

# 10 juta rakyat Malaysia gemuk

UM M/S 9 24.3.09

Setiap set hidangan tiga ketul ayam goreng mempunyai lebih 1,000 kalori sedangkan kita hanya memerlukan kira-kira 1,600 kalori setiap hari

**KAMARUL FARIDAH  
KAMARUL ZAMAN**  
Pegawai Sains  
Bahagian Reproduksi  
Manusia LPPKN

Oleh **NURUL ANUAR KARI**

## KUALA LUMPUR 23

Feb. - Hampir 10 juta penduduk negara ini menghadapi masalah kegemukan, kebanyakannya berpunca daripada pengambilan makanan segera yang melampau.

Anggaran tersebut merangkumi mereka yang melebihi berat ideal melalui pengiraan Indeks Jisim Tubuh (BMI).

Pegawai Sains Bahagian Reproduksi Manusia Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Kamarul Faridah Kamarul Zaman berkata, masalah itu diburukkan dengan sikap ibu bapa yang mengambil jalan mudah memberikan anak mereka makanan segera untuk menjimatkan masa.

"Setiap set hidangan tiga ketul ayam goreng mempunyai lebih 1,000 kalori sedangkan kita hanya memerlukan kira-kira 1,600 kalori setiap hari.

"Ditambah pula dengan penyediaan khidmat penghantaran cepat oleh sesetengah restoran makanan segera, semakin ramai yang tidak mengamalkan cara pemakanan sihat.

Kajian terhadap aktiviti fizikal penduduk pula menunjukkan 70 peratus rakyat negara ini tidak bersenam; mengandangkan risiko

terhadap arteri koronari tersumbat dan kencing manis," katanya kepada pemberita selepas ceramah cara mengatasi masalah 3G (gebu, gempal dan gemuk) di sini hari ini.

Beliau berkata, pengharapan kilan makanan segera juga tidak bermakna jika orang ramai tidak dididik mengubah cara pemakanan mereka, terutamanya bagi kanak-kanak sekolah.

Jelasnya, jika langkah tersebut diteruskan, pihak peniaga juga pasti dapat mencari cara lain untuk mempromosikan produk mereka seperti yang dilakukan dalam pemasaran rokok kini melalui mesej tersembunyi.

Cadangan menghentikan pengiklanan makanan segera dibuat Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Chua Soi Lek pada 16 Februari lalu dalam usaha meningkatkan mutu kesihatan penduduk negara ini.

Soi Lek juga telah mengesahkan cadangan itu akan dikemukakan ke Kabinet secepat mungkin.

Cadangan itu mendapat sokongan banyak pihak termasuk Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Hal Ehwal Pengguna (KPDNHEP), Kementerian Pengerangan, Persatuan Perubatan Malaysia (MMA), Gabungan Persatuan-Persatuan Pengguna Malaysia (FOMCA), Persatuan Peng-



SEBAHAGIAN daripada hadirin yang mendengar ceramah mengenai cara mengatasi masalah 3G (gebu, gempal dan gemuk) yang disampaikan oleh Kamarul Faridah Kamarul Zaman di Kuala Lumpur, semalam.

guna Islam Malaysia (PPIM) dan Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP).

Dalam pada itu, Kamarul Faridah turut mengingatkan orang ramai agar bijak memilih makanan ketika berada di luar, terutamanya untuk anak mereka.

"Banyak pembuat biskut dan kek juga kini menggunakan le-

mak trans yang boleh menyebabkan masalah berat badan dan penyakit jantung.

"Menggantikan nasi dengan mi juga tidak akan membantu mengurangkan badan memandangkan kandungan lemak mempunyai jumlah kalori yang hampir sama," katanya.

Menurutnya, setiap pinggan makanan berminyak seperti nasi,

mi dan kuetiau goreng pula mempunyai jumlah kalori yang sangat tinggi, mencecah satu pertiga jumlah kalori yang sepatutnya diambil setiap hari.

Beliau turut menasihatkan orang ramai mendidik anak-anak memakan lebih banyak buah dan sayur dari usia muda bagi menjamin kesihatan mereka.