

Kosmo
24/11/16
MLS - 11

Senaman ringkas cara mudah cegah penyakit

SETIAP hari rakyat Malaysia menikmati makanan yang lebih daripada mencukupi sehingga negara mendapat jolokan sebagai syurga makanan dunia.

Akibat terlalu didedahkan dengan pelbagai jenis makanan yang melimpah ruah, rakyat Malaysia antara yang kerap mendapat penyakit pembunuh utama.

Terdapat 10 jenis penyakit pembunuh utama rakyat Malaysia dan antaranya ialah kencing manis, strok, jantung, kanser, darah tinggi, tibi, obesiti dan sakit paru-paru.

Statistik terbaru menunjukkan 17 peratus rakyat negara ini merupakan penghidap kencing manis dengan lebih 600,000 kes bagi setiap tahun. Angka ini sangat tinggi dan membimbangkan. Ia dikhuatiri terus meningkat akibat gaya hidup rakyat Malaysia yang tidak terkawal dari aspek pemakanan dan kehidupan sosial.

Kebanyakan mereka tidak menyedari menghidap penyakit-penyakit pembunuh utama ini kerana tidak membuat pemeriksaan kesihatan secara berkala.

Mereka hanya menyedari menghidap penyakit tersebut apabila berada di tahap kritikal dan mendapat simpton yang serius.

Kerana lewat mendapat rawa-



mengelakkan serangan diabetes tahap dua.

Senaman mudah seperti berjalan, berlari, berenang dan berbasikal dapat memperbaiki tahap gula dalam darah. Melalui senaman juga dapat memperbaiki penggunaan glukosa oleh otot-otot berkenaan serta profil lemak darah dan tekanan darah yang memberi kesan kepada diabetes juga akan bertambah baik dengan melalui senaman.

“Senaman mudah seperti berjalan, berlari, berenang dan berbasikal dapat memperbaiki tahap gula dalam darah

Menurut kajian, perubahan gaya hidup kepada yang sihat adalah senjata utama melawan diabetes. Pelbagai kajian menunjukkan kemungkinan seseorang menghidap diabetes adalah sangat rendah jika mereka rajin bersenam dan mengamalkan diet yang sihat.

Ramai yang tidak menyedari bahawa melakukan senaman berkala juga akan melengahkan batasan fizikal pada usia tua. Latihan seperti berlari dan senaman aerobik terbukti melambatkan batasan fizikal yang dialami oleh warga tua.

Selain itu, melalui senaman juga dapat mencegah sakit belakang kerana senaman akan meningkatkan otot dan ketahanan serta fleksibiliti badan da-

pat membantu mencegah sakit badan.

Senaman juga terbukti mengurangkan risiko osteoporosis kerana senaman secara tetap dapat membantu pembentukan tulang dan mengelakkan gangguan pada tulang dengan usia yang semakin meningkat.

Jika mengamalkan pemakanan yang lengkap dan betul bergabung dengan senaman yang kerap boleh membantu mengawal berat badan dan mencegah obesiti yang dikenali pencetus pelbagai penyakit. Ramai dari kita menyedari penyakit jantung dan strok adalah pakej bersama yang sering dihadapi oleh ramai rakyat Malaysia. Namun, ia boleh dihindari juga melalui senaman kerana aktiviti-aktiviti senaman yang betul akan menguatkan otot jantung, mengurangkan tekanan darah, meningkatkan kolesterol baik lipoprotein berketumpatan tinggi dan meningkatkan keupayaan jantung dalam aliran darah.

Telah terbukti juga dalam kajian bahawa melalui senaman akan menurunkan tekanan darah tinggi terutama kepada penghidap-penghidap darah tinggi.

Amalan bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dengan minimum 30 minit setiap satu sesi adalah langkah tepat untuk menjamin kesihatan anda sentiasa berada dalam keadaan terbaik.

■ PUAN SRI SHARIFFA SABRINA SYED AKIL ialah Presiden Yayasan Kecergasan dan Sukan Wanita Malaysia (WSFFM)

tan, pesakit-pesakit akan mengalami pelbagai gejala yang menjejaskan kualiti hidup.

Terdapat 15 gejala penyakit kencing manis antaranya kerap dahaga dan kencing malam, hilang berat badan secara tiba-tiba, sentiasa rasa lapar, luka lambat sembuh, keletihan dan cepat marah, terdedah kepada jangkitan kulat, penglihatan menjadi kabur, sensasi saraf seperti kebas dan kesemutan serta rengsaan kulit.

Sehubungan itu selain dari mendapat rawatan dan mengikut arahan dari doktor, pengambilan pemakanan yang betul juga penting dalam mencegah dan mengawal penyakit diabetes ini terus menjadi semakin serius.

Ada dua jenis diabetes iaitu tahap dan tahap dua namun kedua-dua jenis diabetes itu boleh dielakkan dengan selalu melakukan senaman ringan bagi mengurangkan lemak badan dan seterusnya menambah baik taraf sensitif badan terhadap insulin sekaligus