

Oleh **AMIRUL AKMAL REDZWAN**

**ISU**

**PENGAMBILAN** karbohidrat yang tinggi boleh menyebabkan peningkatan kadar gula dalam badan manusia.  
- Gambar hiasan

Kosmo  
31/10/16  
mls 24



**SENAMAN** merupakan salah satu alternatif untuk kekal sihat dan cergas.  
- Gambar hiasan

# Pemakanan tidak teratur punca gemuk

**P**ADA 18 Oktober lalu, *Kosmo!* melaporkan masalah kegemukan di negara ini semakin membimbangkan apabila hampir 9.9 juta rakyat Malaysia didapati gemuk. Lebih menakutkan hampir satu juta daripada angka itu merupakan remaja dan kanak-kanak.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, kira-kira 5.6 juta orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mempunyai masalah berat badan berlebihan, manakala 3.3 juta orang lagi disahkan obes.

Statistik pada tahun 2015 pula mendapati, kira-kira 3.5 juta orang dikesan menghidap penyakit kencing manis, seramai 6.1 juta orang mengalami tekanan darah tinggi dan 9.6 juta mempunyai masalah kolesterol tinggi.

Mengulas lanjut, Pensyarah Kanan Jabatan Pemakanan dan Dietetik Universiti Putra Malaysia, Dr. Zulfitri Azuan Mat Daud berkata,

kededaran orang ramai terhadap bahaya obesiti masih rendah apabila berlaku peningkatan yang amat ketara dalam masalah berat badan.



**KERATAN *Kosmo!* 18 Oktober 2016**

“Pada tahun 1996, jumlah penduduk Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan dan obesiti ialah satu daripada lima orang berbanding satu daripada dua orang pada tahun lalu.

“Ketika ini hampir separuh iaitu 47.7 peratus orang dewasa di Malaysia mengalami masalah berat badan berlebihan berbanding hanya 21.1 peratus pada 1996,” katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

### **Ibu penyakit**

Jelas Zulfitri, obesiti merupakan ibu segala penyakit kerana masalah

kegemukan boleh mengundang pelbagai penyakit kronik.

Beliau berkata, penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, paras kolesterol tinggi dalam darah dan sakit jantung cukup sinonim dengan obesiti.

“Jika seseorang itu obes dan menganggap dia sihat, ia adalah silap kerana apabila mempunyai berat badan berlebihan, ia adalah permulaan kepada penyakit kronik yang lain,” ujarnya.

Sementara itu, Pakar Perubahan Gaya Hidup Sihat, Prof. Dr. Nafeeza Mohd. Ismail berkata, pemakanan yang tidak teratur merupakan salah satu punca kepada penyumbang kenaikan berat badan.

Katanya, pengambilan karbohidrat yang

tinggi seperti nasi, roti, mi dan ubi kentang boleh menyebabkan peningkatan kadar gula dalam badan manusia.

“Tubuh badan manusia menggunakan karbohidrat dan lemak sebagai ‘bahan api’ untuk menjana tenaga. Disebabkan badan kita tidak cekap menyimpan karbohidrat berbanding lemak, maka karbohidrat dibakar terlebih dahulu.

“Jadi, apabila kita makan banyak karbohidrat bermakna lebih banyak stok glukosa atau gula akan dihasilkan. Dengan penambahan stok gula setiap hari, maka bertambahlah lapisan lemak di serata tubuh kita, berlakulah kegemukan dan ada yang obesiti,” jelasnya.

Tambah Nafeeza lagi, walaupun terdapat faktor lain seperti merokok, mengambil minuman alkohol dan tidak bersenam, pengambilan karbohidrat sememangnya antara salah faktor utama kepada penyebab obesiti.

“Obesiti merupakan faktor risiko kepada pelbagai jenis penyakit seperti diabetes, hipertensi, strok, serangan jantung dan kanser. Jadi pencegahan awal perlu dilakukan dengan pengambilan pemakanan yang seimbang.

“Bukan bermakna tidak boleh lagi makan makanan ruji atau kegemaran anda, tetapi kita belajar cara untuk mengurangkan pengambilannya, membakar simpanan lemak dalam badan dan bagaimana untuk benar-benar berjaya menurunkan berat badan dengan berdiet,” katanya.

Beliau membuat rumusan daripada beberapa kajian dengan mengatakan jika seorang individu mengurangkan pengambilan makanan karbohidrat di dalam hidangan hariannya, kemudian lebihkan makanan mengandungi protein dan lemak, ia sekali gus dapat membantu mengurangkan lagi berat mereka.



**PEMAKANAN yang tidak teratur antara punca kenaikan berat badan berlebihan. - Gambar hiasan**