

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



9 772773 586005

OBESITI: ADAKAH INI PILIHAN KITA?

Azura Ahmad, Saifulrizan Norizan, Nur Izyan Ismail, Siti Aimi Mohamad Yasin, Dayangku Ruhayah Binti Awang Bolhan
Fakulti Perakaunan, UiTM Cawangan Sarawak, Kampus Kota Samarahan, 94300, Kota Samarahan, Sarawak.

azura545@uitm.edu.my

EDITOR: DR. NURHAMIMAH ZAINAL ABIDIN

Obesiti merupakan sejenis kondisi yang menandakan seseorang itu mempunyai lemak badan yang berlebihan. Ia didefinisikan oleh indeks jisim badan (BMI) dan dinilai dari segi pengagihan lemak melalui nisbah pinggang-pinggul dan faktor risiko kardiovaskular. BMI berkait rapat dengan peratusan lemak badan dan jumlah lemak badan. Secara umumnya, angka ukuran yang diperolehi daripada BMI ini menjadi ukuran kuantitatif yang baik untuk mengenal pasti obesiti seseorang.

Walaupun begitu, indeks BMI rupanya peramal yang lemah bagi individu yang sangat cergas, kerana seseorang yang memiliki tisu otot yang lebih tinggi daripada individu biasa akan mencapai keputusan BMI yang lebih tinggi daripada normal walaupun badan individu itu sangat besar. Indeks jisim badan ini terpakai untuk orang dewasa yang telah membesar sepenuhnya. Obesiti juga boleh meningkatkan kebarangkalian individu menghidap pelbagai penyakit berkaitan obesiti, termasuk penyakit kardiovaskular,

diabetes melitus tahap 2, apnea tidur obstruktif, jenis-jenis kanser tertentu, osteoarthritis, dan asma. Ianya boleh dikaitkan dengan pengurangan jangka hayat kehidupan dan secara seriusnya dibincangkan di dalam kajian di Amerika dan Eropah. Obesiti kerap kali terjadi disebabkan oleh kombinasi pengambilan tenaga makanan secara keterlaluan, kurangnya aktiviti jasmani, dan kerentanan genetik. Secara amnya, pengambilan makanan secara keterlaluan dan kurangnya aktiviti jasmani adalah di antara penyebab berlakunya obesiti. Terdapat juga kes terpencil berlakunya obesiti disebabkan oleh faktor genetik, sebab-sebab perubatan ataupun kesakitan psikiatri.

Obesiti dapat dicegah dengan adanya kombinasi di antara aktiviti sosial dan pilihan pemakanan seseorang. Perubahan diet pemakanan dan riadah merupakan rawatan yang seumpamanya. Kualiti diet dapat ditingkatkan dengan mengurangkan pengambilan makanan yang berlemak tinggi, bergula tinggi

dan meningkatkan pengambilan serabut diet. Antara faktor-faktor lain yang boleh menjadi penyebab obesiti adalah pemakanan makanan segera, pengambilan gula yang berlebihan menyumbang kepada lemak berlebihan, hormon yang dikenali sebagai leptin bertanggungjawab mengawal selia rasa lapar dan kenyang daripada perut ke otak. Hormon ini boleh terganggu seperti berada dalam keadaan stres, kurang tidur dan juga variasi genetik manusia. Dan sekiranya ini berlaku, ia akan menyebabkan isyarat hormon ini terjejas.

Akibatnya, selera makan seseorang individu itu akan terjejas. Mereka akan terdorong untuk mengambil makanan secara berlebihan walaupun mereka sebenarnya dalam keadaan kenyang. Pengaruh iklan dan pemasaran produk juga faktor pemangkin pemilihan makanan yang kadangkala menyebabkan kita membeli di luar keperluan. Mengamalkan pemakanan seimbang seperti yang dianjurkan di dalam piramid makanan adalah penting dalam menentukan kadar pengambilan yang tepat dan sesuai. Kita juga digalakkan mengelak daripada mengambil makanan yang diproses kerana kurangnya kandungan serat dan kalori yang sihat. Amalan memakan masakan di rumah atau "homecook" adalah sangat digalakkan kerana hidangan itu adalah daripada bahan mentah yang segar.



Gambar 1: Obesiti meningkatkan risiko pelbagai penyakit (Sumber: <https://sdiislimdiet.blogspot.com/2012/11/obesiti-meningkatkan-risiko-penyakit.html#>)

Kita juga disarankan agar memakan lima hingga tujuh hidangan buah-buahan dan sayuran setiap hari. Hidangan yang mengandungi serat yang tinggi dan nilai kalori yang rendah ini menjadikan kita cepat kenyang serta dapat mengawal kenaikan berat badan.

Menurut analisa daripada 'National Health & Morbidity Survey 2022', pemakanan yang seimbang patut dititikberatkan bermula dari rumah, di sekolah dan kalangan masyarakat seperti Program Hidangan Berkhasiat di Sekolah (HiTS). Amalan meminum air kosong berkesan untuk membantu dan mengenyangkan. Ini dapat membantu seseorang untuk mengurangkan pengambilan makanan yang berlebihan.

Selain mengawal diet pemakanan, aktiviti fizikal juga adalah salah satu daripada cara mengawal obesiti. Aktiviti bersenam atau bersukan seperti berjalan pantas adalah aktiviti sukan ringan yang dapat menurunkan berat badan, lilitan pinggang serta indeks jisim badan (BMI) sekiranya dilakukan dengan kadar yang konsisten. Elakkan stress dan hadkan penggunaan gajet supaya kita banyakkkan aktiviti fizikal. Tabiat tidur yang baik, tempat tidur yang selesa dan kondusif adalah antara faktor yang membolehkan seseorang mempunyai tidur yang berkualiti. Gaya hidup masa kini yang menghadkan pergerakan secara fizikal juga memudaratkan kita. Hal ini didorong oleh peningkatan penggunaan pengangkutan berjentera dan

ketersebarluasan teknologi yang menjimatkan penggunaan tenaga.

Pelbagai usaha yang boleh dilakukan bagi mencegah masalah obesiti dalam kalangan masyarakat khususnya di Malaysia. Justeru itu, semua pihak perlu memainkan peranan untuk membendung masalah obesiti ini. Pengurangan subsidi gula adalah salah satu mekanisme yang terbaik untuk mengatasi masalah ini.

Bak kata pepatah, "Mencegah lebih baik daripada mengubati". Obesiti merupakan perkara yang amat serius di dalam kehidupan masyarakat kini. Masyarakat sewajarnya mengambil perhatian menjaga kesihatan demi melahirkan masyarakat yang sihat, terbilang dan gemilang untuk memimpin negara pada masa hadapan.

'Mencegah lebih baik daripada mengubati'

Rujukan

