

Oleh KUMARA SABAPATTY

kumara.sabapatty@kosmo.com.my

DENMARK muncul sebagai negara pertama yang mengenakan kutipan cukai lemak terhadap barangan berasaskan lemak seperti minyak sapi, mentega, minyak masak dan produk susu. Tujuannya murni, memastikan kesihatan rakyat negara itu terjamin.

Cukai yang dilaksanakan bermula pada 2 Oktober lepas itu bertujuan menjadikan makanan berlemak tidak ekonomikal kepada 5.6 juta penduduk negara itu setelah 19 peratus dari jumlah penduduknya kini obes.

Kadar cukai yang dikenakan ialah 16 kroner (RM8.90) untuk setiap sekilogram lemak tepu dalam setiap produk yang mempunyai kandungan lemak melebihi 2.3 peratus.

Secara tidak langsung, cukai ini menyumbang kepada peningkatan harga setiap 250 gram mentega.

Pelaksanaan cukai tersebut bagi mengurangkan pengambilan makanan berasaskan lemak di kalangan penduduk negara itu.

Idea pengenalan cukai itu juga diikuti oleh negara-negara

KOLESTEROL yang terkumpul bahagian pinggang menyebabkan obesiti.

Bayar cukai jika mahu **gemuk**

Pengenalan cukai itu mungkin boleh mengurangkan masalah obesiti rakyat negara ini.

Kosmo 20/11/2011 MS 12.



**MOHD. ISMAIL
MERICAN**

EKSTRA

- Seramai 40 peratus wanita di barat laut Punjab, India mengalami obesiti.
- Sebanyak 20 peratus penduduk bandar besar di India obes atau terlebih berat badan.
- Masakan rempah, minyak sapi dan makanan segera dipercayai menjadi punca obesiti, lapor Kajian Kesihatan Keluarga Kebangsaan India.

- Lebih 70 peratus remaja bandar di India obes.

- India dihuni paling ramai manusia obes dunia.

- Terdapat laman web eksklusif overweightshaadi.com untuk mencari pasangan obesiti.

- Statistik Persekutuan Diabetes Antarabangsa (IDF) menganggarkan 522 juta orang bakal menghidap diabetes dalam tempoh dua dekad lagi.

- Pertubuhan Kesihatan Dunia mengunjurkan kira-kira 346 juta pesakit menderita diabetes di dunia.

- Lebih 80 peratus kematian di negara-negara membangun berpunca daripada diabetes dan ia dijangka berganda pada 2030.

Eropah yang lain seperti Hungary.

Hungary dengan 9.9 juta penduduk, mengenakan cukai lemak 0.37 euro (RM1.58) ke atas makanan siap diproses yang mempunyai kandungan gula, garam serta karbohidrat melebihi sukatan ditetapkan.

Ini bertujuan untuk mengurangkan kadar obesiti di negara itu yang berada pada tahap 18.8 peratus.

Adakah cukai lemak relevan dilaksanakan di negara ini?

Menurut bekas Ketua Pengarah Kementerian Kesihatan, Tan Sri Dr. Mohd. Ismail Merican, cukai lemak yang dilaksanakan di Denmark dan Hungary belum ti-



ZENNY SALIHUDIN berjaya menguruskan badannya dalam tempoh enam bulan setelah mengikuti rejim *Biggest Loser Asia* dan diet khas.



SEBANYAK 40 peratus wanita di Punjab, India mengalami obesiti.

ba masanya untuk dikuatkuasakan di negara ini.

“Jika kita mengikuti langkah Denmark mengenakan cukai ke atas barangan mengandungi lemak, ia tidak mengubah keadaan sebaliknya akan mencetus kemarahan pengusaha industri makanan tempatan.

“Mereka (pengusaha) pasti akan meminta kerajaan mengemukakan bukti kukuh produk lemak ialah penyumbang utama masalah obesiti,” katanya ketika ditemui *Jurnal* baru-baru ini.

Katanya, langkah pelaksanaan cukai lemak dianggap tidak relevan, sekurang-kurangnya buat sekarang.

“Andai kata kerajaan menaikkan cukai dan hasilnya kadar obesiti berkurangan, itu boleh diterima dan bukan semata-mata ingin mengikuti jejak langkah Denmark dan Hungary.

“Cukai lemak di Denmark me-

lebih relevan kerana negara itu maju selangkah ke hadapan dan pelaksanaan undang-undang selain turut dipersetujui oleh rakyat negara itu sendiri,” katanya.

Tertinggi

Ismail berpendapat, implikasi cukai lemak tidak akan berjaya di negara ini dan langkah terbaik yang perlu dibuat ialah peningkatan dari sudut pendidikan serta maklumat lanjut termasuk kempen-kempen berkaitan kesihatan secara efektif.

Namun, hakikatnya tanpa pelaksanaan cukai lemak tersebut penduduk negara ini sedang berhadapan dengan majoriti penduduk menghadapi masalah obesiti.

Baru-baru ini media melaporkan, Malaysia menduduki tempat pertama di kalangan negara-negara ASEAN dan kedudukan keenam di rantau Asia Pasifik yang berhadapan masalah obesiti penduduk.

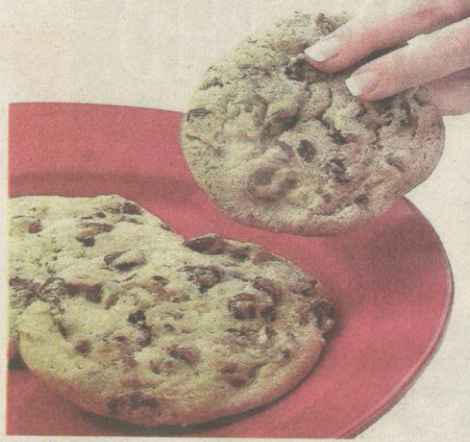
Fakta itu didedahkan Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin di Parlimen.

Jelas Ismail Merican, semasa menjawab jawatan sebagai Ketua Pengarah Kementerian Kesihatan, beliau sering menasihatkan pesakit dan kakitangan hospital kerajaan supaya mengamalkan pemakanan seimbang dan berkualiti tetapi hakikatnya kurang dua peratus kakitangannya mengikut nasihat tersebut.

“Saya gemar makan nasi lemak sehingga hari ini tetapi dalam kuantiti sedikit dengan tambahan sayur-sayuran.

“Tidak perlu nasi lemak itu ditambah dengan telur goreng, ▶▶

COOKIES



PENGAMBILAN makanan ringan menyumbang kepada masalah kegemukan atau obesiti.

KOSMO 20/11/2011 No 13.

alat senaman dan trek jogging. Tambahnya, beberapa taman rekreasi yang mempunyai kemudahan itu tidak sempurna dan selamat untuk digunakan kanak-kanak.

"Ada ibu bapa memilih untuk mengunjungi pusat senaman atau gim untuk bersenam namun berapa ramai antara kita yang mampu membayar yuran perkhidmatan setiap bulan," katanya.

Dibuang kerja

Realitinya di negara ini, terdapat ramai lelaki yang mempunyai berat badan melampau. Tidak terkecuali Balaji Muniandy, 44. Dia pernah mencecah 280 kilogram (kg) sehingga menyebabkan tahap kesihatan lelaki berasal dari Farlim, Bandar Baru Air Itam, Georgetown, Pulau Pinang ini dalam keadaan amat teruk.

Semuanya disebabkan dia diberhentikan kerja sebagai pengawal keselamatan sebuah syarikat swasta.



PAUL MASON menjadi gemuk akibat tabiat makan yang tidak terkawal.



POULINE Potter antara wanita tergemuk di dunia.

ayam goreng, sotong dan sebagainya," katanya.

Katanya lagi, beliau juga gemar berjoging selain sering naik turun tangga sehingga berpeluh.

"Tetapi, para kakitangan saya dulu menggunakan perkhidmatan lif walaupun menuju ke tingkat pertama," katanya.

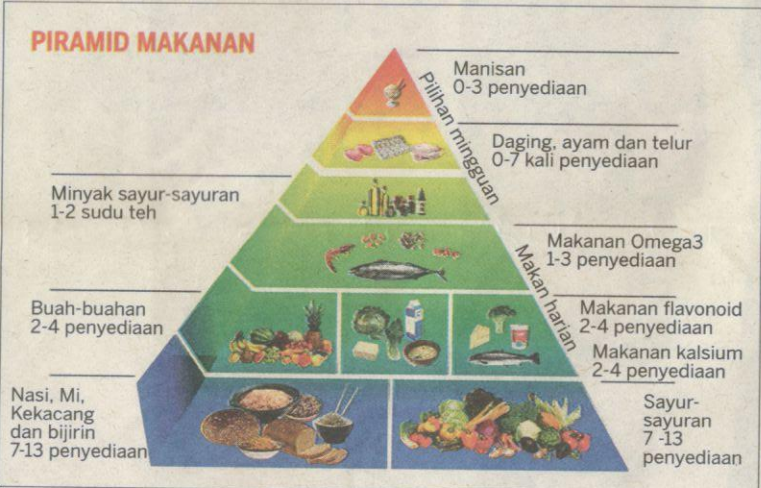
Jelas beliau, obesiti kini menjadi suatu ancaman di peringkat global menyaksikan trend masalah obesiti kian meningkat setiap tahun bukan sahaja melibatkan golongan muda dan tua malah juga kanak-kanak.

Sepertiga daripada penduduk negara mengalami masalah berat berlebihan atau obesiti.

"Kita belum mencapai ke tahap di mana rakyat kita tahu sepenuhnya mengenai masalah obesiti.

"Rakyat kita tahu akan kebaikan amalan pemakanan sihat dan senaman namun hanya 15 peratus rakyat mengamalkannya manakala 75 peratus lagi tidak mempraktikkannya," ujarnya.

Katanya, negara masih kekurangan kemudahan taman rekreasi yang lengkap dengan per-



momen



BALAJI MUNIANDY

EKSTRA Balaji Muniandy

Umur: 44

Asal: Air Itam, Pulau Pinang

Pekerjaan: Tidak bekerja

Kejayaan: Berjaya menurunkan berat badan dari 280 kilogram kepada 200 kilogram menerusi program diet dan rawatan

lam tempoh setahun lalu.

"Saya berputus asa pada mulanya kerana tidak yakin untuk mengurangkan berat badan, tetapi hasil rawatan serta nasihat doktor, saya berjaya mengurangkan berat badan daripada 280 kg kepada 200 kg sahaja.

"Dulu saya tidak boleh berdiri dengan baik selain memerlukan bantuan emak, tetapi kini saya boleh berdiri sendiri dan boleh berjalan dengan bantuan tongkat," katanya.

Wujudkan dasar makanan sihat

PENGERUSI Persatuan Diabetes Malaysia Cawangan Selangor, Datin Paduka Dr. Santha Kumari memberitahu, diabetes jenis dua merupakan antara penyakit yang serius dihadapi rakyat negara ini.

“Dahulu penyakit ini menjangkiti orang dewasa tetapi ia beransur-ansur menjangkiti kanak-kanak.

Obesiti membawa kepada penolakan insulin manakala pankreas menjadi rosak akibat pengurangan insulin dalam tubuh.

Katanya, statistik menunjukkan bahawa 30 peratus rakyat Malaysia mengalami berat berlebihan. Sebanyak 30 peratus lagi diklasifikasikan sebagai obes.

Santha Kumari memberitahu, berdasarkan kajian beliau, 22 peratus rakyat negara ini yang berumur lebih 30 tahun menghidap diabetes.

Menurut beliau, salah satu faktor menyumbang pada obes ialah amalan pengambilan gula, lemak dan berkolesterol tinggi setiap hari.

Dalam pada itu, penyediaan makanan di kantin sekolah dan pendidikan jas-



PENJUALAN nasi lemak di kantin sekolah pernah mencetuskan polemik kerana dianggap tidak seimbang. – Gambar hiasan

mani turut memainkan peranan penting untuk mencegah obesiti terutama membabitkan pelajar-pelajar sekolah.

Katanya, makanan berlemak seperti nasi lemak, ayam goreng, ayam lauk, kuih-muih serta manis mendedahkan pelajar dengan masalah obesiti.

“Mungkin, nasi lemak boleh disediakan dalam kuantiti lebih kecil. Buah-bua-

han pula boleh menjadi makanan pilihan untuk dihidangkan di kantin sekolah.

Beliau turut mencadangkan agar dasar diet makanan sekolah digubal.

Ujarnya, sikap pengurusan sekolah yang kini mengurangkan waktu pendidikan jasmani berbanding kelas komputer turut menyumbang kepada masalah obesiti di kalangan pelajar sekolah.

“Murid kini kurang bersenam atau menjalani latihan fizikal disebabkan sistem pembelajaran dalam kelas terlalu lama.

“Mereka perlu bersenam dan bersukan sekurang-kurangnya satu jam sehari supaya terus aktif dan cergas,” katanya.

Justeru itu, Santha Kumari mencadangkan agar pemantauan oleh pegawai kesihatan terhadap penyediaan makanan sihat di kantin sekolah perlu dilaksanakan serta-merta.

“Ramai ibu bapa yang sibuk mencari kemewahan gagal untuk memantau tabiat pemakanan anak mereka dan hanya menyerahkan tanggungjawab itu kepada pembantu rumah,” katanya.

Ketika ditanya mengenai polisi negara Jepun yang mewajibkan rakyat negara itu menghadiri sesi kaunseling jika obes beliau menyokong polisi tersebut.

“Polisi seumpama itu boleh menyokong usaha kerajaan untuk mengurangkan obesiti di kalangan rakyat negara ini.

“Selain itu turut menampakkan keseriusan kerajaan menangani isu ini,” katanya.