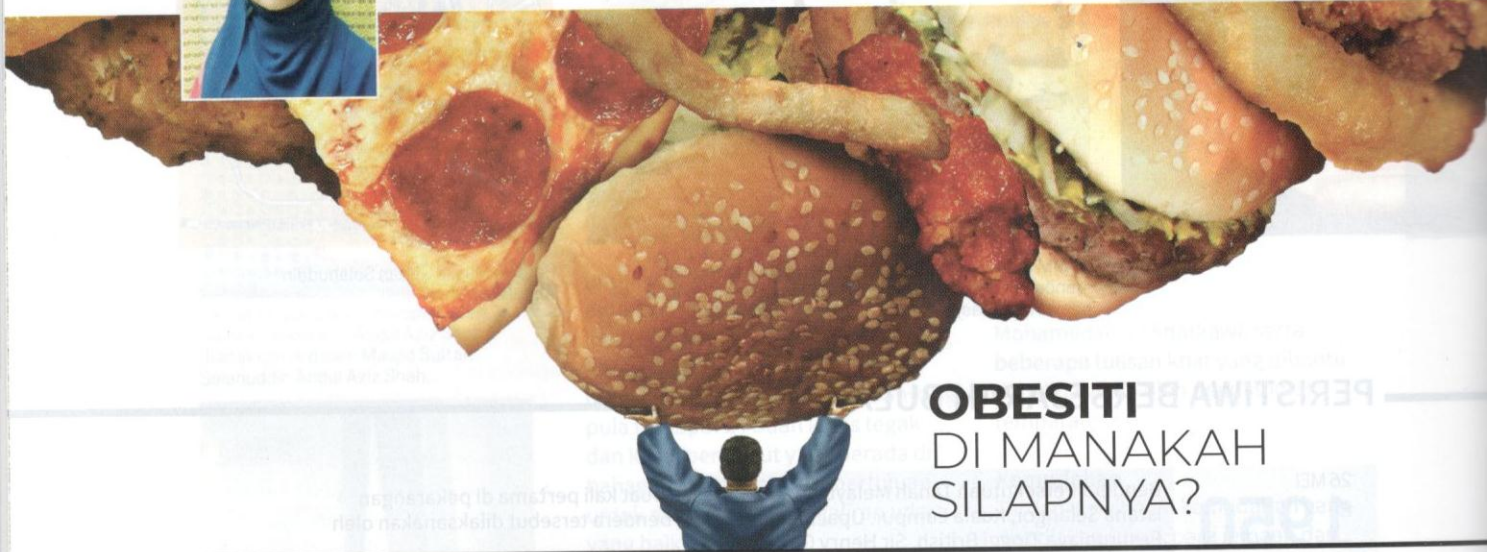




AYU INDASARI RAZALI,
SMK (P) SULTAN ABU BAKAR, JOHOR.



OBESITI DI MANAKAH SILAPNYA?

Obesiti dapat ditakrifkan sebagai kegemukan yang disebabkan oleh lemak yang berlebihan. Masalah ini telah melanda rakyat Malaysia sejak sekian lama. Obesiti dijangka menjadi punca kematian kedua tertinggi di Malaysia selepas penyakit jantung. Oleh itu, kita haruslah mengelakkan perkara ini daripada terus berlaku kerana mencegah lebih baik daripada mengubati.

Obesiti juga terjadi apabila seseorang itu kurang mengamalkan aktiviti bersenam. Hal ini dikatakan demikian kerana rakyat Malaysia gemar menghabiskan masa dengan menggunakan telefon pintar berbanding dengan beriadah. Menurut kajian yang dijalankan oleh Hootsuit dan We Are Social, rakyat Malaysia memperuntukkan masa sekurang-kurangnya tiga jam sehari di laman sosial. Hal ini jelas menggambarkan betapa masa yang ada dihabiskan sewenang-wenangnya. Natiujahnya, kandungan lemak yang tidak dibakar terus meningkat dan menebal yang akhirnya boleh menyebabkan serangan jantung. Tegasnya, kita haruslah mengambil langkah proaktif untuk menangani masalah ini sebelum nasi menjadi bubur.

Selain itu, tekanan juga merupakan penyumbang utama masalah obesiti. Tekanan semasa belajar dan bekerja membuatkan ramai yang beranggapan bahawa pengambilan makanan secara berlebihan merupakan langkah mudah untuk mengurangkan tekanan.

Pengambilan makanan seperti kekacang dan minuman ringan secara berlebihan boleh menyebabkan kolesterol meningkat dan kencing manis. Hal ini boleh menyebabkan saluran darah tersumbat, yang seterusnya

merencatkan pengaliran darah. Oleh itu, kita mestilah mengambil makanan mengikut kuantiti yang telah dicadangkan kerana apabila badan sihat, otak pun cerdas.

Akhir sekali, pengambilan makanan segera secara kerap dan banyak juga merupakan antara punca obesiti. Kesibukan ibu bapa yang bekerja mendorong anak-anak untuk memasak atau membeli makanan segera seperti burger dan kentang goreng. Hal ini disebabkan oleh makanan segera tersebut mudah diperolehi, selain harganya yang murah.

Pengambilan makanan segera ini juga boleh menyebabkan penyakit malnutrisi di samping penyakit obesiti. Malnutrisi ialah kekurangan makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral) dalam memenuhi keperluan gizi harian. Hal ini menyumbang kepada tumbesaran anak-anak yang tidak seimbang. Oleh hal yang demikian, ibu bapa wajarlah memantau pemakanan anak-anak kerana kesihatan mereka bertitik tolak daripada sikap ibu bapa.

Secara intihanya, banyak kajian yang telah dijalankan mengenai obesiti. Masalah ini kian serius dan membimbangkan banyak pihak kerana Malaysia memegang rekod sebagai negara yang paling tinggi mempunyai pesakit obesiti di Asia Tenggara. Sebagai rakyat Malaysia, adakah kita mahu berbangga dengan pencapaian ini? Fikir-fikirkanlah kerana keputusan terletak di tangan kita dan hanya kita yang boleh mengubahnya, bak kata peribahasa Melayu, kalau tidak dipecahkan ruyung manakan dapat sagunya. ds