

'Ubat penenang'

H.M MS 26 25/02/07

Makanan menjadi satu hobi apabila seseorang itu susah hati

>>Oleh **NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN**

norlaila@hmetro.com.my

APABILA dilanda 'sindrom 3-G' iaitu gebu, gempal dan gemuk, ramai resah gelisah. Akibat terlalu ghairah mahu menghapuskan sindrom ini, ada yang sanggup bergadai nyawa mencuba pelbagai cara supaya bentuk badan boleh kembali seperti zaman muda atau setidak-tidaknya tampak lebih menarik dalam masa singkat.

Walaupun banyak faktor boleh menyumbang kepada sindrom 3-G, punca utamanya ialah kecenderungan dan 'kecintaan' kita terhadap makanan.

Ramai juga menjadikan makanan sebagai 'ubat penenang' setiap kali susah hati atau menghadapi masalah.

Tidak keterlaluan jika dikatakan ramai antara kita memang ada tabiat suka ma-

lepas bersalin.

"Akibatnya bentuk badan yang dulunya kecil molek berubah selepas mendapat anak pertama," katanya ketika menyampaikan ceramah umum bertajuk Mengatasi 3-G: Gebu, Gempal dan Gemuk anjuran LPPKN.

Prevalens dan punca

Masalah 3-G berlaku pada semua peringkat umur pada kadar berbeza (rujuk jadual 1). Biasanya masalah ini lebih ketara apabila seseorang itu memasuki umur 40 dan 50 tahun. Biasanya pada ketika ini usaha menurunkan berat badan menjadi lebih payah.

Bagi wanita yang semanganya ada masalah berat badan berlebihan, Faridah menasihatkan mereka lebih berjaga-jaga apabila usia mencecah 40 tahun kerana ketika ini pelbagai masalah kesihatan mudah bersarang jika tabiat pemakanan dan

bersenam terhalang dan menyebabkan masalah kegemukan makin sukar diatasi. Akibatnya mereka boleh menjadi lebih gemuk. Jika ini berlaku, usah malu. Keluarlah bersenam kerana lama kelamaan masyarakat sekitar memahami keinginan dan menyokong usaha anda untuk mengurangkan berat badan.

"Selain itu, ada orang mempunyai masalah dipanggil 'binge' dan 'bulimia'. Individu seperti ini mempunyai tabiat suka makan secara keterlaluan apabila mendapat makanan digemari. Mereka boleh makan dengan banyak dan tidak makan makanan lain.

"Kemudian mereka muntahkan kembali semua makanan dimakan tadi. Keadaan ini boleh menyebabkan keradangan pada tekak," katanya.

Indeks Jisim Badan (BMI) bukan saja boleh menjadi di-

Jadual 1

Prevalens masalah berlebihan berat badan mengikut umur

Umur (tahun)	Prevalens gemuk (%)
15 - 19	6.5
20 - 29	9.3
30 - 39	11.8
40 - 49	16.3
50 - 59	16.7
Lebih 60	11.0

Jadual 2

Hubungan BMI dan prevalens tekanan darah tinggi

Indeks Jisim Badan	Prevalens tekanan darah tinggi (%)
Kurang 18.5	8.9
18.5 - 24.9	20.7
25.0 - 29.9	39.2
Melebihi 30	49.4

memang ada tabiat suka mengunyah sejak kecil, terutama apabila menonton televisyen.

Tidak kira sesibuk manapun, biasanya kita masih ada masa untuk makan dan ramai mempunyai kebolehan unik kerana boleh berfikir serta buat kerja sambil makan.

Ketua Unit Pengurusan Pemakanan dan Reproduksi Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Kamarul Faridah Kamarul Zaman, berkata kegemukan bermakna pertambahan berat badan melebihi berat badan unggul akibat pengumpulan lemak berlebihan dalam satu jangka masa tertentu. Kegemukan tidak berlaku sekelip mata, justeru penurunan berat badan juga tidak boleh dilakukan dalam tempoh singkat.

“Kegemukan adalah masalah sejangat, tetapi Malaysia menduduki tempat kedua dalam senarai rakyat tergemuk di Asia Tenggara. Dianggarkan satu pertiga rakyat negara ini mengalami masalah berat badan berlebihan dan kajian mendapati jumlah wanita gemuk jauh lebih tinggi berbanding lelaki.

“Antara sebabnya ialah faktor fisiologi wanita yang ada lebih banyak kandungan lemak daripada lelaki. Malah, kebanyakan wanita mempunyai selera baik ketika mengandung, malangnya selera ini diteruskan se-

jika tiada pemakanan dan gaya hidup lama diteruskan.

Faridah berkata, kegemukan terjadi apabila tiada keseimbangan antara kemasukan (pengambilan makanan) dengan penggunaan tenaga. Tenaga berlebihan disimpan sebagai lemak dalam badan dan untuk kurus, seseorang itu perlu melebihi penggunaan tenaga (melalui aktiviti fizikal) dan mengurangkan makan.

Keperluan tenaga berbeza antara individu mengikut peringkat umur, gaya hidup dan aktiviti dilakukan. Secara umumnya tenaga diperlukan untuk:

> Kadar metabolisme asas (KMA); iaitu tenaga yang digunakan ketika kita tidak melakukan aktiviti. Malah, ketika tidur dan berehat pun badan memerlukan tenaga untuk berfungsi dengan baik.

> Tenaga untuk aktiviti fizikal.

> Tenaga untuk termogenesis makanan atau proses pencernaan makanan.

“Kegemukan boleh memberi kesan negatif kepada mental dan psikologi seseorang. Keegoan seseorang itu boleh terjejas apabila dia mengalami masalah kegemukan. Mereka mudah berasa murung, gelisah, cemas dan malu bergaul dengan orang lain.

“Ada individu gemuk lebih senang mengasingkan diri dan berkurung dalam rumah. Ini membuatkan usaha

kunasan saja boleh menjadi pengukur kepada keseimbangan berat badan, tetapi turut dijadikan penanda aras bagi prevalens atau kekerapan untuk tekanan darah tinggi. Kajian menunjukkan hampir 50 peratus individu yang mengalami masalah tekanan darah tinggi mempunyai BMI melebihi 30 (rujuk jadual 2).

Berat badan unggul

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menetapkan BMI sebanyak 22 sebagai berat badan unggul, tetapi kata Faridah, angka ini sukar dicapai bagi kebanyakan orang. Justeru, individu yang mempunyai BMI sebanyak 23 juga boleh dianggap mencapai berat badan unggul.

Beberapa cara boleh digunakan untuk menentukan berat badan unggul. Caranya ialah:

1. Ukuran BMI

Cara kiraan BMI ialah membahagikan berat badan dengan ketinggian (dalam meter) ganda dua atau:

BMI = Berat (kilogram)

Tinggi (meter) x tinggi (meter)

2. Untuk lebih tepat, anda boleh mengira sendiri berat badan yang unggul mengikut ketinggian masing-masing. Caranya ialah:

23 darab tinggi (meter) da-

rab tinggi (meter) atau $23 \times$ tinggi (m) x tinggi (m)

Contohnya jika anda mempunyai ketinggian 1.5 meter (150 sentimeter)

Cara kiraannya ialah: $23 \times 1.5 \times 1.5 = 52$.

Ini bermakna bagi individu yang mempunyai ketinggian 1.5 meter, berat badan unggulnya ialah 52 kilogram.

3. Cara lain ialah mengukur ukur lilit pinggang. Ukur lilit pinggang bagi wanita mestilah tidak melebihi 80 sentimeter (32 inci) dan lelaki pula antara 88 hingga 94 sentimeter (36 hingga 40 inci).

4. Nisbah ukuran pinggang dan punggung (WHR). Caranya ialah membahagikan ukuran pinggang dengan punggung. Bagi wanita, ukurannya mestilah tidak melebihi 0.8 dan 1.0 bagi lelaki. Nisbah ini juga adalah kaedah penentu untuk mengetahui bentuk badan baik dan ideal bagi setiap orang.

Jika nisbah WHR anda melebihi tahap ditentukan di atas, bermakna anda mempunyai bentuk badan yang ‘kurang cantik’, walaupun BMI anda dalam lingkungan normal.

Malah, ia meningkatkan risiko mendapat kencing manis dan penyakit kardiovaskular. Nisbah ini lebih kerap digunakan bagi menentukan keseimbangan badan berbanding BMI.



Antara sebabnya ialah faktor fisiologi wanita yang ada lebih banyak kandungan lemak daripada lelaki. Malah, kebanyakan wanita mempunyai selera baik ketika mengandung, malangnya selera ini diteruskan selepas bersalin”

> Kamarul Faridah Kamarul Zaman

Ketua Unit Pengurusan Pemakanan dan Reproduksi Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN)