

# Tujuh rahsia jantung sihat

KOSMO  
21 AUG 2010 M/S 27

“RISIKO penyakit jantung bermula sejak kecil dan tabiat buruk menjadikannya menjadi lebih teruk. Masalahnya, penyakit jantung ialah penyakit yang senyap. Apabila tiba masanya, simptom akan wujud sama ada serangan jantung atau strok tetapi ia sudah terlambat.

“Melalui Program Jantung Sihat YJM yang disokong oleh Quaker, menggesa ibu bapa untuk memberi komitmen dalam mengamalkan gaya hidup sihat supaya menjadi teladan kepada

anak-anak,” kata Pakar Perunding Kardiologi Datuk Khoo Kah Lin yang juga Pengarah Yayasan Jantung Malaysia (YJM).

Bagaimanakah kita boleh menjadi contoh terbaik kepada anak-anak? Terdapat tujuh langkah yang boleh diikuti:

## 1. Berikrar

Ikran ialah bersumpah untuk berkata, Ya atau Tidak dalam melakukan suatu perkara. Apabila anda bersumpah bermaksud anda ingin menjalani gaya hidup sihat dengan mempraktikkan tabiat baik dan menjauhi yang buruk.

## 2. Nilai kesihatan jantung anda

Risiko seseorang mendapat penyakit jantung koronari dan penyakit berkaitan pembinaan plak, dan diabetes Jenis 2, bergantung kepada faktor risiko metaboliknya.

Risiko faktor metabolik ialah obesiti abdomen, tinggi LDL kolesterol (jahat), rendah HDL kolesterol (baik), tinggi tekanan darah dan glukosa dalam darah. Lebih banyak faktor risiko metabolik, lebih tinggi risiko mendapat penyakit jantung.

Untuk mengetahui risiko anda terhadap penyakit jantung, ukurlah lilitan pinggang dan lakukan ujian darah. Rujuk Jadual A untuk menilai kesihatan anda.

Anda perlu jujur dalam menilai diri dan gaya hidup. Adakah anda gemuk? Adakah anda mengambil makanan rendah lemak,

berserat tinggi? Adakah anda selalu ber-senam? Adakah anda merokok? Tanya diri anda mengapa amalkan tabiat ini: Adakah anda merokok untuk elak tekanan? Adakah tabiat makan yang buruk disebabkan pengurusan masa yang tidak teratur?

Ketahui faktor risiko dan kenal pasti gaya hidup yang perlu diubah untuk membantu anda memahami cabaran serta mencari penyelesaian.

## 3. Tetapkan sasaran

Sasarkan berat badan, lilitan pinggang, kolesterol darah, tekanan darah dan glukosa darah anda berada pada julat sihat dalam Jadual A. Fokuskan sasaran anda dan berikrar tempoh akhir.

Contohnya, jika anda perokok, beri masa tiga bulan untuk berhenti. Jika kolesterol darah anda tinggi, berusaha untuk menurunkan kolesterol LDL dan tingkatkan HDL dalam masa 30 hari.

“Apa juga sasaran anda, jadi realistik dan lakukan secara perlahan. Setiap perubahan yang anda buat untuk mencapai sasaran akan menjadi sebahagian daripada hidup anda, maka sudah tentu ada perkara yang anda perlu korban-

kan,” kata Kah Lin.

## 4. Atur strategi

Tetapkan strategi berdasarkan nasihat pakar (rujuk Jadual B). Jika anda mahu menurunkan kolesterol darah, seelok-eloknya anda tahu bagaimanakah kolesterol berlebihan dalam darah boleh menyebabkan penyakit jantung. Jika anda buat rujukan, anda akan tahu bahawa perkara yang paling efektif untuk jantung ialah mengambil makan berserat tinggi, terutamanya oat larut (beta-glukan) yang boleh menurunkan kolesterol dalam darah secara klinikal.

Pentadbiran Makanan dan Ubat-Obatan AS (FDA) menyatakan, diet tinggi oat atau bran oat dan rendah lemak tepu serta

kolesterol boleh mengurangkan risiko penyakit jantung.

Perunding diet Indra Balaratnam menasihatkan: “Salah satu strategi untuk menurunkan kolesterol ialah makan dua mangkuk oat setiap hari atau 70 gram (g) oat. Ia membekalkan 3 g beta-glukan yang menurunkan paras kolesterol dalam darah secara efektif,” katanya.

Oat adalah pilihan terbaik jika anda berhasrat untuk menurunkan berat badan kerana ia seratus peratus semula jadi, rendah lemak dan anda berasa kenyang lebih lama.

Bagaimanakah untuk mengekalkan kesihatan jantung anda? Amalkan amalan seperti:

- Berhenti merokok.
- Turunkan berat badan.
- Ambil makanan berserat tinggi (contohnya buah-buahan, sayur, bijirin penuh dan rendah lemak tepu, lemak trans dan kolesterol.
- Utamakan oat untuk mendapatkan kebaikan serat oat larut (beta-glukan) yang menurunkan kolesterol.
- Bersenam sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari seminggu.

## 5. Kongsi bersama

Jangan simpan rancangan anda. Kongsi bersama pasangan, rakan dan anak-anak. Sokongan daripada yang tersayang membantu memotivasikan anda terutama pada waktu sukar. Mereka membantu anda berada di landasan yang betul.

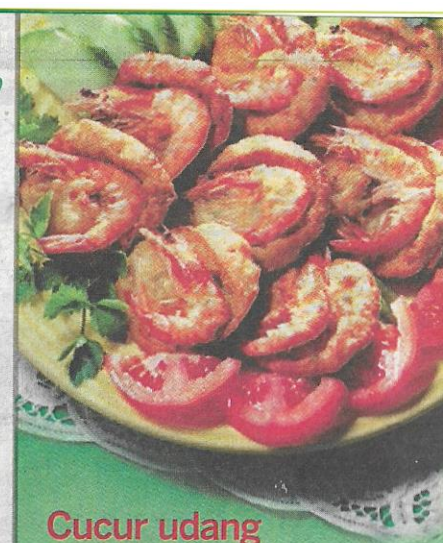
## 6. Laksana dan awasi

Buat keputusan bijak setiap hari untuk mengawal tabiat anda seperti pilihan makanan dan senaman. Berbangga dengan diri anda apabila membuat pilihan bijak. Awasi perkembangan dengan menulis log pengambilan makanan dan senaman. Simpan rekod mingguan ukuran lilit pinggang sekiranya anda ingin mengurangkan lemak di perut.

## 7. Nilai dan susun semula strategi

Bila anda sampai ke tarikh akhir, jalani ujian darah untuk mengetahui bagaimana keadaan anda. Jika anda patuh dengan prinsip hidup sihat, anda mendapati lilitan pinggang, berat badan serta bacaan lain akan terletak di dalam julat sihat.

Jika usaha anda tidak berjaya, masih ada masa untuk menyusun semula strategi. Dapatkan nasihat professional jika perlu.



## Cucur udang Quaker Oats

### Bahan-bahan:

- 200 gram (g) Quaker Oats cepat dimasak
- 500ml (2 cawan) susu UHT
- 1 camca teh serbuk penaik
- 1 camca teh garam
- 1 biji telur dipukul sedikit
- 15 g daun ketumbar atau daun kucai - dihiris memanjang
- 125 g bawang besar - dibuang kulitnya dan dihiris
- 50 g udang kering - dibersihkan dan dipotong kecil-kecil
- 1 atau 2 biji cili merah - dibersihkan dan dihiris
- 15 hingga 20 ekor udang segar kecil (jika suka) - dibuang kulitnya untuk hiasan
- Minyak masak yang secukupnya untuk menggoreng

### Cara menyediakannya:

1. Campurkan semua bahan di atas (kecuali udang segar) dalam satu mangkuk dan gaul hingga sebat.
2. Panaskan minyak masak dalam kualiti.
3. Setelah minyak cukup panas, masukkan adunan cucur udang ke dalam senduk, letakkan seekor udang segar di atasnya dan masukkan ke dalam kualiti. Goreng hingga berwarna kuning keemasan.
4. Alihkan dari kualiti dan tuskannya.
5. Setelah sejuk, letakkan cucur udang Quaker Oats dalam piring dan hiaskannya dengan tomato atau timun hiris dan daun salad.
6. Hidangkannya dengan sos cili atau tomato.