

Budak bandar berusia 12 tahun ke bawah turut mengalami obesiti

Ramai kanak-kanak kurang zat

kos
23 L
ml

Oleh MOHD. TURMADZI MADUN

PUTRAJAYA – Satu kaji selidik menunjukkan sebilangan besar kanak-kanak Malaysia berusia 12 tahun ke bawah kini mengalami kekurangan zat atau nutrien yang kritikal seperti vitamin D dan kalsium.

Kajian nutrisi Asia Tenggara oleh ibu pejabat Dutch Lady yang berpangkalan di Belanda itu juga mendapati, isu berat badan berlebihan serta obesiti dalam kalangan kanak-kanak di negara ini turut meningkat pada tahap amat membimbangkan terutamanya di kawasan bandar.

Antara puncanya daripada makanan berkolesterol tinggi.

Pengarah Urusan Dutch Lady Milk Industries Berhad, Saw Chooi Lee (**gambar kecil**) berkata, kajian yang meliputi lebih 16,000 kanak-kanak itu bertujuan mengetahui status kesih-



tan dan pemakanan golongan itu di empat buah negara iaitu Thailand, Indonesia, Vietnam dan Malaysia.

Menurut beliau, di Malaysia, seramai 3,000 kanak-kanak telah terlibat, namun beliau tidak mendedahkan jumlah sebenar kanak-kanak di negara ini yang mengalami kekurangan nutrien.

“Keputusan kajian itu mendapati, sebilangan besar kanak-kanak Malaysia berusia 12 tahun ke bawah mengalami kekurangan vitamin D dan kalsium manakala masalah obesiti juga amat membimbangkan.

“Sebab itu, Program 3K (Kebersihan, Kesihatan dan Keselamatan) telah dianjurkan bagi meningkatkan kesedaran, melahirkan modal insan unggul, membina dan memelihara diri, persekitaran sekolah yang bersih, sihat serta selamat,”



MASALAH obesiti antaranya berpunca daripada makanan berkolesterol dan kekurangan nutrien yang penting. – Gambar hiasan

katanya ketika berucap pada majlis pelancaran Anugerah 3K peringkat Kebangsaan 2015 di Kementerian Pendidikan di sini semalam.

Majlis itu dilancarkan oleh Timbalan Menteri Pendidikan II, P. Kamalanathan.

Anugerah melibatkan kerjasama antara Dutch Lady Milk

Industries dan Kementerian Pendidikan itu akan mula digerakkan ke sekolah-sekolah terpilih di seluruh negara mulai Jun ini.

Antara sumber vitamin D ialah telur, ikan salmon, udang, minyak ikan kod dan keju manakala kalsium seperti lobak, kacang putih, tauhu, ikan sardin, brokoli, kacang almond dan pisang.

INFO Khasiat Vitamin D dan Kalsium

VITAMIN D

- Membantu menguatkan tulang
- Mengurangkan risiko kencing manis
- Mengurangkan kemurungan
- Membantu mengurangkan berat badan
- Mengurangkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan risiko kanser
- Menggalakkan penyerapan kalsium dalam usus

KALSIMUM

- Mengaktifkan saraf
- Melancarkan peredaran darah
- Melenturkan otot
- Menormalkan tekanan darah
- Menjaga keseimbangan cairan tubuh
- Mencegah reput tulang
- Mengatasi kekejangan otot dan sakit pinggang
- Menguatkan gigi

