

Headline **Usah salahkan makanan**
Date **10. May 2009**
Media Title **Metro Ahad**
Section **Supplement**
Circulation **342444**
Readership **2583000**

Language **MALAY**
Page No **E2, E3**
Article Size **1306** cm2
Frequency **Daily**
Color **Full Color**
AdValue **28091.06**



Usah salahkan makanan

Kita yang bertanggungjawab terhadap tahap kesihatan diri

>>Oleh **NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN**
norlaila@metro.com.my

"BERALIH LAH daripada makanan sedap kepada makanan sihat. Kebanyakan makanan sedap boleh menjadi makanan sihat jika kena caranya iaitu bermula daripada pemilihan bahan, penyediaan, kaedah memasak dan makan. Makanan harian sebenarnya boleh menjadi ubat atau pelindung daripada pelbagai penyakit. "Banyak individu dan keluarga menderita kerana penyakit. Malah yang menyedihkan ialah, semakin ramai golongan muda menghidap penyakit kronik seperti obesiti, kencing manis, tekanan darah tinggi dan sesetengah jenis kanser, sedangkan ia boleh dicegah melalui penjagaan pemakanan harian," kata aktivis kesihatan sosial yang juga Pegawai Penyelidikan Pusat Penyelidikan

Perhutanan Malaysia (FRIM), Dr Lim Hin Fui.

Kajian membuktikan banyak penyakit hari ini disebabkan gaya hidup dan tabiat pemakanan tidak sihat. Dianggarkan 15 hingga 25 peratus rakyat Malaysia mungkin mendapat kanser dan setiap jam kira-kira enam orang diserang angin ahmar atau strok.

Lebih 50 peratus golongan dewasa berumur 40 tahun ke atas menghadapi sekurang-kurangnya satu penyakit dan antara penyakit kronik paling lazim ialah kencing manis dan tekanan darah tinggi.

Meskipun jumlah pesakit kronik bertambah setiap tahun, ia belum dapat menimbulkan kesedaran masyarakat untuk berubah kerana ramai menganggap penyakit berbahaya itu hanya berlaku kepada orang lain dan tidak akan menimpa mereka.

Bahkan kita juga bangga dengan budaya menjamu

yang semakin kukuh dalam masyarakat kita. Dalam sebarang aktiviti, termasuk perjumpaan mahu pun mesyuarat kecil, pasti dilengkapi dengan makanan; sekurang-kurangnya teh tarik serta kuih muih walaupun ia diadakan sejurus selepas waktu makan tengah hari.

Menurut Dr Lim, makanan mempunyai dua ciri iaitu positif (menyihatkan badan dan memulihkan penyakit) atau negatif (menyebabkan penyakit).

Sama ada membawa faedah atau padah, jangan salahkan makanan kerana kuasa memilih ada di tangan kita dan kita yang bertanggungjawab terhadap tahap kesihatan diri.

Kegemukan adalah hasil pertama daripada amalan pemakanan tidak sihat yang menjadi pencetus kepada pelbagai masalah kesihatan lain kerana mengandungi banyak toksik.

Beliau berpendapat, maka-



DR LIM... sayur dan buah segar punyai 'kuasa' untuk tingkatkan kesihatan.



BUAT PERUBAHAN... beras perang lebih berkhasiat.

dan tidak sihat ini mengandungi banyak bahan toksik yang akhirnya merosakkan badan dengan mengakibatkan masalah obesiti, kencing manis, tekanan darah tinggi, angin ahmar, sakit jantung, kanser dan lemah tulang.

Katanya, penyakit tidak menyerang mendadak tetapi datang perlahan-lahan dalam

tiga peringkat iaitu badan menjadi kurang selesa, mengalami gangguan pada bahagian tertentu dan akhirnya menyebabkan masalah pada seluruh badan hinggalah ia disahkan doktor.

Kira-kira 90 peratus masalah kesihatan berpunca daripada makanan yang mengakibatkan sistem pertahanan badan menjadi lemah.

Badan kita membabitkan kira-kira 60 trilion sel kecil termasuk sel darah, lemak, otot dan kulit. Pengumpulan toksik menyebabkan sel 'demam' dan akhirnya berlaku pelbagai masalah kesihatan.

Antara sumber bahan toksik ini ialah:

- Makanan berasid
- Terlalu banyak mengambil ubat moden
- Terlalu banyak lemak
- Kolesterol
- Pencemaran alam sekitar

"Apabila ditimpa penyakit, orang berbeza pendapat. Ada yang menganggap ia disebabkan faktor cuaca atau genetik, daya ketahanan badan yang lemah, tekanan, konflik, kurang bersenam, tidak cukup tidur dan rehat atau pencemaran alam sekitar. Bahkan ada yang menerimanya sebagai takdir, sedangkan kita boleh berusaha mengurangkan risiko mendapat penyakit."

"Banyak jenis makanan boleh dikaitkan dengan penyakit, umpamanya makanan berlemak dan kolesterol tinggi menyebabkan penyakit jantung dan strok, manakala makanan mengandungi banyak garam boleh merangsang kenaikan tekanan darah yang akhirnya membawa kepada pelbagai masalah lain," katanya ketika menyampaikan ceramah sempena sambutan Bulan Kesihatan anjuran FRIM.

Formula untuk sihat

Untuk menjadi sihat, Dr Lim menyarankan enam panduan iaitu:

- Bertukar kepada jenis makanan yang menyihatkan
- Buat perubahan secara perlahan-lahan; satu persatu
- Fahami kesan detoksifikasi (penyingkiran toksik dari badan)
- Laksanakan amalan pemakanan yang baru ini dengan yakin

- Mulakan bersenam
- Kuatkan pegangan rohani (keagamaan)

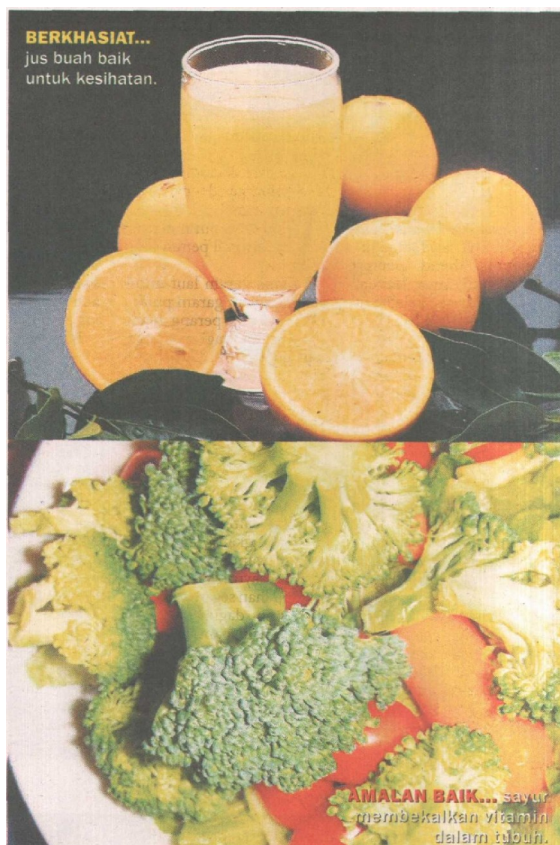
Untuk sihat, pemakanan kita harus mengandungi 80 peratus makanan bersifat alkali dan 20 peratus lagi makanan bersifat asid bagi meningkatkan daya ketahanan badan. Namun apa yang berlaku kini adalah sebaliknya iaitu 80 peratus makanan bersifat asid dan hanya 20 peratus makanan beralkali.

"Semua makanan yang dihidang dipecahkan kepada partikel kecil yang boleh bersifat asid, alkali atau neutral. Ia bergantung kepada kandungan galian di dalam makanan berkenaan."

"Individu yang mengambil banyak makanan bersifat asid lebih mudah jatuh sakit berbanding individu yang melebihi makanan beralkali," katanya.

Komposisi makanan yang disarankan ialah 60 peratus sayur-sayuran, 20 peratus buah-buahan, 10 peratus sumber karbohidrat dan 10 peratus lagi protein (lebih baik jika protein tumbuh-tumbuhan).

Walaupun tahu sayur dan buah itu penting, pengambilan serat harian kebanyakan rakyat Malaysia sekitar lima gram sehari. Komposisi ini membolehkan kita mencapai saranan pengambilan serat harian oleh sebanyak 20



BERKHASIAAT... jus buah baik untuk kesihatan.

AMALAN BAIK... sayur membolehkan vitamin dalam tubuh.



KURANGKAN...
makanan laut
banyak asid.

Sumber toksik

- > Makanan berasid
- > Terlalu banyak mengambil ubat moden
- > Terlalu banyak lemak
- > Kolesterol
- > Pencemaran alam sekitar

Panduan sihat

- > Bertukar kepada jenis makanan yang menyihatkan
- > Buat perubahan secara perlahan-lahan; satu persatu
- > Fahami kesan detoksifikasi (penyingkiran toksik dari badan)
- > Laksanakan amalan pemakanan yang baru ini dengan yakin
- > Mulakan bersenam
- > Kuatkan pegangan rohani (keagamaan)

Makanan beralkali

- > Sayur-sayuran segar
- > Buah-buahan segar
- > Bijirin (millet)
- > Kekacang dan produk kekacang
- > Jus buah segar

gram sehari.

Makanan yang dianggap beralkali:

- Sayur-sayuran segar
- Buah-buahan segar
- Bijirin (millet)
- Kekacang dan produk kekacang
- Jus buah segar

Makanan yang dianggap berasid:

- Bijirin (beras perang, beras putih, gandum, oat)
- Daging
- Makanan laut
- Ayam
- Telur
- Sayur-sayuran dan buah-buahan awet
- Makanan dihasilkan daripada karbohidrat (roti, mi, biskut)
- Makanan yang banyak menggunakan gula putih (ais krim, coklat, makanan dalam tin, sos)
- Minuman contohnya susu diproses, dadih, kopi, minuman ringan dan berkarbonat
- Susu dan produk tenusu
- Bahan masak (bawang merah dan putih, halia, minyak haiwan dan lada)

Perubatan semula jadi

Bapa pakar perubatan moden, Hippocrates pernah berkata 'makanan sihat adalah ubat paling baik'. Bagi Dr Lim, kata-kata ini terbukti apabila bapa mentuanya kini disahkan sembuh daripada kanser prostat selepas mereka sekeluarga mengubah corak pemakanan dengan lebih beralkali dan mengurangkan semua jenis makanan yang mengandungi banyak bahan toksik.

Mereka sekeluarga juga lebih berhati-hati ketika memilih sayur di pasar. Pilihan mereka ialah sayur organik

kerana kebanyakan sayur yang dijual di pasar menggunakan baja kimia dan racun serangga bagi memastikan ia kelihatan cantik dan bebas daripada dimakan serangga atau ulat.

Katanya, dua bahan ini boleh menambah beban pada badan, terutama hati yang berfungsi sebagai penapis bahan toksik.

Memahami kesan negatif daripada makanan yang dikelaskan sebagai berasid, Dr Lim berkata, secara perlahan-lahan mereka mengeluarkan daging, ayam, telur, makanan dalam tin dan semua makanan sejuk beku berproses daripada menu harian.

Ia digantikan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan segar. Dia sekeluarga juga memilih beras perang yang terbukti kaya khasiat dan ada banyak kelebihan berbanding beras putih.

"Menjaga makanan saja tidak cukup kerana perubatan semula jadi memerlukan pendekatan menyeluruh atau holistik yang membabitkan pembersihan badan, ketenangan minda dan rohani.

"Biasanya pendekatan holistik diambil apabila ubat moden tidak lagi berkesan atau tidak mahu mendapat kesan sampingan ubat moden. Namun kebanyakan orang menggabungkan rawatan moden dan tradisional.

"Pendekatan agama seperti bersembahyang juga penting untuk menenangkan fikiran dan jiwa. Ia secara tidak langsung mengurangkan tekanan dan meningkatkan tahap kesihatan seseorang," katanya.

Kenali kesan detoksifikasi

Selepas tempoh tertentu mengamalkan pemakanan sihat, anda mungkin mengalami kesan detoksifikasi iaitu

pengeluaran toksik dari badan. Namun jangan panik kerana ia bukan tanda penyakit, sebaliknya permulaan kepada kesihatan lebih baik.

Detoksifikasi boleh dilakukan dengan mengamalkan pemakanan sihat, minum teh hijau atau herba atau menggunakan kaedah penyingkiran toksik lain.

Menurutnya, kesan dialami mereka sekeluarga termasuk demam, hidung berair, batuk, sembelit, perut terasa senak, sakit kepala (sedikit), najis menjadi cair dan badan menyingkirkan banyak lendir atau mukus.

Namun dalam tempoh ini anda tidak digalakkan mengambil ubat moden kerana ubat moden menghentikan proses detoksifikasi.

Sebagai permulaan untuk menyingkir toksik dari badan ialah meminum jus buah atau sayur (bersama seratnya) yang disediakan sendiri di rumah.

Permulaan pemakanan sihat

Dr Lim berkata, pemakanan sihat boleh dilakukan secara perlahan-lahan dan berperingkat. Antara perubahan mudah yang boleh dilakukan ialah:

- Makan beras perang menggantikan beras putih. Bukan semua orang boleh menerima rasa beras perang. Jadi, anda boleh memasukkan sedikit (segenggam) beras perang ke dalam beras putih. Tambah kuantiti beras perang selepas satu tempoh tertentu. Kaedah ini bertujuan membiaskan lidah anda sekeluarga dengan rasa beras perang.

- Ganti roti putih dengan roti gandum mil penuh (berserat)

- Guna garam laut untuk menggantikan garam putih

- Guna gula perang, madu atau molases bagi menggantikan gula putih. Gula putih dikatakan antara penyebab utama yang boleh melemahkan daya ketahanan badan.

- Elak penggunaan monosodium glutamat (MSG)

- Kurangkan penggunaan sos soya dan sebarang sos lain kerana ia mengandungi banyak garam

- Kurangkan pengambilan daging, ayam dan telur; lebihkan sayur-sayuran dan buah-buahan segar. Ini kerana ayam dan daging mengandungi terlalu banyak protein dan lemak. Ayam pula mengandungi banyak antibiotik dan hormon pembesaran supaya anak ayam yang ditenak boleh dipasarkan dalam tempoh 32 hari saja!

- Hentikan mengambil makanan yang mempunyai pewarna dan perasa tiruan

"Orang Melayu sangat bergantung kerana secara tradi-

sionalnya mereka mengambil banyak ulam. Ulam sangat baik kerana ia bukan saja kaya vitamin dan mineral (kalsium, fosforus, zat besi dan kalium) tetapi ia juga mengandungi antioksidan untuk melawan kesan radikal bebas yang merosakkan sel.

"Antara ulam yang kaya antioksidan ialah pegaga, selom dan ulam raja yang murah dan mudah diperolehi. Ia juga mengandungi enzim untuk menyihatkan sel.

"Selain itu banyak jenis sayur-sayuran kampung dan herba yang boleh membantu meningkatkan kesihatan seperti misai kucing, bunga kantan, daun kari, gajus dan jantung pisang.

"Amalan ini menjadikan kami sekeluarga jarang sakit dan tanpa disedari, berat badan kami turun perlahan-lahan tanpa perlu berdiet atau mengambil ubat. Lebih penting, ayah mentua saya sembuh walaupun tidak menjalani rawatan kemoterapi," katanya.

Cari langkah pertama

Kita tidak perlu menjadi vegetarian, sebaliknya lakukan apa yang anda mampu untuk meningkatkan kesihatan. Anda masih boleh mengambil makanan kegemaran tetapi kurangkan kuantitinya dan lebihkan sayur dan buah. Selain itu ambil langkah pertama yang sesuai dengan anda seperti:

- Minum jus buah atau sayur sekurang-kurangnya segelas sehari. Sebaiknya sediakan jus tanpa gula, jika mahu masukkan gula perang atau madu

- Guna beras perang (campurkan segenggam beras perang setiap kali anda masak nasi. Ini untuk membiaskan lidah menerima rasa beras perang sebelum beralih sepenuhnya kepada beras perang)

- Kurangkan penggunaan sos, kicap, garam dan gula dalam masakan; gantikan dengan rempah dan herba

- Kurangkan daging, ayam dan telur

- Kurangkan makanan bergoreng dan berlemak

- Guna kaedah memasak yang lebih sihat seperti mereh, kukus atau bakar berbanding goreng

- Gantikan roti putih dengan roti gandum mil penuh (berserat)

- Makan buah-buahan sebagai pembuka selera atau pencuci mulut. Hidangkan ia selepas makan bersama keluarga untuk membiaskan anak dengan corak pemakanan ini

- Jadikan buah-buahan sebagai snek

- Jadikan ulam atau sayur-sayuran sebagai bahan yang wajib ada dalam pinggan anda setiap kali makan

Makanan berasid

- > Bijirin (beras perang, beras putih, gandum, oat)
- > Daging
- > Makanan laut
- > Ayam
- > Telur
- > Sayur-sayuran dan buah-buahan awet
- > Makanan dihasilkan daripada karbohidrat (roti, mi, biskut)
- > Makanan yang banyak menggunakan gula putih (ais krim, coklat, makanan dalam tin, sos)
- > Minuman contohnya susu diproses, dadih, kopi, minuman ringan dan berkarbonat
- > Susu dan produk tenusu
- > Bahan masak (bawang merah dan putih, halia, minyak haiwan dan lada)

Pemakanan sihat

- > Makan beras perang menggantikan beras putih
- > Ganti roti putih dengan roti gandum mil penuh (berserat)
- > Guna garam laut untuk menggantikan garam putih
- > Guna gula perang, madu atau molases bagi menggantikan gula putih
- > Elak penggunaan monosodium glutamat (MSG)
- > Kurangkan penggunaan sos soya dan sebarang sos lain kerana ia mengandungi banyak garam
- > Kurangkan pengambilan daging, ayam dan telur; lebihkan sayur-sayuran dan buah-buahan segar
- > Hentikan mengambil makanan yang mempunyai pewarna dan perasa tiruan
- > Makan banyak ulam dan sayuran kampung