

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



MAJALAH PP BIOLOGI
UITMCNS

ISSN 2773-5869



MAKAN BERKHASIAH HIDUP SIHAT

Nurul Ain Umaiban Yusof, Atiqah Najwa Zainuddin, Diana Che Lat

Pengajian Kejuruteraan Awam, UiTM Cawangan Johor, Kampus Pasir Gudang, Persiaran Seri Alam, 81570 Masai, Johor

ainumaiban@uitm.edu.my

EDITOR: DR. NOR'AISHAH ABU SHAH

Kesihatan seseorang individu dapat ditentukan daipada pelbagai faktor pemyumbang seperti genetik, amalan sikap kesihatan dan faktor sosial dan persekitaran. Kesihatan seseorang adalah sesuatu yang tidak dapat dibandingkan dengan wang atau harta benda. Kesihatan yang baik dapat memberikan emosi yang lebih stabil dalam kehidupan seharian kita. Gaya pemakanan adalah penyumbang kepada masalah kesihatan yang utama. Kesibukan bekerja adalah penyumbang utama kepada seseorang individu tidak menjaga gaya pemakanan yang sihat. Makanan yang berkhasiat adalah untuk memberi tenaga dan memenuhi keperluan nutrisi tubuh badan. Kementerian Kesihatan Malaysia telah mengeluarkan garis panduan tentang corak pemakanan yang sihat seperti pengenalan kepada suku-suku-separuh. Kaedah suku-suku-separuh adalah dimana seseorang individu perlu mengambil separuh sayur, suku nasi dan suku protein seperti ayam atau ikan. Bagi individu yang bekerja semestinya tiada masa untuk mengamalkan gaya pemakanan yang sihat.

Menjaga corak pemakanan seharian adalah sangat penting bagi menjamin kesihatan seseorang dari mendapat pelbagai penyakit. Makan dalam kuantiti yang banyak, makanan tinggi garam dan gula, makanan segera, makanan yang diproses dan makanan tinggi lemak adalah faktor penyumbang kepada obesiti.



Gambar 1: Contoh sarapan pagi yang berkhasiat (Sumber: Google)

Kalori yang diperlukan bagi seorang lelaki adalah 2000 hingga 2500, manakala bagi perempuan sebanyak 1600 hingga 2000. Jika mengambil lebih dari kalori yang diperlukan tubuh badan, maka makanan tadi akan ditukar kepada lemak dan disimpan didalam tubuh badan. Bagi mereka yang bekerja agak susah untuk mengamalkan gaya pemakanan yang sihat disebabkan banyak restoran dan gerai yang tumbuh bagi

cendawan dan menyajikan pelbagai hidangan yang menarik. Bagi individu yang telah berumur lebih 30 tahun keatas, adalah sangat penting untuk mula memikirkan tentang makanan yang sihat dan berkhasiat dan bukan makanan yang sedap tetapi memberi impak negatif kepada tubuh.

Setiap individu yang bekerja sudah semestinya mempunyai masa yang terhad untuk menyediakan makanan yang sihat. Sarapan adalah permulaan hari yang penting sebagai alas perut selepas perut berehat untuk tempoh yang lama selepas makan malam. Sarapan adalah permulaan hari kita, dimana kita perlu mengelakkan sarapan yang tinggi lemak dan kalori seperti roti canai, nasi lemak berlauk, mee atau bihun goreng, lontong basah dan kuih muih. Kita perlu berusaha untuk menyediakan sarapan yang berkhasiat di permulaan hari kita seperti, roti 'wholemeal', telur rebus dan salad. Kita boleh membuat roti 'sandwich' yang berkhasiat. Hanya sedikit masa diperlukan untuk menyediakan sarapan yang sihat. Sekiranya tiada masa makan dirumah, maka bekal makanan tadi boleh dimakan di tempat kerja.



Gambar 2: Piramid makanan (Sumber: Google)

Elakkan mengambil roti putih dan gantikan dengan roti 'wholemeal', manakala telur boleh diamalkan setiap hari. Pilih memasak telur rebus berbanding goreng dan letakkan sedikit salad diatas roti. Sarapan seperti ini sudah menggabungkan protein dari telur, fiber dari salad dan karbohidrat dari roti. Sarapan seperti ini jauh lebih berkhasiat berbanding nasi lemak berlauk. Bagi waktu makan tengahari pula, pilihlah makanan seperti sup ayam, ikan bakar dan ulam-ulam. Elakkan makan tengahari dengan lauk seperti ayam goreng, masak lemak dan kari.

Piramid makanan perlu dikuti bagi menentukan makanan yang perlu diambil dengan kerap dan makanan yang perlu dielakkan dari selalu dimakan. Gambar piramid dibawah menunjukkan sayur-sayuran, salad dan buah-buahan perlu diambil sebanyak 5-7 kali sehari manakala makanan yang berada di piramid teratas tidak boleh diambil selalu. Utusan Malaysia yang bertarikh 19

Oktober 2023, memberitahu bahawa hanya 4.6% rakyat Malaysia yang mengamalkan gaya pemakanan yang sihat. Ini merupakan angka yang sangat membimbangkan kerana hampir 90% rakyat Malaysia tidak menjaga makanan yang masuk ke dalam tubuh mereka.

Makanan yang sihat dan seimbang adalah jauh lebih murah dan mudah untuk disediakan berbanding makanan yang tinggi lemak, makanan yang diproses yang hanya memberi rasa sedap tetapi merosakkan tubuh badan kita. Kita harus jadi lebih bijak dan menghargai tubuh badan yang dikurniakan Tuhan. Menjadi tanggungjawab kita untuk memastikan tubuh badan kita sentiasa sihat dan diberi makanan yang berkhasiat. Elakkan memilih untuk makan di gerai atau restoran yang menyediakan makanan yang tidak sihat. Lambakan

gerai dan restoran yang menyediakan pelbagai menu yang menarik tetapi hakikatnya tidak sihat dan makanan tersebut mahal. Trend kini adalah kafe minuman seperti kafe kopi yang menyajikan pelbagai air yang tinggi gula malah harga bagi air tersebut lebih dari RM 10. Jadilah pengguna yang bijak dengan tidak membazir duit membeli makanan yang mahal yang memberi untung kepada peniaga tetapi memberi mudarat kepada tubuh badan kita bagi jangka masa yang lama.