

Makanan segera antara punca penyakit kronik

Oleh NORILA DAUD
(WARTAWAN UTUSAN)

u.m m/s 11 30.10.07

CARA hidup masyarakat yang semakin gemar makan makanan segera dan bergoreng di restoran-restoran dikenal pasti sebagai antara punca penyakit kronik semakin menjadi-jadi di kalangan penduduk Malaysia sejak kebelakangan ini.

Jika dahulu penyakit jantung, diabetes dan darah tinggi dikaitkan sebagai penyakit orang kaya kerana kemampuan mereka untuk bermewah dengan makanan tetapi hari ini dengan itu tidak boleh dipakai sepenuhnya.

Pemakanan yang berlebihan daripada keperluan dan pengambilan makanan suplemen yang tidak betul juga antara penyumbang kepada penyakit-penyakit tersebut.

Semua lapisan masyarakat, tidak mengenal usia, bangsa, kaya atau miskin turut menghidap penyakit-penyakit kronik itu hari ini.

Sementara itu jumlah penghidapnya kian meningkat terutama penyakit jantung koronari yang menjadi punca kematian nombor satu di Malaysia.

Corak pemakanan yang tidak seimbang,

pekerjaan tanpa banyak pergerakan dan faktor keturunan turut menjadi penyumbang kepada penyakit-penyakit kronik yang boleh membawa maut sekiranya tidak dirawat dan dikawal.

Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia Dr. Tee E. Siong tidak menyangkal bahawa latar belakang genetik dan keturunan seseorang turut memainkan peranan menyumbang kepada penyakit-penyakit kronik itu.

Namun demikian katanya, punca utama kepada penyakit tersebut masih banyak ditentukan oleh corak pemakanan dan diet yang salah, tidak seimbang serta melakukan pekerjaan yang tidak memerlukan banyak pergerakan dan tenaga.

"Kita tidak boleh menyalahkan keturunan kedua-dua orang tua kita kerana memiliki baka penyakit-penyakit tersebut, sebaliknya kita sendiri yang patut dipersalahkan kerana mengamalkan cara hidup yang kurang sihat," jelasnya ketika dihubungi *Utusan Malaysia* menerusi e-mel di sini.

Dr. Tee yang berada di Amerika Syarikat ketika dihubungi berkata, adalah tidak tepat sekiranya pengamal makanan sayur-sayuran (vegetarian) menganggap bahawa mereka tidak boleh menghidap pe-

nyakit jantung koronari misalnya.

Menurutnya, dengan hanya tidak memakan daging yang mengandungi kolesterol tidak akan melindungi seseorang daripada menghidap penyakit jantung koronari.

Katanya, pengambilan tenaga daripada lemak dan karbohidrat serta komponen lain dalam diet seperti serat dan sumber garam merupakan faktor penting untuk mengekalkan kesihatan.

Adalah diingatkan bahawa kolesterol yang menyumbat arteri disumbangkan oleh badan seseorang itu dan bukan berpunca daripada makanan semata-mata.

Dr. Tee menambah, penyakit-penyakit kronik itu boleh dielakkan kerana tahap kesihatan seseorang itu ditentukan oleh mereka sendiri.

"Rakyat Malaysia perlu peka dengan kehadiran dan bahayanya penyakit-penyakit tersebut jika tidak dikawal dan mengambil langkah-langkah positif lebih awal bagi mengelak risiko untuk menghidapnya," jelasnya.

Sementara itu katanya, penyakit-penyakit kronik yang berpunca daripada pemakanan dan diet yang tidak betul termasuk obesiti, darah tinggi, diabetes, jantung koronari dan beberapa jenis barah semakin

meningkat di Malaysia.

Jelasnya, walaupun sejak 40 tahun lalu penduduk Malaysia telah banyak mengubah corak pemakanan dan diet namun penyakit-penyakit kronik tetap dihidapi kerana sesetengahnya masih menggemari makanan yang senang dibeli dari restoran-restoran dan warung tanpa melakukan aktiviti secukupnya untuk membakar lemak.

Dr. Tee menjelaskan, penduduk yang begitu peka memulihara kesihatan menerusi corak pemakanan bagaimanapun telah mengurangkan makan nasi, tidak menambah pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran, menambah pengambilan lemak dan minyak, karbohidrat yang halus, daging/ ikan dan telur.

Penduduk Malaysia juga katanya turut menambah peratusan tenaga menerusi pemakanan lemak dan menambah sumber protein daripada binatang, lemak dan kalori.

Sementara itu katanya, semakin banyak keluarga gemar makan di luar rumah dan makan makanan bergoreng.

Penduduk juga katanya, suka mengambil makanan yang lebih daripada diperlukan dan mengambil suplemen nutrien yang tidak betul.