

# Peranan Makanan Dalam Pembentukan Masyarakat Yang Mampan

Oleh : Naemaa Binti Mohamad

(Pensyarah Teknologi Makanan UiTM Kampus Kuala Pilah)



“Saya tolak lemak kerana ia menggemukkan badan saya”

“Makanan yang sihat itu mahal dan leceh disediakan”

“Saya tak bersarapan pagi kerana tak sempat”

Ini adalah dialog-dialog yang biasa kita dengar; mungkin diungkapkan oleh ahli keluarga, sahabat handai, saudara mara, teman-teman di sekolah, kawan-kawan sepejabat, ahli masjid, rakan sejabatan, atau sesiapa sahaja. Ia mungkin kedengaran normal, tetapi ungkapan-ungkapan seperti ini biasanya dizahirkan atas sebab-sebab tertentu; biasanya ketika ia telah sehati dengan rutin harian kita. Tahukah anda bahawa corak pemakanan kita pada masa sekarang bakal menentukan samada masyarakat yang sejahtera dan masa depan yang mampan dapat dizahirkan?

Daripada sudut pandangan agama, menjaga corak pemakanan yang baik turut dititik beratkan dalam islam seperti firman Allah S.W.T dalam Surah Al-Maidah ayat 87-88 yang bermaksud: ***“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”***.

Amat jelas daripada ayat-ayat ini, Allah berfirman agar kita bersederhana dalam menjalani kehidupan kita termasuk dalam amalan pemakanan. Serta amat penting untuk memastikan kita memakan makanan yang halal lagi baik bagi menjaga kemashlahatan masyarakat.

Untuk memastikan masyarakat terus kekal sihat dan berada pada tahap kesihatan yang optimum untuk bersaing secara sihat dalam arena tempatan dan global dalam pelbagai bidang, beberapa panduan pemakanan yang baik seperti dibawah boleh diamalkan:

## 1. Pinggan Sihat Malaysia

Kementerian kesihatan Malaysia telah memperkenalkan Amalan Suku Suku Separuh melalui Pinggan Sihat Malaysia. Kita harus melebihi hidangan daripada sayur-sayuran dan buah-buahan (50%) dalam penyediaan makanan. Manakala, hidangan daripada sumber protein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang sebanyak 25%. Baki sebanyak 25% lagi adalah untuk hidangan karbohidrat seperti nasi, mi, roti, bijirin, produk bijirin dan ubi.

## 2. Kepelbagaian makanan

Kita perlu menjadi sedikit kreatif untuk memastikan ahli keluarga tidak sabar menunggu waktu makan, terutama ahli keluarga yang cilik. Hidangan makanan daripada pelbagai sumber harus digunakan; tetapi mesti mengambil kira soal nutrisi dan kos. Para ibu boleh membuat jadual mengenai protein dan sayur-sayuran yang boleh digunakan setiap hari. KKM juga mencadangkan untuk mengambil sayuran tidak berdaun seperti petola, lada benggala dan peria beberapa kali dalam seminggu. Ini bukan sahaja dapat menjimatkan kos, malahan anak-anak kecil akan berasa keterlibatan apabila cadangan mereka diambil kira untuk penyediaan menu-menu yang lazat dan berkhasiat

### 3. Memastikan tabiat makanan yang sihat sejak daripada kecil

Anak-anak yang terbiasa dengan corak pemakanan yang sihat bakal menjadi ahli masyarakat dewasa yang mempunyai peluang untuk terus mengamalkan legasi pemakanan sihat. Kanak-kanak sekarang adalah pemimpin masa hadapan merupakan ungkapan yang paling tepat untuk memastikan nutrisi yang dibekalkan kepada mereka sentiasa mencukupi untuk tumbesaran yang optimum.

### 4. Minum air yang mencukupi

Keperluan air untuk orang dewasa adalah berbeza dengan keperluan air kanak-kanak. Secara puratanya, orang dewasa memerlukan sejumlah enam hingga lapan gelas air masak sehari. Jumlah ini bergantung kepada jantina, aktiviti, berat badan, keadaan kesihatan serta faktor umur individu tersebut. KKM juga menggalakkan untuk minum air dua gelas lebih daripada biasa jika terlibat dalam aktiviti fizikal. Untuk mengelakkan pengambilan air yang terlalu banyak pada satu-satu masa, kita digalakkan untuk minum satu hingga dua gelas air semasa bersarapan serta antara sela masa hidangan.

Air diperlukan untuk melindungi tisu-tisu badan, membuang toksik keluar dari badan, membantu penghadaman serta mengelakkan badan daripada dehidrasi. Selain air masak, sup, jus buah-buahan serta jus daripada sayuran juga boleh diambil. Kita juga digalakkan untuk mengambil susu tanpa perisa berbanding susu yang berperisa untuk mendapat nutrisi yang ideal.

### 5. Baca label makanan

Baca label makanan untuk memastikan kita tahu apa yang dibeli dan bakal dinikmati oleh kita dan ahli keluarga. Elakkan makanan yang terlalu diproses atau mengandungi kandungan gula, garam, lemak tepu, lemak trans dan perasa melebihi jumlah yang dibenarkan. Apabila membaca label makanan, carilah makanan yang bergandum penuh. Apabila masyarakat terbiasa dengan membaca label makanan, masalah seperti obesiti dan malnutrisi boleh dielakkan akibat daripada terlalu banyak mengambil makanan yang tidak berkhasiat.

## 6. Tidak melupakan sarapan pagi dan makan tengahari

Sarapan pagi adalah makanan yang paling penting bagi memulakan hari. Artikel ulasan yang dihasilkan pada tahun 2017 menyimpulkan bahawa sarapan pagi adalah hidangan terpenting dalam seharian. Ia dikaji dapat memberi kesan kepada tahap kesihatan dan kesejahteraan kita selain impak yang signifikan dalam prestasi yang melibatkan nilai-nilai kognitif. Kita digalakkan untuk makan sarapan pagi yang mempunyai fiber yang tinggi seperti oat mil. Manakala untuk makan tengah hari pula, kajian yang dihasilkan pada 2015 telah membuktikan bahawa makanan tengah hari mampu memberi kesan positif terhadap naik taraf memori bekerja kanak-kanak. Sementara menunggu masa untuk makanan tengah hari, kita digalakkan untuk mengambil snek yang sihat seperti buah-buahan, biskut yang mempunyai fiber tinggi atau boleh jug a jika kita mahu mengambil campuran kacang.

## 7. Idealkan pengambilan lemak

KKM menyarankan untuk mengurangkan pengambilan lemak dalam makanan untuk memastikan jumlah keseluruhan pengambilan lemak adalah sebanyak 25-30% sahaja. Langkah ini dilihat mudah jika kita mengurangkan akses pada makanan segera dan melebihkan pengambilan makanan yang lebih berkhasiat.

Akan tetapi, terdapat lemak yang disarankan untuk diambil seperti lemak omega-3 yang terdapat dalam ikan, minyak ikan, telur ikan, tiram dan kacang serta lemak omega-6 yang boleh didapati daripada buah acai, kacang, minyak tumbuhan serta bijian.

Secara kesimpulannya, terdapat banyak lagi panduan-panduan pemakanan dan corak pemakanan yang boleh diamalkan. Terpulang kepada kita untuk pemilihan dan menyesuaikan dengan kondisi kita. Makanan haruslah dinikmati dengan baik tetapi secara besederhana agar objektif asal kenapa kita memerlukannya dapat dipenuhi. Ingat, **“kita makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan”**.