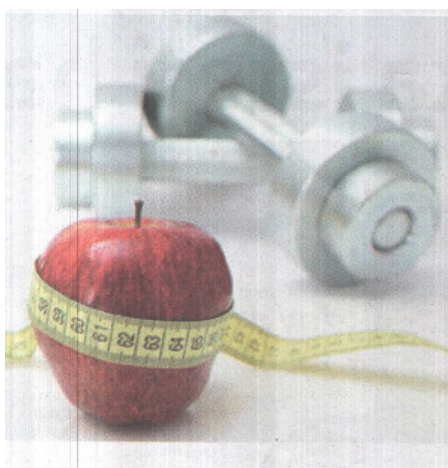


Headline **Hidup tanpa ubat**
 Date **16. May 2009**
 Media Title **Berita Harian**
 Section **Supplement**
 Circulation **192917**
 Readership **1521000**

Language **MALAY**
 Page No **18,19**
 Article Size **1246** cm2
 Frequency **Daily**
 Color **One Spot Color**
 AdValue **20148.36**



Misalnya, jika seseorang mula mengalami demam, batuk atau selesema, mereka boleh melawan penyakit itu dengan berehat secukupnya, minum banyak air dan mengambil makanan berkhasiat"

Dr Lim Hin Fui

Pegawai penyelidikan kanan di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia



Hidup tanpa ubat

Makanan sihat
elak penyakit

▲ Oleh Diyanah Anuar

UNGKAPAN 'anda adalah apa yang dimakan' jelas menggambarkan kepentingan makanan dalam hidup manusia. Nikmat menjamah makanan bukan sekadar memenuhi keperluan mengisi perut kosong, sebaliknya bahan yang dicerna menjadi penentu tahap kesihatan individu.

Namun lumrah manusia, lebih ramai memikirkan soal sedap atau tidak makanan yang dijamah, berbanding khasiat dan kandungan jumlah yang disaji.

Sedar atau tidak, makin mewah masyarakat, makin ramai individu menderita penyakit kronik tanpa mengira usia. Jika diselidik, soal pemakanan dan diet tidak sihat menjadi punca manusia dijangkiti penyakit berbahaya.

Makanan segera, bahan awet dan perasa tiruan seolah-olah menjadi pelengkap diet harian masyarakat. Akibat diburu kesibukan dan rutin harian, ramai antara kita tidak mempunyai masa menyediakan makanan berkhasiat atau mendapatkan bahan mentah segar dan kaya nutrien. Trend makan di luar melengkapi senarai penyumbang amalan pemakanan tidak sihat.

Bagi membangkitkan kesedaran berhubung amalan pemakanan sihat, kolum Tanya Pakar minggu ini menemubual penceramah pemakanan sihat, Dr Lim Hin Fui yang berkongsi kajiannya mengenai hubungan makanan dan penyakit.

Dr Lim adalah pegawai penyelidik kanan di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) yang memiliki ijazah falsafah kedoktoran dalam bidang antropologi sosial dari Universiti Malaya

(UM). Antara buku yang dihasilkan ialah *Eating for Good Health*, *Xun Zhao Jin Kang* dan *Makanan Sihat Sebagai Ubat*.

Dokumentasi mengenai pemakanan sihat serta hubungan makanan dan penyakit dihasilkan melalui pengalaman Dr Lim dan keluarganya sejak 13 tahun lalu berhubung amalan pemakanan sihat.

Segala-galanya bermula apabila bapa mentuanya disahkan menghidap barah prostat. Hasil kajian Dr Lim, beliau memperkenalkan amalan pemakanan yang menyaksikan bapa mentuanya hidup selama 13 tahun tanpa perlu menjalani pemeriksaan radioterapi atau kemoterapi. Tempoh ini jauh lebih lama berbanding ramalan doktor yang menjangka bapa mentuanya itu hanya boleh hidup tiga tahun selepas disahkan menghidap barah prostat.

Mari dapatkan maklumat lanjut mengenai amalan pemakanan sihat mengikut cara Dr Lim...

Bagaimana anda boleh terbabat dengan penyelidikan mengenai hubungan pemakanan dan penyakit?

Semuanya bermula sejak 1996. Ketika itu, bapa mentua saya disahkan menghidap barah prostat pada usia 62 tahun. Dari situ, kami sekeluarga sering berbincang dengan teman rapat mengenai rawatan barah dan tertarik dengan perubahan alternatif.

Ini berdasarkan penyelidikan seorang doktor yang menyatakan jika sel kanser hidup dalam persekitaran tinggi kalium, sel ini boleh berubah menjadi sel biasa dan barah boleh disembuhkan.

Kalium ialah sejenis mineral yang wujud secara semula jadi dalam bahan makanan dan memainkan peranan penting dalam aktiviti normal otot dan saraf terutamanya jantung.

Selepas membaca hasil penyelidikan itu, barulah saya faham mengenai pengumpulan toksin dalam tubuh badan yang menjadi punca barah dan penyakit lain.

Sehubungan itu, cara berkesan dalam mengatasi penyakit barah ialah dengan mengeluarkan toksin dari tubuh badan dan mengambil makanan semula jadi yang kaya dengan kalium.

Apakah ini bermakna ubat moden memberi kesan tidak baik kepada tubuh badan?

Merujuk kepada beberapa kajian di peringkat antara-bangsa, kebanyakan ubat-ubatan moden bersifat sintetik. Sehubungan itu, pengambilan ubat bersifat sintetik secara tidak langsung akan memberi kesan sampingan kepada tubuh manusia.

Ini tidaklah bermaksud

ubat moden membahayakan kesihatan tapi inti patinya ialah tabiat pemakanan dan gaya hidup sihat dapat mengelak penyakit. Ini seterusnya mengurangkan atau mengelak keberangkatan pesakit kepada ubat-ubatan moden. Inilah yang dimaksudkan dengan makanan sihat sebagai ubat.

Benarkah tubuh badan manusia sebenarnya mempunyai keupayaan untuk sembuh sendiri daripada penyakit?

Peringkat berlakunya sesuatu penyakit tergolong kepada tiga. Peringkat pertama ialah ketidakseimbangan. Biasanya, badan seseorang akan rasa tidak selesa dan mungkin mengalami demam panas, batuk, sakit kepala, hidung berair selain sering berasa penat dan memori berkurangan. Semua tanda ini sebenarnya memberitahu bahawa badan anda akan menghadapi masalah kesihatan lebih serius.

Apabila masuk peringkat kedua, apabila wujud terlahu banyak toksin, badan 'bertungkus-lumus' menyingkirkan toksin yang ada. Berikutan itu, seseorang akan sentiasa menghadapi masalah hidung berair, demam, peluh berbau, sukar membuang air kecil, mengantuk, sakit badan dan sukar bernafas. Wanita pula lazimnya mengalami kitaran haid tidak tetap atau kesakitan ketika datang haid. Semua ini disebabkan toksin dalam badan yang tidak dapat disingkirkan.

Peringkat terakhir pula ialah apabila berlakunya sesuatu penyakit. Pada peringkat ini, lazimnya seseorang diberitahu menghidap penyakit seperti jantung, kencing manis, migrain, osteoporosis, gout, kanser dan sebagainya selepas menjalani pemeriksaan dengan pakar perubatan.

Jika seseorang mengubah tabiat pemakanan sebaik menyedari tanda-tanda jangkitan penyakit pada peringkat

kat pertama lagi, mereka sebenarnya boleh mengelak daripada dijangkiti penyakit terbabat.

Misalnya, jika seseorang mula mengalami demam, batuk atau selesema, mereka boleh melawan penyakit itu dengan berehat secukupnya, minum banyak air dan mengambil makanan berkhasiat. Namun, cara seperti ini memerlukan kita arif dengan tanda-tanda jangkitan selain faham dengan keadaan serta reaksi tubuh badan.

Bagaimana pula jika seseorang dihindangi penyakit kronik? Apakah ini boleh dirawat tanpa menggunakan ubat?

Kesihatan tanpa ubat bukan bermaksud anda tidak perlu mengambil sebarang ubat walaupun mengalami penyakit kronik. Seperti yang dinyatakan, ini membabitkan amalan pemakanan betul iaitu memilih makanan yang memberi manfaat kepada kesihatan dan menghindari makanan yang boleh menjadi punca penyakit.

Bagi yang menghidap penyakit kronik, mereka tidak perlu meninggalkan pengambilan ubat seperti yang disyorkan doktor. Cuma pada masa sama, mereka haruslah mengubah diet kepada diet yang betul dengan bersungguh-sungguh.

Konsep pemakanan sihat bukanlah bermaksud pengambilan makanan tertentu dapat menyembuh atau menghindari penyakit tertentu. Tetapi pengambil makanan sihat secara keseluruhan dapat mencegah penyakit berbahaya kerana ia dapat menyingkirkan toksin dalam badan.

Bagi penyakit yang membabitkan kerosakan organ, pemakanan sihat bukanlah penyembuh. Pesakit tetap perlu menjalani rawatan perubatan.

Apakah ini mencontohi konsep kehidupan masyarakat lama yang tidak bergantung kepada ubat tapi masih boleh mengekalkan kesihatan?

Perbezaan masyarakat dulu dengan sekarang ialah dari aspek pengambilan makanan. Masyarakat dulu, keadaan ekonomi termasuk pemakanan mereka tidaklah mewah.

Sehubungan itu, mereka lebih banyak mengambil makanan berasaskan semula jadi. Masyarakat dulu jarang memakan makanan berasaskan daging yang agak sukar diperolehi kerana mahal.

Jadi, risiko dijangkiti pe-

nyakit berpunca daripada pemakanan adalah rendah berbanding masyarakat moden yang dilimpahi pelbagai jenis makanan. Lebih memburukkan keadaan, makanan ini sebahagian besarnya melalui proses seperti pengawetan, sejuk beku selain ditambah bahan kimia dan unsur lain yang boleh memudaratkan kesihatan.

Inilah antara faktor yang mengakibatkan masyarakat moden, kadangkala dari peringkat kanak-kanak lagi mudah dijangkiti penyakit.

Bagaimana pula dengan pengambilan makanan tambahan?

Ramai di kalangan masyarakat sekarang bergantung kepada makanan tambahan (supplement). Tidak dinafikan, pengambilan makanan tambahan sedikit sebanyak membantu dalam rutin pemakanan sihat. Bagi individu yang bekerja contohnya, agak sukar bagi mereka menyediakan makanan yang lengkap dengan semua keperluan nutrien setiap hari.

Sehubungan itu, makanan tambahan menjadi pembekal nutrien menggantikan khasiat yang tidak dapat diperolehi daripada makanan. Pengambilan makanan tambahan jika difikirkan, tidak perlu jika seseorang individu sudah mengamalkan tabiat pemakanan sihat.

Jika perlu mengambil makanan tambahan, pastikan anda memilih produk yang tinggi kualitinya. Produk itu mestilah terbukti keberkesanannya melalui kajian saintifik. Selain itu, pilihlah makanan tambahan yang diperbuat daripada bahan semula jadi.

Benarkah pengambilan kebanyakan ubat hanya memberi kelegaan sementara bukannya bertujuan menyembuhkan?

Lazimnya, apabila jatuh sakit, seseorang individu akan menemui doktor untuk membuat pemeriksaan

dan mendapatkan rawatan. Doktor pula akan memberi ubat untuk melawan atau mengawal penyakit itu.

Jika ubat yang diberi tidak berkesan, mereka akan menggantikannya dengan ubat lain. Namun, kebanyakan ubat moden dilihat berkesan untuk jangka masa pendek atau meringankan kesakitan atau dalam kes tertentu, memanjangkan usia untuk suatu tempoh. Kesannya, seseorang pesakit akhirnya terpaksa bergantung kepada ubat seumur hidup mereka.

Boleh anda jelaskan serba sedikit hubungan antara makanan dan penyakit?

Manusia memerlukan makanan untuk mendapatkan tenaga dan memperbaiki sel serta tisu. Makanan yang kita ambil setiap hari dapat memastikan sel berfungsi dengan baik. Sehubungan itu, kita harus mengetahui jenis makanan dan nisbahnya bagi memastikan kita hidup sihat.

Menurut pakar, badan yang sihat memerlukan 20 peratus makanan berasid dan 80 peratus makanan beralkali. Antara contoh makanan berasid adalah beras perang, beras putih, gandum, daging, ikan, makanan laut, telur, sayur-sayuran dan kekacang. Ini termasuk buah-buahan yang diawet, roti putih, minuman ringan, gula halus, bawang, makanan berminyak susu yang diproses dan banyak lagi.

Contoh makanan beralkali pula ialah millet, sayuran segar yang ditanam, tumbuhan laut, kacang hijau, kacang pea, kacang soya, buah-buahan dan bahan masak miso.

Namun, masalah kesihatan masyarakat sekarang selalunya berpunca daripada tabiat suka mengambil makanan berasid. Apabila kita terlebih mengambil makanan berasid, dalam jangka masa panjang, sel badan menjadi berasid lalu terdijajah jangkitan penyakit.

Apa agaknya langkah awal yang boleh dilakukan dalam mengamalkan gaya pemakanan sihat?

Masyarakat perlu mengenali kandungan makanan yang diambil setiap hari dan kesannya kepada kesihatan. Kita tidak perlu menanti hasil kajian saintifik untuk membuktikan makanan beralkali dapat membuatkan kita lebih sihat.

Berikanlah peluang untuk tubuh kita menerima makanan sepatutnya. Anda akan dapat merasai kesannya pada waktu singkat. Memang, perubahan ini bukanlah sesuatu yang mudah, tapi cubalah berubah peringkat demi peringkat demi kesihatan yang baik dan hidup berkualiti.