

TABIAT MAKAN REMAJA MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGUBATI

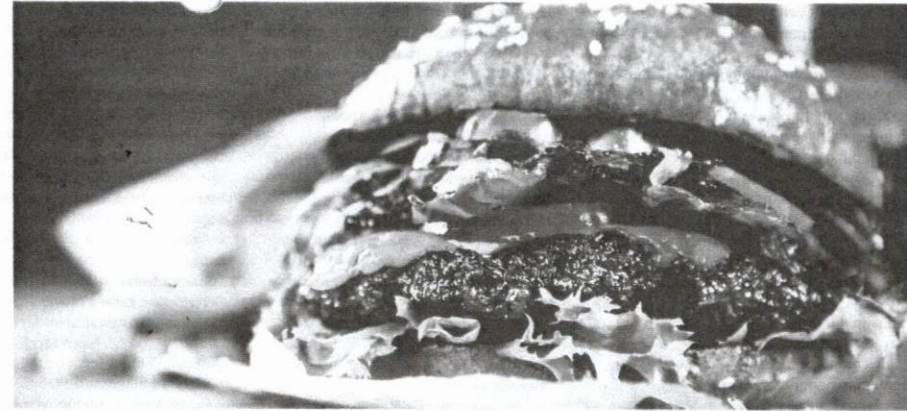
Oleh Amirah Syazwani Baderol Sham

GAYA hidup zaman moden yang serba-serbinya pantas kini secara tidak langsung turut mengubah amalan dan gaya pemakanan masyarakat Malaysia, termasuklah golongan remaja. Pengambilan makanan yang tidak seimbang, terutamanya makanan yang diproses, sejak awal usia kanak-kanak lagi menjadi faktor bertambahnya bilangan mereka yang kegendutan dalam usia yang masih muda. Ironinya, kini masalah kesihatan dunia mengalami revolusi yang pada satu ketika dahulu, kebanyakan masyarakat mengalami masalah disebabkan kekurangan sumber makanan, tetapi situasi sebaliknya berlaku pada hari ini apabila masyarakat mempunyai masalah kesihatan sebagai akibat terlebih makan. Hal ini dikatakan demikian kerana kebanyakan daripada kita kini berpegang pada falsafah "makanlah selagi kita mempunyai selera kerana jika sudah sakit dan sudah tidak berselesa, semuanya tidak sedap dan tidak boleh dimakan."

Isu obesiti dalam kalangan remaja Malaysia bukanlah lagi isu sejagat yang

baharu. Isu ini kini dianggap sebagai penyakit kerana kegemukan boleh mengganggu dan mencederakan organ badan dan seterusnya menyebabkan masalah kesihatan yang serius. Di Malaysia, obesiti menjadi kebimbangan banyak pihak. Prof. Madya Dr. Poh Bee Koon dari Jabatan Pemakanan dan Dietetik, Universiti Kebangsaan Malaysia, merangkap ahli majlis Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO), menyatakan bahawa 21.4 peratus remaja di kawasan bandar dan 16 peratus di kawasan luar bandar menghadapi masalah berat badan berlebihan. Pada hakikatnya, sebanyak enam peratus remaja telah dimasukkan ke hospital kerana diabetes dan angka ini semakin meningkat saban tahun. Bukankah fakta ini membimbangkan kita?

Menurut Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO), obesiti bermaksud pengumpulan lemak badan berlebihan yang menjejaskan kesihatan. Pertubuhan ini menggunakan Indeks Jisim Tubuh (BMI) sebagai ukuran bagi menentukan sama ada seseorang itu berada dalam kategori obesiti



ataupun tidak. Pakar pemakanan secara umumnya menjelaskan obesiti sebagai situasi yang terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara pengambilan makanan dengan penggunaan tenaga. Kebanyakan daripada masalah obesiti berpunca daripada kelalaian gaya hidup

harian, terutamanya dalam aspek jumlah pengambilan makanan. Remaja pula didefinisikan oleh WHO sebagai orang yang berumur antara 10 tahun hingga 19 tahun. Selain perubahan psikologi dan fizikal, pemakanan juga merupakan antara isu yang perlu diperhatikan bagi

remaja kerana pertumbuhan individu banyak berlaku pada fasa ini.

Globalisasi dan urbanisasi yang melanda Malaysia memberikan impak kepada corak pengambilan pemakanan rakyat Malaysia yang seterusnya mengundang obesiti yang lebih membarah dalam kalangan remaja. Kesibukan golongan wanita membara usaha untuk meningkatkan taraf ekonomi keluarga menyebabkan tiada pilihan lain selain menjamu anak dan keluarga mereka dengan makanan yang dibeli dari luar atau makanan segera yang cepat dan mudah untuk disediakan.

Revolusi industri makanan di negara kita juga menyebabkan berlakunya peningkatan pengeluaran makanan yang diproses yang turut menyumbang kepada meningkatnya bilangan remaja yang kegendutan dalam kalangan remaja Malaysia. Hal ini turut disetujui oleh pensyarah Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Kampus Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM), Prof Madya Dr. Hamid Jan Jan Mohamed yang menyatakan bahawa dimensi umum kepada terjadinya obesiti disebabkan oleh pengambilan makanan berkalori tinggi, seperti makanan segera dan minuman berkarbonat.

Pengarah Komunikasi Gabungan Persatuan Pengguna Malaysia (FOM) Mohd. Yusof Abdul Rahman juga mengakui bahawa pembangunan



ekonomi yang pesat dalam tempoh 20 tahun membawa perubahan ketara dalam gaya hidup rakyat Malaysia, terutamanya dalam corak pengambilan makanan harian. Masyarakat kini dilihat semakin kurang menggunakan bahan mentah untuk menyediakan makanan, sebaliknya lebih gemar membeli makanan yang diproses dan makanan yang dibungkus sebagai hidangan harian mereka. Sebagai buktinya, penjualan makanan yang dibungkus meningkat lebih 92 daripada peratus dan mencecah USD2.2 trilion pada tahun 2012.

Kesibukan ibu bapa yang bekerja kini juga menyebabkan kebanyakan pelajar tidak membawa bekal makanan dari rumah dan mengharapkan makanan yang disediakan di kantin semasa waktu rehat. Pengusaha kantin pula dilihat kurang menitikberatkan kepentingan pengambilan makanan berzat yang diperlukan dalam proses pembesaran kanak-kanak, sebaliknya lebih berkisar kepada keuntungan dan proses penyediaan yang mudah dan cepat. Jadi, pelajar sekolah rendah

selesa menjadikan sirap, minuman berkarbonat, nugget segera, keropok, dan gula-gula sebagai makanan rutin mereka semasa rehat, seperti yang disediakan oleh pengusaha kantin.

Gaya pemakanan yang tidak sihat ini terbawa-bawa sehingga mereka melanjutkan pelajaran di kolej. Pembentukan corak pemakanan semasa di kolej seharusnya dijaga dengan sebaik-baiknya kerana dapat mempengaruhi kesihatan remaja. Jika badan tidak sihat, tumpuan mereka terhadap pelajaran mungkin terganggu tambahan pula bersendirian di kolej tanpa ada keluarga yang menemani mereka yang memerlukan remaja lebih mengambil berat akan tahap kesihatan mereka sendiri.

Makanan segera atau makanan yang diproses merupakan makanan yang mengandungi kurang khasiat pemakanan selain memberikan kesan yang kurang baik kepada kesihatan tubuh badan kita. Makanan tersebut kekurangan serat, vitamin, serta zat galian yang diperlukan oleh tubuh. Makanan jenis ini juga kurang baik

kepada kesihatan kerana mengandungi bahan penambah yang berlebihan yang bertujuan untuk menambahkan kelazatan, meningkatkan mutu dan memantapkan kesegarannya. Pengambilannya secara berlebihan mendedahkan kita kepada pelbagai penyakit tanpa kita sedari. Antaranya termasuklah kerosakan gigi, kencing manis, sembelit, kegemukan, tekanan darah tinggi, pembuluh darah tersumbat, penyakit jantung dan kanser usus.

Kebanyakan remaja Malaysia berpenyakit kerana cara pengambilan makanan yang tidak seimbang dan berlebih-lebihan. Islam sendiri melarang umatnya makan dan minum secara berlebih-lebihan, seperti maksud ayat 31 surah al-A'raf, "... makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan...". Pengambilan makanan dalam kuantiti yang banyak merupakan amalan buruk kerana kita telah membebankan organ dan sistem pencernaan tanpa disedari sehingga menjadi lemah dan tidak mampu untuk berfungsi secara teratur dan sempurna.

Menurut Asham Ahmad, Felo Kanan Pusat Kajian Syariah, Undang-Undang dan Politik, Institut Kefahaman Islam Malaysia, masyarakat seharusnya mengingati perintah al-Quran dalam soal makanan, terutamanya dalam aspek halal kerana penentuan baik buruk makanan ini termasuk dalam bidang kajian ilmu nutrisi, yang kian berkembang pesat dan membawa faedah kepada manusia.

Kita perlu lebih prihatin dan mengambil berat tentang pemilihan makanan yang diambil sebagai tenaga harian. Bukan hanya untuk sedap di tekak, tetapi juga seharusnya makanan tersebut tidak memudaratkan kesihatan. Bagi orang Islam pula, agama Islam telah menggariskan panduan pengambilan makanan, seperti firman Allah (surah al-Baqarah: 168) yang bermaksud, "Hai manusia, makanlah yang halal lagi baik daripada apa-apa yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah syaitan kerana sesungguhnya syaitan adalah musuh yang nyata bagimu."

Kita juga perlu mengawal masa makan agar proses penghadaman



dapat berjalan dengan sepenuhnya. Namun begitu, lambakan kedai makan yang beroperasi 24 jam sering kali menggigit dan membangkitkan nafsu makan kita. Kata mantan Menteri Luar, Tan Sri Syed Hamid Albar, banyak negara yang telah dikunjunginya dan puas mengelilingi dunia, tiada negara yang restoran atau gerai makan yang dibuka 24 jam kecuali Malaysia. Pada waktu malam, kadar metabolisme badan kita rendah yang menyebabkan lemak lebih mudah berkumpul berbanding dengan waktu siang. Hal inilah yang banyak menyebabkan kita mudah gemuk dan akhirnya kegendutan.

Sebagai kesimpulannya, corak pengambilan makanan remaja kini secara umumnya dipengaruhi oleh kekangan masa yang dihadapi oleh

masyarakat. Kebanyakan wanita bekerja kesuntukan masa untuk menyediakan makanan di rumah untuk keluarga. Pasaran makanan di Malaysia pula menawarkan terlalu banyak pilihan menarik yang menimbulkan kekeliruan remaja untuk memilihnya. Walau bagaimanapun, sebagai manusia yang dikurniakan akal untuk memilih yang baik buruknya sesuatu perkara, remaja perlu bijak untuk memilih makanan yang masuk ke dalam Corak pemakanan yang tidak di mendedahkan remaja kepada apa yang akhirnya membawa penyakit yang lebih serius dalam kehidupan. Ayuh, remaja Malaysia, berpegang pada kata pepatah "mencegah lebih baik daripada mengubati".