

# CEGAH SERANGAN JANTUNG DARI AWAL

■ Oleh Habsah Dinin  
ecah@nstp.com.my

**S**ERANGAN jantung menjadi pembunuh nombor satu penduduk di negara ini.

Kita semua maklum tabiat pemakanan tidak sihat sebahagian besar masyarakat yang gemar menikmati makanan segera dan minuman berkarbonat menjadi penyumbang kepada peningkatan faktor jantung yang tidak sihat.

Antara tanda-tanda mudah mengenal pasti sama ada anda bakal menjadi mangsanya ialah kerap berasa berdebar-debar. Malah, ada kalanya tiba-tiba jantung atau dada anda berdebar dengan laju walaupun ketika itu anda hanya membaca buku.



Ini diikuti dengan berpeluh pada dahi, kerap merasa sakit pada dada, sering mencungap dan kadang-kadang kala pada aktiviti yang ringan seperti menunaikan solat pun anda boleh mencungap.

Selain itu, anda mungkin

alah kepada cuaca yang panas dan tidak menyedari perkara ini apabila anda berasa alah dengan panas terik matahari di mana badan akan banyak berpeluh serta tidak selesa.

Tapak tangan yang basah dalam keadaan tidak menentu juga menjadi penanda

jantung yang tidak sihat.

Berdasarkan beberapa tanda tanda awal ini, seseorang mestilah membuat langkah pencegahan dan pengawalan yang cepat dan terancang.

Pertama, hentikan mengambil makanan segera

yang tidak menyihatkan, minuman berkarbonat, minuman segera, krimer bukan daripada susu.

Kedua, elakkan memakan ais krim yang mengandungi krimer yang tinggi, membuat air minuman dengan krimer selain susu, memakan makanan yang mengandungi majerin, makanan terproses seperti burger, nuget, kentang goreng dan kentang berperisa.

Tabiat mandi selepas makan juga boleh menyebabkan perut dan jantung menjadi lemah dan menyumbang kepada serangan jantung bagi jangka panjang.

Kurangkan juga memakan nasi lemak yang dibeli kerana kebanyakan nasi lemak yang dijual di luar dicampur dengan minyak masak kerana peniaga bertujuan menjadikan nasi nampak licin dan cantik berderai.

Berbanding dengan nasi lemak yang dimasak sendiri kita boleh mengurangkan kandungan santan yang digunakan mengikut

kesesuaian kesihatan diri.

Ada juga orang mengamalkan petua makan kacang hijau yang direbus pada setiap hari. Caranya ialah dengan mengambil segenggam kacang hijau, rendam dalam air kira-kira 10 minit, selepas itu rebus sederhana bukan sehingga kembang tanpa membubuh garam. Selepas itu buang air rebusan dan makanlah kacang hijau ini dan amalkan amalan ini setiap hari.

Satu lagi petua yang baik dengan mengamalkan memakan biji jintan hitam atau habbatussauda setiap hari. Biji jintan hitam ini diakui Rasulullah SAW ubat kepada segala penyakit kecuali mati.

Selain itu, amalkan memakan sayuran yang pahit seperti kailan, peria, pegaga, daun ubi, pucuk betik dan ulam-ulaman.

Bagi mereka yang mulai menghadapi masalah dengan jantungnya atau yang sudah lama bermasalah jantung, bolehlah mengamalkan petua di atas.

