

Rakyat Malaysia hadapi cabaran amal pemakanan sihat, seimbang

A PABILA menyentuh mengenai makanan, ia sudah pasti kes Malaysia Boleh! Rakyat Malaysia kini menduduki tangga teratas senarai mereka dengan berat badan berlebihan di rantau Asia.

Obesiti mungkin boleh capai tahap 'epidemik' di negara kita. Rakyat Malaysia yang gemar makan sudah pasti terdedah kepada risiko penyakit jika mereka enggan menukar gaya hidup dan mengutamakan kesihatan.

"Nampaknya orang ramai tidak kisah dengan kesihatan mereka, atau berpendapat mereka boleh memperbetulkan kesihatan kemudian hari. Jika rakyat Malaysia meneruskan amalan pemakanan seperti sekarang, tiada masa lagi untuk mereka berbuat apa-apa," kata Pengurus Kanan dan Ketua Pemakanan di bahagian Dietetik dan Makanan Institut Jantung Negara (IJN), Mary Easaw-John.

Beliau berkata, adalah membingungkan melihat sikap tidak peduli rakyat dalam amalan pemakanan mereka.

"Rakyat Malaysia bersikap sambil lewa, berasakan mereka boleh makan apa saja dan tidak perlu bimbang kesannya. Yang pasti, mereka tersilap," katanya.

Mary berkata, makanan kegemaran seperti roti canai dan nasi lemak tidak dilarang sama sekali, ia bagaimanapun boleh menjejaskan kesihatan jika dinikmati secara berlebihan.

"Pendedahan bahawa rakyat Malaysia antara yang mempunyai berat badan tertinggi amat membimbangkan. Sebahagiannya kerana trend tidak sihat ini membawa kepada peningkatan dalam penyakit berkaitan gaya hidup seperti diabetes, barah, angin ahmar dan penyakit jantung. Orang ramai kini lebih banyak mengambil makanan berlemak, berkalori tinggi dan kurang bersenam," katanya kepada *Bernama*.

Mary berkata, pengambilan kalori daripada makanan berlemak meningkat berbanding karbohidrat kompleks (iaitu sumber utama serat dalam pemakanan). Ini menyebabkan penyakit seperti diabetes dan barah kerap berlaku.

"Di negara ini, kita memilih makanan berdasarkan rasa dan bukan nilai nutrisi. Ini jelas daripada penggunaan santan dalam resipi. Ia antara satu sebab mengapa rakyat Malaysia obes," katanya.

Hakikat semakin ramai warga Malaysia menghadapi masalah obes menunjukkan negara 'dijangkiti' budaya pemakanan tidak sihat.

Mary berkata: "Nampaknya makanan menjadi budaya rakyat Malaysia. Jika tidak bagaimana anda boleh menjelaskan fakta bahawa rakyat Malaysia kini berada di tangga teratas di rantau Asia kerana berat badan yang tinggi?"

Beliau berkata, ramai warga Malaysia suka mengunjungi kedai mamak dan budaya ini banyak berpunca sikap rakyat yang mengutamakan nilai untuk wang.

"Orang kita makan makanan dalam kategori nilai untuk wang dan mereka mendapati kedai mamak menawarkan makanan nilai untuk wang. Apa yang mereka tidak sedar ialah dari segi nutrisi, makanan yang mereka makan mungkin lebih daripada yang diperlukan.

"Jadi, satu lagi isu yang timbul ialah keperluan mendidik orang ramai mengamalkan pemakanan sihat yang boleh dikatakan sebagai satu cabaran di Malaysia, apa lagi makanan boleh didapati dengan mudah," katanya.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Chua Soi Lek, awal tahun ini mendedahkan bahawa penyakit 'mewah' seperti diabetes dan darah tinggi menjejaskan semakin ramai warga Malaysia dan obes adalah punca utama penyakit itu.

Dr Chua memberi amaran jika trend ini berterusan, 12 peratus daripada warga Malaysia mungkin menghidap diabetes menjelang 2020.

Bercakap mengenai diabetes, dilaporkan di akhbar baru-baru ini bahawa lebih kurang 1,000 minuman tin diminum oleh rakyat Malaysia setiap minit.

Jika orang ramai terus memilih makanan atau minuman manis, sudah pasti tiada lagi cara untuk mencegah obesiti daripada muncul sebagai epidemik.

Kata Mary: "Jika orang ramai teruskan dengan memakan makanan manis secara berlebihan, saya rasa diabetes akan terus kekal sebagai masalah."

"Sekarang ini 2.1 juta warga Malaysia menghidap diabetes, satu faktor risiko bagi angin ahmar. Setiap hari 110 warga Malaysia diserang angin ahmar, iaitu pembunuh ketiga terbesar di negara selepas barah dan sakit jantung," katanya.

Sebenarnya tiada makanan baik atau tidak baik, yang lebih penting mengambil makanan seimbang, tanpa melupakan keperluan kalori dan senaman.

"Tidak salah makan burger sekali sekala asalkan ketepikan 'mayonnaise'. Begitu juga di sebalik menyediakan nasi lemak bagi sarapan pagi, cubalah alternatif lain seperti thosai atau chapati.

Mengambil kira amalan pemakanan rakyat Malaysia, Mary berkata, kita memerlukan satu revolusi untuk mengubah minda mereka dan menggalakkan mereka untuk makan sihat.

"Nampaknya statistik penyakit tidak menggentarkan orang ramai. Mereka percaya orang lain yang akan menghidap diabetes dan bukan mereka. Mereka perlu ingat 'pencegahan lebih baik daripada rawatan' dan lebih baik mereka mengawasi kesihatan masing-masing. Apa yang anda memasukkan ke dalam mulut akan menentukan berapa tahun lagi yang ditolak atau ditambah dalam riwayat anda. - Bernama