini kita akan lebih peka dengan jumlah makanan dan kalori yang diambil. Makanan untuk memberi tenaga

tetapi sekiranya pengambilannya berlebihan, ia akan menyebabkan pertambahan berat badan," katanya.

Hakikatnya, penyakit yang dahulunya lebih sinonim dengan 'penyakit orang tua', kini dihadapi ramai golongan muda. Risikonya adalah lebih tinggi bagi mereka yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes."

Siti Norsafiah Mohd Yusoff
Pegawai Sains Pemakanan, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan

Penyakit tidak berjangkit atau 'Non-Communicable Diseases' (NCD) direkodkan sebagai penyumbang tertinggi jumlah kematian di Malaysia dengan 71 peratus atau sejumlah 107,000 kes kematian seperti yang dicatat pada 2017.

Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan menunjukkan bahawa prevalen berlebihan berat badan dan obesiti dalam kalangan orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di Malaysia adalah sebanyak 47.7 peratus pada 2015.

Data ini menunjukkan satu daripada dua atau hampir separuh rakyat Malaysia berlebihan berat badan dan obesiti.

Malaysia juga antara negara tertinggi di Asia Tenggara bagi prevalen berlebihan berat badan dan obesiti ini.

Statistik ini amat membimbangkan dan menunjukkan peningkatan peratusan setiap tahun tetapi ramai yang tidak memandang serius perkara berkenaan.

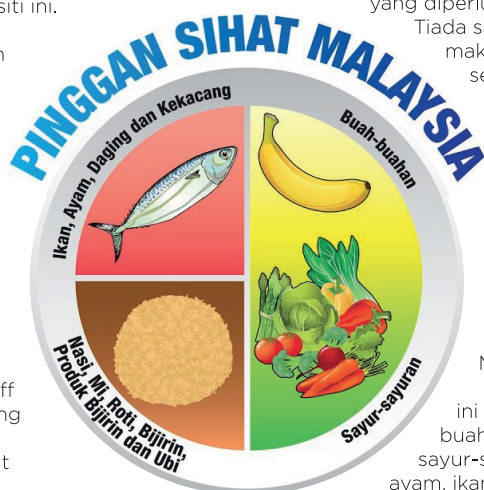
Pegawai Sains Pemakanan, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan (KKM), Siti Norsafiah Mohd Yusoff berkata, negara sedang menghadapi masalah kesihatan yang sangat membimbangkan.

"Ia adalah masalah obesiti yang menjadi faktor risiko utama kepada NCD seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, strok dan buah pinggang.

"Pengambilan makanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan peningkatan berat badan secara mendadak selain meningkatkan risiko NCD berkaitan pemakanan.

"Semua masalah itu berpunca daripada gaya hidup terutamanya dalam aspek amalan pemakanan individu," katanya.

Beliau berkata, tidak dinafikan dalam persekitaran masa kini, amatlah mencabar kepada kebanyakan orang untuk



ORANG ramai mengunjungi Pusat Maklumat Pemakanan di bangunan Kementerian Kesihatan di Putrajaya.



7 cara mengurangkan penggunaan gula berdasarkan Panduan Diet Malaysia

1 Gantikan manis seperti kuih dan kek kepada buah-buahan.



2 Semak kandungan gula pada label makanan dan minuman.



3 Pilih minum air kosong berbanding berkarbonat atau air manis bergula.



4 Hadkan pengambilan gula atau susu pekat manis dan susu isian pekat manis.



5 Kurangkan gula ketika memesan minuman.



6 Kurangkan pengambilan minuman bergula seperti kordial, cendol atau air batu campur.



7 Elakkan mengambil minuman bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.

GULA BERI TENAGA TANPA KHASIAT

Kementerian Kesihatan (KKM) juga menjalankan pelbagai aktiviti advokasi pemakanan sihat dalam usaha membudayakan masyarakat ke arah amalan makan secara sihat.

Antara aktiviti advokasi pemakanan sihat ialah 'Kurangkan Gula', 'Kesedaran Kalori' di hentian Rehat dan Rawat (R&R), 'Makan Buah dan Sayur' dan 'Suku Suku Separuh'.

Pegawai Sains Pemakanan, Bahagian Pemakanan KKM, Fitri Nurdiana Mahmud berkata, advokasi pemakanan sihat bertemakan 'Kurang Gula, Cegah Obesiti' dilancarkan pada 16 Mac lalu oleh Menteri Kesihatan, Dr Dzulkefly Ahmad.

Beliau berkata, aktiviti memberi kesedaran kepada masyarakat terus giat dijalankan kerana KKM mahu meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai bahaya pengambilan gula secara berlebihan.

"Kebanyakan daripada kita tidak sedar bahawa makanan dan minuman manis yang diambil setiap hari boleh menyebabkan pertambahan berat badan.

KAKITANGAN Kementerian Kesihatan membuat saringan komposisi badan di Pusat Maklumat

"Banyak kajian sudah dijalankan mendapati terdapat perkaitan secara langsung di antara pengambilan gula dan peningkatan berat badan.

"Gula antara penyumbang utama kepada pertambahan kalori yang tidak perlu (empty calorie). Ia hanya membekalkan tenaga dan tiada kandungan nutrien atau khasiat pemakanan lain," katanya.

Gula antara penyumbang utama kepada pertambahan kalori yang tidak perlu (empty calorie). Ia hanya membekalkan tenaga dan tiada kandungan nutrien atau khasiat pemakanan lain."

Fitri Nurdiana Mahmud
Pegawai Sains Pemakanan, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan



Menurutnya, pertambahan kalori yang tidak sepatutnya menyebabkan seseorang berasa kenyang dan kurang mengambil makanan lain yang dapat membekalkan kalori serta nutrien lebih berkhasiat.

Proses ini menjurus pengambilan diet tidak sihat, menambah berat badan dan meningkatkan risiko mendapat penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular dan beberapa jenis barah.

Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) menyarankan agar pengambilan gula seharusnya kurang daripada 10 peratus daripada jumlah pengambilan kalori (tenaga) sehari.

"Contoh, jika keperluan kalori sehari seseorang itu adalah 2,000 kilokalori, pengambilan kalori daripada gula seharusnya tidak melebihi 200 kilokalori iaitu bersamaan dengan 10 sudu teh gula sehari," katanya.

Menurut beliau, ia termasuk gula yang ditambah dalam makanan dan minuman serta gula tersembunyi (hidden sugars).

Bagaimanapun, pengambilan gula kurang daripada lima peratus daripada jumlah pengambilan tenaga harian adalah lebih baik.

"Masyarakat diingatkan agar sentiasa berwaspada dalam penggunaan krimer manis atau susu pekat untuk minuman panas seperti teh tarik atau kopi.

"Selain lemak, ia juga mengandungi gula tinggi. Setiap gelas teh tarik yang dipesan boleh mengandungi sehingga tiga sudu makan susu pekat yang bersamaan dengan tiga sudu teh gula" katanya.

Fitri Nurdiana berkata, kuih muih tradisional juga mengandungi gula yang tinggi.

Oleh itu, pengguna disarankan supaya menghadkan pengambilannya dan memilih buah-buahan sebagai alternatif kepada kuih muih manis untuk pemakanan yang lebih sihat.