

# 60 peratus gemuk

Harian Metro 22/05/2010 M/S 16

## Kempen kurangkan pengambilan gula galak cara hidup sihat

>>Oleh Idris Musa  
idris@hmetro.com.my

**K**UALA LUMPUR: Kira-kira 60 peratus rakyat Malaysia mengalami berat badan berlebihan dan kegemukan, sekali gus menunjukkan satu trend amat membimbangkan, kata Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai.

Menurutnya, berdasarkan Indeks Berat Badan (BMI), kira-kira 30 peratus rakyat negara ini berusia 18 tahun ke atas berada di tahap 23 hingga 27.5, manakala 30 peratus lagi 27.5 ke atas, iaitu masing-masing dikategorikan lebih berat dan obesiti.

Katanya, di kalangan kanak-kanak pula dianggarkan 20 hingga 30 peratus mengalami masalah lebih berat badan.

“Kita perlu mengadakan pelbagai kempen pencegahan untuk memastikan trend ini dapat kita kawal dan dapat pastikan rakyat mempunyai berat badan sederhana, baik dan sihat, bawah paras 23,” katanya pada sidang media selepas merasmikan Majlis



LANCAR...Liow (tengah) melancarkan kempen sambil diperhatikan Rosnah (kanan).

Pelancaran Kempen Kurangkan Pengambilan Gula di Jusco Metro Prima, Kepong, di sini, semalam.

Hadir sama Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Rosnah Shirlin Abdul Rashid Shirlin; Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan, Datuk Dr Hasan Abdul Rahman dan Pengarah Eksekutif AEON Co (M) Bhd, Yasuo Masuda.

Liow berkata, kajian dijalankan Kementerian Kesihatan menunjukkan kelaziman

dewasa berlebihan berat badan meningkat hampir dua kali ganda manakala kelaziman dewasa yang obes meningkat tiga kali ganda.

“Obesiti meningkatkan risiko penyakit kronik seperti diabetes, penyakit jantung dan strok. Kajian yang sama menunjukkan kelaziman pesakit diabetes di kalangan penduduk berusia 30 tahun ke atas meningkat,” katanya.

Beliau berkata, rakyat Malaysia secara purata mengambil

tujuh sudu teh gula setiap hari dalam minuman, tidak termasuk jumlah kandungan gula dalam makanan dan kuih-muih.

“Jika dicampur dengan gula di dalam makanan dan kuih-muih, boleh menjadi purata 10 sudu gula satu hari. Kita kena kurangkan dari tujuh sudu,” katanya.

Justeru, katanya, kempen kurangkan pengambilan gula adalah usaha berterusan kerajaan bagi mendidik rakyat mengamalkan cara hidup sihat.