

Tabiat kurang sihat ini boleh meningkatkan kes penyakit tidak berjangkit

Bapa penyebab anak tak suka sayur

Oleh ZULKIFLI MANZOR

PETALING JAYA – Faktor genetik antara penyebab ramai penduduk Malaysia tidak makan sayur sekali gus menyumbang kepada peningkatan kes penyakit tidak berjangkit (NCD) termasuk penyakit jantung di negara ini.

Pakar dietitian Hospital Pakar KPJ Damansara, Farah Farhanah Hashim berkata, pasangan suami isteri tidak mengamalkan pengambilan sayur dengan mencukupi menyebabkan zuriat mereka juga tidak makan sayur.

“Perkara ini memang berlaku. Apabila ibu tidak mengamalkan makan sayur semasa hamil, anak boleh mendapat genetik tidak makan sayur.

“Sebab itu apabila kita minta anak-anak makan sayur (selepas meningkat usia), mereka tidak mahu dan sampai dewasa tidak suka makan sayur.

“Selalunya faktor genetik bukan disebabkan ibu kerana mereka tahu kepentingan makan sayur, tetapi disebabkan oleh bapa,” katanya ketika dihubungi Kosmo! baru-baru ini.

Farah Farhanah berkata, meskipun bapa tidak mengandungkan anak, tetapi tabiat bapa tidak makan sayur mempengaruhi sperma yang menyebabkan genetik tidak makan sayur.



PENGAMBILAN sayur adalah penting bagi membentuk keseimbangan dalam tubuh badan. – GAMBAR HIASAN

Khasiat dan kebaikan makan sayuran

- Kandungan serat yang tinggi
- Kaya sumber vitamin dan mineral
- Antioksidan
- Mencegah kanser dan tumor
- Menurunkan berat badan
- Mencantikkan kulit
- Membina tulang dan sistem imun
- Penawar semula jadi

Antara penyakit tidak berjangkit (NCD)

- Kencing manis
- Lemah jantung
- Darah tinggi
- Kanser
- Paru-paru berair
- Radang paru-paru
- Batu karang

sayur yang seterusnya,” katanya. Kementerian Kesihatan Malaysia sebelum ini memaklumkan

da 98 peratus. Dalam tempoh beberapa tahun ini macam-macam telah terjadi. Peningkatan harga

Malah, kata beliau, corak pemakanan anak banyak dipengaruhi corak pemakanan bapa iaitu 70 peratus berbanding ibu 30 peratus sekali gus menunjukkan betapa besar peranan bapa dalam mencorakkan pemakanan anak.

Jelas beliau, pengambilan sayur yang cukup bermaksud makan sekurang-kurangnya dalam tiga hidangan sehari meliputi sarapan, tengah hari dan makan malam.

Dalam pada itu katanya, pengambilan makanan ringan dalam kalangan kanak-kanak



FARAH FARHANAH

juga boleh menyebabkan mereka kurang minat makan sayur kerana makanan ringan mempengaruhi rasa makanan kanak-kanak.

Makanan ringan mengandungi banyak garam atau gula dan tinggi bahan pewarna. Keadaan ini juga akhirnya akan menyumbang genetik tidak makan sayur yang seterusnya.”

“Makanan ringan mengandungi banyak garam atau gula dan tinggi bahan pewarna. Keadaan ini juga akhirnya akan menyumbang genetik tidak makan

kira-kira 95 peratus atau lebih 22 juta rakyat tidak makan sayur seperti disaran sehingga boleh menyebabkan penyakit hati berlemak dan NCD lain.

Data itu berdasarkan daripada Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi pada 2019.

Mengulas peratusan besar rakyat Malaysia tidak makan sayur, Farah Farhanah berkata, angka tersebut dikhuatiri akan terus meningkat jika tiada intervensi oleh semua pihak terlibat untuk menanganinya.

“Sekarang sudah tahun 2022 mungkin telah meningkat kepa-

barang mentah dan sebagainya,” ujarnya.

Tambah beliau, peratusan besar itu juga selari dengan peningkatan kes penyakit jantung iaitu satu daripada lima penduduk kepada satu daripada tiga penduduk mengalaminya ketika ini.

“Kita sudah ada kajian tentang pemakanan sayur. Persoalannya, apa langkah seterusnya untuk meningkatkan pemakanan sayur tidak kisah apa sahaja jenis.

“Sayur mengandungi serat yang penting untuk jantung,” katanya.