

Berjalan kaki untuk sihat

Kosmo 18/06/2010

M/S 28

Oleh SYALMIZI HAMID

syalmizi.hamid@kosmo.com.my

SEIRING dengan kepesatan pembangunan negara, gaya hidup masyarakatnya turut berubah. Cara hidup seharian yang serba mudah membuatkan manusia menjadi malas untuk bergerak.

Gelombang globalisasi turut merubah rutin harian masyarakat zaman kini tidak kira di kota atau desa. Pembangunan kemudahan moden yang menggalakkan penggunaan tenaga pada kadar minimum mengambil tempat di mata masyarakat.

Tradisi penggunaan tenaga dalam rutin harian yang semakin berkurangan dan amalan pemakanan yang tidak sihat menyebabkan berlakunya pelbagai masalah kesihatan dalam masyarakat hari ini.

Obesiti dan kegemukan mengambil tempat dalam statistik kesihatan di negara ini, bahkan masyarakat di seluruh dunia sedang berdepan dengan masalah sama.

Pengarah Bahagian Nutrisi, Kementerian Kesihatan, Rokiah Don menjelaskan bahawa trend gaya hidup sihat yang semakin terhakis itu telah dibuktikan melalui peningkatan jumlah rakyat negara ini yang mengalami kegemukan dan obesiti.

"Dalam tempoh 10 tahun jumlah rakyat Malaysia yang mengalami kegemukan adalah meningkat dengan mendadak iaitu kepada 29 peratus pada 2006 berbanding hanya 16 peratus pada 1996.

"Kadar obesiti di negara ini juga menunjukkan trend yang membimbangkan kerana statistik menunjukkan peningkatan daripada hanya empat peratus pada tahun 1996 kepada 14 peratus pada 2006.

"Pihak kementerian melihat masalah ini sebagai sesuatu yang membimbangkan kerana ia adalah antara punca utama kepada berlakunya

info

Cara mengira indeks jisim tubuh (BMI)

BMI = jisim (kg)
(tinggi(m) x tinggi(m))

Jika BMI anda:

- kurang daripada 20, anda kurang berat badan
- 20 hingga 24.9, berat badan anda normal
- 25 hingga 29.9, anda berlebihan berat badan
- 30 dan ke atas, anda mengalami obesiti

masalah-masalah kesihatan yang lain seperti penyakit diabetes, darah tinggi dan penyakit jantung," katanya.

Rokiah turut menjelaskan KKM telah melancarkan garis panduan diet Malaysia pada awal tahun lalu yang menggalakkan rakyat mengamalkan pemakanan yang sihat mengikut piramid makanan.

"Kementerian Kesihatan menyarankan agar rakyat negara ini mengamalkan pemakanan yang sihat, melakukan aktiviti-aktiviti bersifat fizikal dan amalan tidak merokok," katanya ketika sesi perbincangan bersama para wartawan dan duta-duta Jacobs di ibu kota baru-baru ini.

"Pihak kementerian sebelum ini pernah melancarkan kempen '10,000 Langkah' iaitu dengan menggalakkan rakyat Malaysia melakukan aktiviti fizikal dengan berjalan kaki sehingga 10,000 langkah setiap hari," katanya lagi.

Ia seiring dengan pelancaran kempen *Jacobs' Walk Of Life 2010* yang akan berlangsung di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) pada 25 Julai ini.

Dengan bertemakan 'Satu Malaysia Sihat,' Pengurus Besar Kraft Malaysia dan Singapura, Dieter Schulz menjelaskan bahawa program tersebut sebagai satu usaha untuk menyokong pihak kementerian bagi menggalakkan gaya hidup sihat dalam kalangan masyarakat.

"Untuk mengatasi masalah kesihatan dan kegemukan, Jacobs' memilih kempen berjalan kaki sebagai satu langkah ringkas yang boleh dilakukan oleh sesiapa sahaja untuk mengamalkan gaya hidup sihat.

"Banyak cara ringkas yang boleh dilakukan di rumah yang bukan hanya memberi kebaikan kepada individu bahkan kepada keluarga, rakan-rakan serta jiran tetangga.

"Ia boleh dilakukan dengan cara mudah melalui membaca label nutrisi pada pek makanan yang dibeli, membuat pilihan makanan yang lebih berkhasiat atau dengan berjalan kaki bersama ahli keluarga sebagai usaha untuk mewujudkan budaya Satu Malaysia Sihat," katanya.

apakata

"SAYA mengamalkan makanan kurang gula dalam menu harian selain mengambil pil suplemen. Saya selalu berjalan kaki ke pejabat jika menumpang di rumah rakan yang berdekatan tempat kerja selain menggunakan tangga pejabat."

— FARA FAUZANA, penyampai radio

"SAYA mengambil makanan dalam saiz yang kecil tetapi dalam pola tujuh hingga lapan hidangan sehari."

— JACK LUM, penyampai radio

Pemakanan tidak sihat, malas bersenam dan tekanan antara gaya hidup tidak sihat yang diamalkan oleh masyarakat hari ini.



JACOBS akan menjalankan program *Jacobs' Walk of Life* di FRIM pada 25 Julai 2010 ini.