

> Banyak makan kurang bersenam

H.M 25/02/07 M/S 27

KEBANYAKAN orang tahu makanan segera mengandungi banyak lemak dan kalori, tinggi kandungan garam dan kaya dengan lemak tepu.

Isu mengaitkan makanan segera dengan pelbagai gejala kesihatan bukan perkara baru, malah sering menjadi perdebatan hangat di luar negara sehingga ada yang ingin mengheret pengusaha makanan segera ke mahkamah atas alasan ia menyebabkan masalah kesihatan, termasuk kegemukan.

Bermula dari hujung minggu lalu, isu makanan segera timbul dan hebat dibincangkan apabila kerajaan bercadang mengharamkan semua iklan makanan segera. Banyak pihak menyokong dan tidak kurang juga memberi pandangan bernas untuk menangani isu ini.

ringan yang hanya mengandungi kalori dan tiada zat, makanan segera mengandungi pelbagai zat tetapi dalam jumlah berlebihan.

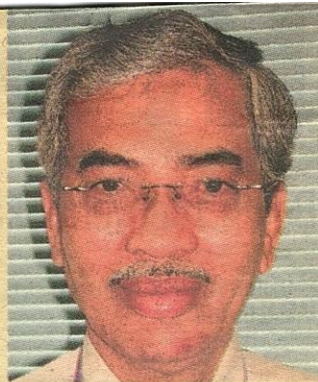
“Sejak dulu lagi makanan segera sering dilabel sebagai makanan tinggi kalori, kolesterol, lemak tepu dan garam. Dalam konteks ini, timbul persoalan yang tidak kurang pentingnya. Bagaimana kita mengkategorikan makanan kegemaran kita yang didapati di gerai seperti nasi dan mi goreng mi bandung, mi kari, nasi dagang, nasi beriani dan nasi minyak yang mengandungi antara 400 hingga 637 kalori sepinggan dan sering masin,” katanya.

Prinsip asas pemakanan ialah BMV (keseimbangan, sederhana dan pelbagai). Tiada makanan boleh dikategorikan sebagai ‘baik’

Dr Ismail berkata, selain mempelbagaikan menu yang disaji, tarikan utama restoran makanan segera ialah keselesaan, kebersihan, suasana menarik, harga berpatutan serta perkhidmatan cepat dan mesra.

“Persoalan sama ada makanan segera menjadi punca masalah peningkatan kadar kegemukan dan obesiti perlu dilihat secara lebih menyeluruh. Banyak penyakit yang wujud sekarang bukan berpunca daripada makanan semata-mata, tetapi disebabkan gaya hidup.

“Tidak kira sama ada mengambil makanan segera atau ‘biasa’ yang pentingnya ialah perlu ada keseimbangan tenaga. Rakyat kita banyak makan tetapi kurang bersenam. Masalah timbul apabila pengambilan tenaga berlebihan daripada



DR ISMAIL... gaya hidup tidak sihat punca utama masalah kesihatan.

rajaan perlu memikirkan alternatif lain seperti menaikkan cukai makanan segera dan makanan tinggi kandungan lemak (sin-tax atau fat-tax) seperti diamalkan di beberapa negara maju.

Harga boleh mempengaruhi kekerapan pengguna mengunjungi restoran makanan segera. Harga juga akan membuat orang berfikir dua kali sebelum berbelanja. Dana yang diperoleh daripada cukai berkenaan boleh digunakan bagi tujuan penyelidikan dan ak-

