

# Berhenti aniaya perut

Jika membebani perut ia akan mengembang dan menjadikannya bertambah letih

H.M 5/7/09 MISC

**R**AKYAT Malaysia gemar makanan mengandungi lemak tinggi dan kurang makan sayur dan buah-buahan. Mereka juga tiada disiplin dalam waktu makan dan sering terlebih makan.

“Apa yang dimakan bukan bahagian yang sewajarnya dimakan, terutama apabila makan di tempat yang menyediakan menu Barat.

“Sebagai contoh, ikan dan kentang goreng, hidangan ayam (chicken chop) atau kambing biri-biri (lamb chop). Bahagian yang dihidangkan lebih untuk seorang dan terlalu banyak mentega dan krim digunakan.

“Kita tidak sedar kita sebenarnya terlalu menganiaya perut. Tahukah anda, perut kita mempunyai sistem dan ia bekerja mengikut aturan masa tertentu.

“Perut manusia hanya boleh menerima sejumlah makanan pada satu-satu masa dan anda akan lebih membantu jika mengunyah makanan dengan sebaik-baiknya,” kata Pengurus Kanan, Dietetik dan Perkhidmatan Makanan, Institut Jantung Negara (IJN), Mary Easaw-John.

## Tahu apa yang anda makan

Kita juga perlu tahu makanan yang diambil sebagai snek (di antara waktu makan); sama ada ia menyebabkan kalori berlebihan daripada disyorkan. Sebagai contoh, jika jumlah kalori harian disyorkan adalah 1,800 kkal, jumlah kalori bagi tiga makanan utama (sarapan, tengah hari dan malam serta snek) mestilah bersamaan 1,800 kkal.

Jika snek diambil menyumbang kepada pertambahan kalori, misalnya daripada 1,800 kepada 2,200 kkal, ini bermakna ia disimpan sebagai lemak yang menyebabkan berat badan bertambah.

Untuk mengelaknya kita perlu ubah tabiat makan, contohnya jika gemar nasi lemak untuk sarapan, beli bungkusan kecil (nasi lemak biasa) mengandungi 200 kalori saja.

Seperanggan nasi lemak dengan pelbagai lauk tambahan boleh mencapai antara 800 hingga 1,000 kalori. Begitu juga mi atau nasi goreng, beli bungkusan kecil tanpa ditambah lauk.

## Gula dan gula tersembunyi

kuota gula anda untuk hari berkenaan.

“Daripada segi kalori, setiap satu teh madu mengandungi 21 kalori, gula perang (16 kalori), gula pasir (15 kalori) dan jem (16 kalori). Lemak menyumbang kalori paling tinggi; satu gram lemak memberi sembilan kalori berbanding satu gram karbohidrat atau protin yang mengandungi empat kalori saja,” katanya.

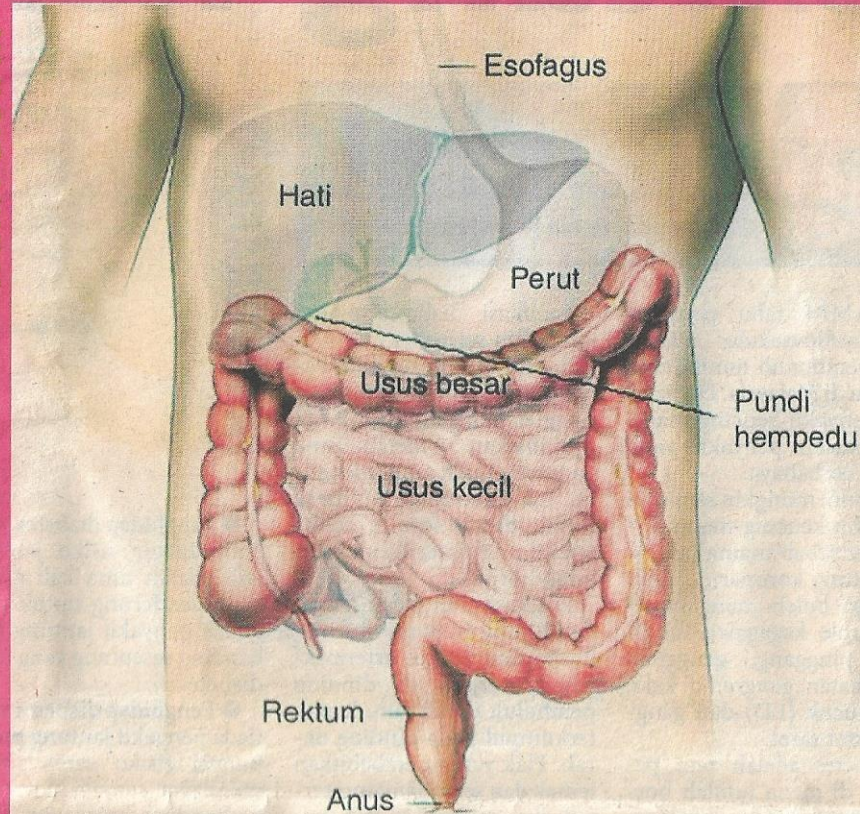
Pada masa sama, kita perlu memeriksa label makanan untuk kandungan gula dan lemak bagi makanan diproses. Jika label menyebut bebas kalori, ini bermakna makanan itu mengandungi kurang daripada lima kalori satu hidangan. Kalau dilabel tertera bebas gula, lazimnya kandungan gulanya kurang daripada 0.5 gram bagi setiap hidangan.

“Perkataan ‘gula dikurangkan atau kurang gula’ bermakna makanan berkenaan mengandungi kurang 25 peratus gula bagi satu hidangan berbanding biasa.

“Jika label ditulis tiada tambahan gula, ini bermakna tiada gula ditambah ketika pemprosesan tetapi mungkin ada ramuan yang mengandungi

## → Bentuk organ di dalam perut

FAKTA GRAFIK



“Malangnya, masyarakat kita tidak menitik beratkan soal kebersihan apabila me-

had luput.

Contohnya sebelum membeli nasi ayam, tanyakan fi-

tempat sejuk dan makanan panas dalam keadaan panas di dalam bekas bersih.

Menurutnya, selepas makan melebihi esofagus (saluran makanan dari mulut ke perut), ia melalui proses pencernaan di dalam perut dan ini mengambil masa sedikit. Perut, tambahnya, bertindak sebagai 'pengisar' nombor dua. Dari perut, ia melalui usus kecil dalam jumlah sedikit-sedikit.

"Jangan makan dengan lahap. Jika terlampau membebani perut anda, ia bukan saja mengembang tetapi anda memberinya lebih kerja dan menjadikannya bertambah letih.

"Lebih buruk jika anda terus-terusan makan sebelum perut selesai dengan proses pencernaan pertama. Jika ada yang mengambil sarapan pagi pada jam 8, waktu makan berikutnya ialah sekitar 12.30 tengah hari untuk membolehkan proses pencernaan selesai.

"Cuba fikir apa akan berlaku jika perut anda mogok? Bagaimana makanan akan diserapkan? Lebih teruk lagi jika anda menderit ulser perut, kolitis (radang kolon yang kronik) atau penyakit pencernaan yang lain. Apa akan terjadi pada perut anda?" soal Easaw-John.

Beliau juga mengingatkan supaya berhati-hati dengan pengambilan gula jika mahu kekal sihat. Secara umumnya kita memerlukan enam hingga tujuh sudu teh gula sehari, termasuk gula tersembunyi.

"Gula ialah karbohidrat ringkas berbanding kanji yang dikenali sebagai karbohidrat kompleks. Apabila diserap, gula disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Pengambilan gula semata-mata tidak menyebabkan kencing manis kerana banyak faktor lain menyumbang kepada penyakit ini.

"Lebih dibimbangkan ialah gula tersembunyi yang ada dalam hampir semua makanan seperti roti, kek, biskut manis, jeli, jem, gula-gula dan kaya. Jem mengandungi 60 peratus gula dan kaya pula 50 peratus.

"Sepotong kecil kuih mempunyai separuh sudu teh gula, sepotong kek bersaiz sederhana dengan gula ising mempunyai satu hingga dua sudu teh gula, manakala setin minuman berkarbonat pula antara lapan hingga sembilan sudu teh gula. Jika anda minum setin minuman berkarbonat, bererti anda menggunakan sepenuhnya

dungi gula asli, sebagai contoh buah-buahan kering," katanya.

Bagi pengguna yang memilih menggunakan pemanis, ia 180 hingga 200 kali lebih manis berbanding gula biasa tetapi rendah kandungan kalori.

### Keselamatan makanan

Tabiat pemakanan buruk di kalangan rakyat Malaysia disumbangkan banyak faktor seperti mengapa dan cara orang makan, jenis makanan, dengan siapa mereka makan serta cara orang mendapat, menyimpan, menggunakan dan membuang makanan. Selain itu faktor individu, sosial, budaya, agama, ekonomi, alam sekitar dan politik mempengaruhi tabiat makan seseorang.

"Di Malaysia, di mana-mana saja ada tempat makan, termasuk di bawah pokok, tepi longkang atau tepi jalan. Malah, ada yang dibuka 24 jam dan tiada halangan untuk seseorang makan berterusan. Selain itu, beri perhatian kepada makanan yang disaji secara bersepadu seperti di pasar malam. Pastikan anda beli daripada gerai bersih.

milih tempat makan. Jika sedap, gerai di tepi longkang pun akan penuh," katanya.

Bagaimanapun, senario di Singapura berbeza dan patut dicontohi kerana mereka ada Program Makanan Jajanan Lebih Sihat yang bertujuan mempelbagaikan pilihan makanan sihat kepada pengguna. Malah, gerai yang memaparkan ramuan lebih sihat diberi logo piramid berwarna merah.

Setiap kedai makan yang bersih mendapat sijil daripada Lembaga Promosi Kesihatan Singapura, menandakan pengendali kedai itu mengamalkan persediaan makanan yang sihat. Malah, restoran juga dibuat pemeriksaan audit.

Untuk keselamatan, makanan perlu disediakan di tempat sesuai dan ada bekalan air sempurna. Bahan mentah seperti daging, ikan dan sayur perlu dikendalikan dengan betul bagi mengelak penyakit akibat bakteria *Escherichia coli* (*E coli*), *Salmonella*, *Campylobacter* dan *Listeria*.

Bakteria ini boleh menyebabkan gejala seperti cirit-birit, demam, kejang perut, loya dan muntah-muntah. Makanan yang dimasak juga ada

kirkan soalan ini: Di mana ayam yang sudah dimasak disimpan? Adakah ia di dalam dapur yang panas atau di belakang gerai? Adakah gerai itu berhampiran tandas?

Makanan yang dimasak tidak seharusnya dibiar terdedah lama kerana kebanyakan makanan tidak selamat dimakan selepas ada empat jam pada suhu bilik.

"Mengikut standard keselamatan antarabangsa, makanan perlu dilupus selepas empat jam disediakan. Hindangkan makanan secepat mungkin selepas dimasak dan jika ada baki, makanan itu mesti disimpan dalam bekas tertutup di dalam peti sejuk.

"Di sesetengah gerai menjual nasi campur, makanan dibiarkan terdedah sehingga berjam-jam lamanya. Jika dibiarkan makanan dalam suhu bilik, bakteria di dalam makanan itu membiak dengan cepat," katanya.

Easaw-John berkata, mereka yang mengendali dan menghidangkan makanan perlu memahami tiga peraturan asas pengendalian makanan untuk mencegah penyakit iaitu makanan sejuk dan segar perlu disimpan di

Selain itu, perhatikan penampilan pengendali makanan dan pekerja gerai kerana sesetengahnya memakai apron kotor dan berkuku panjang. Jika pakaian atau apron kotor serta berkuku panjang, usah makan di gerai berkenaan. Lihat juga jika mereka menggunakan kain sama untuk mengelap meja dan pinggan.

Beliau turut mengingatkan supaya berhati-hati terhadap penggunaan bahan pengawet yang berlebihan di samping bahan perasa, minyak dan sos yang murah oleh sesetengah penjaja makanan. Semua bahan itu ialah "sahabat baik untuk pencetus kanser."

"Lebih selamat jika anda memasak makanan sendiri, meskipun hanya nasi putih, sayur goreng dan telur goreng. Ambil lebih banyak sayur dan buah-buahan. Kandungan seratnya membantu membersihkan perut.

"Kalau pun anda makan di luar dengan keluarga atau kawan, pilih tempat bersih dan berkongsiilah makanan. Bukan saja dapat mengurangkan makanan yang anda makan, tetapi ia lebih menjimatkan," katanya berselero. — Bernama