

Makan lewat punca sakit jantung, strok

BH
4/9/16
m/s 43

➔ Pakar nasihat elak makan 2 jam sebelum tidur, selepas 7 malam

London

Makan lewat malam menyebabkan jutaan orang terdedah kepada risiko serangan jantung atau angin ahmar. Menurut pakar, ketika itu badan dalam keadaan 'berjaga-jaga' sedangkan ia sepatutnya tenang dan bersedia untuk tidur.

Pakar jantung menasihatkan golongan dewasa supaya tidak makan dalam tempoh dua jam sebelum tidur dan tidak makan selepas jam 7 malam.

Tekanan darah individu sihat turun sekurang-kurangnya 10 peratus ketika tidur, bagaimanapun hasil kajian ke atas lebih 700 orang yang mengalami tekanan darah tinggi mendapati, makan dalam masa dua jam sebelum tidur menyebabkan tekanan darah kekal tinggi.

Pakar berpendapat, keadaan itu disebabkan hormon yang dikeluarkan secara mendadak boleh menyebabkan tekanan ketika badan sepatutnya mula tenang.

Individu itu berada dalam kategori *dippers* (bentuk bekas atau mangkuk) jika tekanan darah menurun pada tahap tertentu waktu malam, ma-



[FOTO AGENSI]

Individu yang menghidap darah tinggi terdedah kepada serangan angin ahmar.

nakala tekanan darah yang kekal tinggi waktu sama dianggap *non-dippers*.

Rembesan hormon stres

Justeru, golongan yang gemar makan lewat malam lebih kepada *non-dippers*, menurut pakar.

Dr Ebru Ozpeltit dari Universiti Dokuz Eylül Turki, membentangkan hasil kajiannya ketika kongres Persatuan Kardiologi Eropah di Rome, Itali, berkata: "Jika makan pada lewat malam, tubuh pada dasarnya kekal ber-

jaga seperti siang hari, bukan santai untuk tidur."

"Rembesan hormon stres menyebabkan tekanan darah tidak menurun ketika tidur," katanya bahawa penemuan itu berdasarkan 721 orang didiagnos tekanan darah tinggi dengan purata usia 53 tahun.

Beliau mendapati, mereka yang makan dalam tempoh dua jam sebelum tidur adalah 2.8 kali ganda mengalami tekanan darah tinggi sepanjang malam.

Kira-kira 9.4 juta penduduk United

Kingdom (UK) didiagnosis menghidap tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Mereka paling terdedah kepada risiko penyakit jantung, namun tekanan darah tidak menurun pada malam, risikonya lebih tinggi.

Pakar menganggarkan, 40 peratus penghidap hipertensi adalah *non-dippers* - membabitkan kira-kira 3.76 juta penduduk Britain yang berisiko tinggi mengalami masalah jantung.

Dr Ozpeltit berkata: "Jika tekanan darah tidak turun lebih daripada 10 peratus, ia meningkatkan risiko kardiovaskular dan pesakit terbabit akan kerap mengalami serangan jantung, angin ahmar dan penyakit kronik."

Bagaimanapun, Dr Ozpeltit berkata, individu sihat dengan tekanan darah normal juga wajar memberi perhatian terhadap penemuan itu.

Tabiat makan penting

"Tabiat makan sama penting dengan apa yang dimakan. Sarapan dan makan tengah hari memang penting, namun makan malam mesti pada jam 7 malam," katanya.

Beliau menasihatkan tidak mengabaikan sarapan, makan tengah hari dan makan sedikit waktu malam.

Kajian juga mendapati makan mengikut jadual dan berpuasa pada waktu malam amat berfaedah kepada kesihatan.

Kajian sebelumnya menunjukkan, makan malam awal mengurangkan risiko kanser payu dara, merendahkan kadar gula dalam darah dan membantu mengurangkan kalori.

AGENSI

Fakta
nombor

9.4 JUTA

Penduduk Britain mengalami hipertensi