

BERDASARKAN Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional ketiga, 70 peratus daripada rakyat Malaysia dalam semua kumpulan usia mengamalkan diet tidak sihat dengan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang tidak mencukupi. Selain itu, hanya 30 peratus daripadanya kerap bersenam dan mengamalkan gaya hidup sihat.

Di negara maju seperti Jepun, Korea dan negara Timur Tengah, rakyat mereka hidup lebih lama kerana mengamalkan pemakanan serta gaya hidup sihat. Salah satu unsur dalam diet mereka ialah makanan berasaskan tumbuh-tumbuhan, buah-buahan, bijirin penuh dan sederhana dalam protein tanpa lemak seperti ikan dan minyak.

Menurut pakar pemakanan, Indra Balaratnam, di Malaysia isu kesihatan yang biasa dihadapi adalah berkaitan kurangnya pengambilan buah-buahan dan sayuran yang mempunyai manfaat dalam kesihatan selain bebas rokok, tidak mengambil minuman beralkohol dan dadah.

“Pemakanan yang baik adalah apabila seseorang mengamalkan makanan sihat bagi mengekalkan berat badan supaya tidak terlalu berat atau kurus. Bersenam untuk menguatkan jantung, paru-paru dan otot, tidur yang cukup

>>Apatah diri. Apatah lagi, sekiranya ia meninggalkan parut kekal yang memberi kesan kepada penampilan dan sosial mereka.

Kesan jerawat boleh diminimumkan dengan pengambilan beta karotena (sebatian yang akan bertukar menjadi vitamin aktif apabila badan memerlukan) dan vitamin C. Nutrien ini mempunyai kualiti antioksidan yang tinggi serta menghalang kehadiran bakteria pada kulit.

Buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya beta karotena berwarna kuning seperti oren, betik, mangga, kapsicum kuning, labu dan kentang manis. Vitamin C boleh ditemui dalam beri hitam, strawberi, buah-buahan sitrus dan sayur-sayuran berdaun hijau. Namun kebanyakan

Diet sihat elak

Buah-buahan dan sayuran boleh dipelbagaikan dalam menu makanan harian agar hidup lebih cergas

remaja kurang menyukai sayur-sayuran hijau. Jadi cara mudah membantu mendapatkan nutrien bagi memperbaiki keadaan jerawat adalah dengan mencampurkannya menjadi jus. Ia adalah pengganti minuman yang

jauh lebih baik daripada minuman berkarbonat serta manis.

Jus untuk dicuba: Oren bersama mangga, limau gedang bersama lobak merah, tomato bersama lobak merah, epal, tembikai susu dan timun.

Tekanan darah tinggi

Hipertensi berlaku apabila tekanan darah sangat tinggi dan berisiko mendapat serangan jantung dan strok. Persatuan Jantung Amerika

menyarankan diet untuk pesakit darah tinggi perlu tertumpu kepada buah-buahan segar, sayur-sayuran, bijirin penuh, tenusu rendah lemak dan potongan daging tanpa lemak.

Dalam hal ini, pengambilan empat hidangan dengan mengandungi buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari antara 1,800 hingga 2,200 kalori mampu mengurangkan tekanan darah tinggi.

Buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi jumlah nutrien seperti kalium yang membantu mengawal dan mengimbangi kandungan natrium dalam darah seterusnya menstabilkan tekanan darah tinggi dengan lebih berkesan.

Tujuh hingga sembilan hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran boleh menjadi agak sukar bagi sesetengah orang terutama jika mereka tidak pernah mengambil dua hingga tiga hidangan sehari.

Ini boleh dilakukan dengan mencampurkan semua jenis buah-buahan dan sayur-sayuran

serat dalam diet.

Dengan menggantikan kalori makanan yang tinggi dengan hasil kalori yang lebih rendah ini dapat membantu seseorang berasa kenyang tanpa makan terlalu banyak.

Mengisar buah-buahan dan sayur-sayuran untuk dijadikan jus adalah cara terbaik menurunkan berat badan tanpa perlu menikmati hidangan penuh.

Jus untuk dicuba: Oren bersama lemon dan saderi atau oren bersama mangga dan pear.

Penyakit mata

Penyakit mata adalah punca utama kecacatan penglihatan di kalangan orang tua. Berdasarkan statistik Amerika, dianggarkan 20 juta rakyat Amerika berumur 40 dan ke atas menghidap katarak. Ini berlaku apabila protein dalam kanta mata rosak, menyebabkan lapisan legap menjejaskan penglihatan. Katarak boleh dirawat dengan menukar kanta melalui pembedahan atau



sekurang-kurangnya lapan jam sehari serta menguruskan tahap tekanan yang akan mempengaruhi kehidupan,” katanya.

Malangnya, kebanyakan individu tidak mahu berkompromi dalam memilih makanan dan makan apa saja bagi memenuhi perut mereka. Tanpa sedar mereka mengambil makanan segera kerana lebih cepat dan mudah. Makanan ini dipenuhi lemak tepu, garam dan pengawet serta mengalami kehilangan vitamin dan mineral semula jadi akibat pemprosesan.

Akibat pengambilan makanan tidak sihat, pelbagai penyakit muncul yang menyebabkan kesihatan mulai merosot. Namun semua ini boleh dielakkan sekiranya setiap orang menukar corak pemakanan dengan melebihikan buah-buahan dan sayur-sayuran. Berikut panduan daripada Indra untuk membantu menghindari penyakit dengan pengambilan buah-buahan segar.

Jerawat

Jerawat terjadi disebabkan folikel rambut pada kulit tersumbat dengan minyak dan sel kulit mati. Biasanya, ini memberi kesan kepada kanak-kanak yang mula beralih ke usia remaja. Malah orang tua juga mengalaminya akibat perubahan hormon. Bagi remaja, jerawat menyebabkan mereka



INDRA... amalan makan buah-buahan setiap hari mampu mengelak daripada menghidap penyakit kronik.

buah-buahan dan sayur-sayuran ke dalam hidangan utama iaitu ketika besarapan dengan sepotong buah yang dimasukkan ke dalam bijirin sarapan, minum jus buah-buahan ketika makan tengah hari dan makan pelbagai buah-buahan sebagai pencuci mulut untuk makan malam.

Jus perlu dicuba: Epal bersama timun dan saderi atau jambu batu bersama saderi dan buah naga.

Kegemukan

Tidak ramai orang mengangap obesiti sebagai salah satu penyakit kerana mereka tidak menjangkakan kesan langsung kepada kesihatan. Kegemukan sebenarnya salah satu faktor kepada masalah kesihatan seperti kemandulan, kencing manis, tekanan darah tinggi, sakit sendi, jantung dan kanser. Statistik menunjukkan terdapat kemungkinan besar seorang kanak-kanak montel akan membesar menjadi dewasa obes jika langkah pencegahan tidak dilakukan.

Penawar terbaik memerangi kegemukan adalah dengan melakukan aktiviti fizikal, makan makanan tinggi serat dan mengamalkan diet seimbang. Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah pilihan makanan yang baik kerana memiliki rendah kalori secara semula jadi serta menyumbang sejumlah besar

melalui pengambilan atau rawatan laser.

Penyelidik menemui kaitan antara penyakit mata dengan nutrien utama iaitu vitamin C, karotenoid E, beta karotena, lutein dan zeaxanthin, asid lemak omega-3, asid folik, vitamin B6 dan B12. Kebanyakan nutrien ini banyak terdapat di dalam buah-buahan, sayur-sayuran, bijirin penuh dan daging tanpa lemak.

Jus untuk dicuba: Oren bersama epal dan lobak merah.

Kemandulan

Pada zaman moden ini masalah kemandulan semakin tinggi yang bukan saja dihadapi wanita malah lelaki. Terdapat beberapa faktor penyebab peningkatan masalah kesuburan iaitu obesiti, pemakanan yang tidak sihat serta kekurangan vitamin D dan asid folik, tekanan dan gaya hidup tidak sihat.

Kekurangan zink dikenal pasti berkaitan dengan jumlah sperma yang rendah pada lelaki. Zink boleh didapati dalam makanan laut, ikan, bunga matahari dan biji labu. Vitamin B6 pula boleh ditemui dalam bijirin dan produk tenusu, brokoli, cendawan, kacang, telur dan daging. Paras zat besi yang rendah, menjadi faktor utama dalam kemandulan. Zat besi boleh didapati dalam kebanyakan daging merah dan organ haiwan.

Jus untuk dicuba: Jambu

penyakit

Metro 9/7/12 Ms 8/9.

batu bersama saderi dan buah naga atau anggur bersama avakado, susu, madu dan jus anggur bersama lobak merah.

Kolesterol tinggi

Kolesterol berlebihan disebabkan gaya hidup dan amalan pemakanan tidak sihat. Diet yang tinggi lemak tepu boleh menyebabkan pengumpulan tambahan kolesterol dalam arteri darah yang akhirnya menyebabkan pengaliran darah terhad.

Mengurangkan kolesterol adalah dengan makan makanan rendah lemak, tinggi serat terutama buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh. Pilih daging tanpa lemak, ikan, kacang dan tenusu rendah lemak. Kurangkan pengambilan minyak masak lemak tepu dan menggantikannya dengan minyak yang mempunyai peratusan lebih tinggi lemak tidak tepu.

Serat beta glucan yang ditemui pada oat, barli dan bijirin terbukti mampu mengurangkan paras kolesterol jika dimakan setiap hari. Ramai orang tidak suka makan oat disebabkan rasa bergetah. Bagaimanapun, untuk rasa enak gabungkan oat bersama jus buah-buahan.

Jus untuk dicuba: Avakado bersama nanas dan susu. Kemudian kisar bijirin penuh seperti oat ke dalam jus bagi meningkatkan pengambilan serat beta glucan.

Buah-buahan pulih tenaga selepas berpuasa

KEDATANGAN Ramadan pasti memberi cabaran kepada umat Islam kerana mereka bukan saja terpaksa menahan lapar dan dahaga tetapi juga melakukan aktiviti harian seperti biasa. Dalam hal ini pastinya rasa letih, penat dan mengantuk sentiasa dirasakan disebabkan kurang mengambil makanan berkhasiat yang membekalkan tenaga.

Ramai tidak tahu kekurangan tenaga boleh menjejaskan kecerdasan dan tumpuan belajar serta menjalankan tugas harian. Apabila ini berlaku badan menjadi lemah dan lesu serta boleh menyebabkan munculnya penyakit lain seperti demam, batuk atau selesema.

Menurut pakar pemakanan, Indra Balaratnam, untuk mendapatkan bekalan tenaga dengan kadar segera, pengambilan buah-buahan seperti pisang, tembikai, epal, pear, prun, oren, jambu batu, anggur dan semua jenis beri adalah sangat bagus sepanjang berpuasa nanti. Buah-buahan ini boleh dimakan begitu saja atau enak dibuat jus bagi mengisi keperluan nutrien sama ada ketika berpuasa dan bersahur.

"Anda boleh mencuba campuran jus tembikai bersama belimbing atau jus epal hijau bersama jambu batu dan oren untuk mendapatkan bekalan tenaga mencukupi," katanya.

Selain itu masalah yang sering dihadapi ialah nafas berbau yang disebabkan kekurangan air dan bendalir dalam badan. Oleh itu, penting

dan betik ke dalam masakan gambalnya sebagai buah-buahan segar ketika berbuka puasa. Nanas boleh dimasak sebagai paji manakala betik muda boleh dibuat rojak yang enak dimakan bersama sajian tempatan berempah atau pedas. Untuk menghilangkan rasa pedas, kumyah beberapa potong nanas segar selepas makan," nasihat Indra.

Selain khasiat dalam pemakanan sepanjang Ramadan, Indra juga menggalakkan orang ramai menjadikan buah-buahan sebagai hadiah ketika berkunjung ke rumah rakan atau sajian pada hari raya dan majlis rumah terbuka kelak.

Perkara paling penting adalah mengawal nafsu makan sama ada ketika berpuasa atau musim perayaan nanti. Pelbagai juadah lazat dihidangkan di meja mungkin akan menyebabkan anda makan apa saja sehingga boleh menjejaskan kesihatan.

"Selain keseronokan, musim perayaan juga boleh membawa tekanan. Namun perkara ini boleh dielakkan sekiranya individu mempunyai bekalan buah-buahan yang kaya vitamin C untuk membantu memperkuat sistem imunisasi dan menjauhkan selesema dan sakit tekak. Buah-buahan merah atau ungu kaya antioksidan dapat menguatkan kekebalan tubuh. Ambil lebih banyak buah-buahan yang kaya antioksidan, untuk membantu menentang kesan kerosakan pada badan," katanya.

Jelasnya, ramai orang tidak dapat mengawal nafsu makan sedangkan pengambilan makanan secara berlebihan memberi kesan buruk kepada tubuh. Untuk mengelak masalah makanan tidak hadam pula, makan

kerana nanas mengandungi enzim bromelain yang membantu penghadaman.

Sesiapa juga mampu kelihatan menarik dan kekal langsing dengan bantuan buah-buahan. Ini terbukti daripada kajian di Britain baru-baru ini yang menunjukkan pengambaran dua hidangan tambahan sayuran dan buah-buahan seperti lobak merah dan tomato membantu mencantikkan warna kulit.

Menurut pakar penyelidikan, pigmen karotenoid jingga kemerahan membantu menjadikan kulit lebih berseri.

"Minum campuran jus tomato dan lobak merah bersama epal untuk mendapatkan tambahan karotenoid atau jus tembikai susu bersama mentimun yang membantu melicinkan kulit," ujarnya.

Indra turut mendedahkan, daripada

Tinjauan Kaji Selidik Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Ketiga, 70 peratus rakyat Malaysia dalam semua kumpulan usia mengamalkan diet tidak sihat dan tidak mengambil buah-buahan dan sayuran secukupnya.

Memandangkan kebanyakan rakyat Malaysia semakin sibuk dengan aktiviti harian sehingga lupa pada pengambilan makanan sihat, bersempena Hari Buah-Buahan Antarabangsa, kedai

buah-buahan MBG

Kanser

Kini kanser menjadi penyakit yang sangat membimbangkan. Penyelidikan ke dalam diet harian mendapati pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran dan bijirin penuh mengandungi antioksidan dan serat mampu mengurangkan risiko kanser tumor. Terdapat bukti menunjukkan makan buah-buahan dalam sehari boleh mencegah kanser mulut, larinks, esofagus, paru-paru dan perut.

Jus untuk dicuba: Oren bersama epal atau kiwi bersama betik dan pear.

Diabetes

Makanan mempunyai paras indeks glisemik rendah disyorkan untuk pesakit kencing manis. Beberapa buah-buahan yang disyorkan seperti epal, prun, strawberi, pear dan plum iaitu dalam jumlah satu cawan. Elakkan pengambilan makanan tinggi gula dan garam serta makanan berlemak.

Jus untuk dicuba: Epal bersama strawberi atau pear bersama plum. Minum setiap hari untuk kekal sihat dan menurunkan kandungan gula dalam darah.

dalam badan. Oren dan kiwi memastikan penghidratan mulut dan mencegah pengumpulan sebatian mengandungi sulfur yang boleh menjejaskan gusi. "Namun jangan bimbang kerana semua ini boleh dielakkan hanya dengan pengambilan buah-buahan dalam kadar mencukupi. Bagi mengurangkan masalah nafas berbau, ma-

hadam pula, makan nanas selepas mengambil makanan berat

berhasrat menghidupkan semula rasa cinta rakyat Malaysia kepada buah-buahan.

Pada masa sama, ia memulakan tinjauan selidik di seluruh negara untuk mengetahui tabiat makan buah-buahan, kecenderungan dan pandangan orang ramai mengenai pentingnya buah-buahan dalam hidup mereka.

Hasil kaji selidik ini akan membolehkan lebih banyak maklumat dan sumber dalam mendidik rakyat mengenai khasiat buah-buahan dan menyokong objektif kerajaan menjadikan Malaysia sebuah negara sihat pada masa akan datang.

Menurut Pengarah Urusan MBG, Adnan Lee, inspirasi menjalankan kaji selidik ini selepas melihat keberkesanan tinjauan yang dijalankan pelajar di Berlin.

"Hasil kajian berkenaan menunjukkan cara terbaik mengeratkan hubungan ialah dengan berkongsi makanan berkhasiat seperti buah-buahan. Bersempena Hari Buah-Buahan Antarabangsa yang dirayakan di seluruh dunia pada Julai ini kami ingin menggalakkan rakyat Malaysia makan lebih banyak buah-buahan dan berkongsi di tempat kerja, rumah dan pergaulan sosial untuk menjaga kesihatan," katanya.

Bersempena Ramadan, Hari Raya dan

Hari Buah-Buahan Antarabangsa bermula Julai hingga Ogos ini, MBG akan menganjurkan pesta "Ya Buah-buahan" yang menawarkan pelbagai aktiviti menyeronokkan berunsur pendidikan mengenai buah-buahan.

Orang ramai boleh menyertai tinjauan menerusi laman web MBG, perkhidmatan penghantaran ke rumah, pejabat MBG dan media massa manakala hasil kaji selidik akan dikongsi dengan orang ramai pada September ini.

Orang ramai juga berpeluang menyertai aktiviti karnival seperti permainan putar roda buah-buahan, peraduan hadiah iPad, kuiz pendidikan mengenai fakta buah-buahan dan resipi buah-buahan. Kanak-kanak pula boleh menunjukkan kemahiran menari di kedai MBG terpilih untuk mengeratkan silaturahim di antara keluarga.

Untuk maklumat lanjut mengenai kempen Ya Buah-buahan MBG, kunjungi laman sesawang www.mbg.com.my.

