

Headline **Mengubah tabiat pemakanan**

Date **29. May 2009**

Media Title **Kosmo**

Section **Kosmo 2**

Circulation **108796**

Readership **406000**

Language **MALAY**

Page No **36**

Article Size **677 cm2**

Frequency **Daily**

Color **Full Color**

AdValue **5887.57**



Bagaimanakah pemakanan yang sihat dapat mencegah daripada penyakit?

Oleh **NOOR HASLIZA NUSI**
hasliza.nusi@kosmo.com.my

KESIHATAN rakyat Malaysia pada masa kini semakin diancam dengan pelbagai penyakit. Generasi hari ini lebih mengutamakan makanan yang lazat tanpa mepedulikan kesannya pada kesihatan.

"Anda ialah doktor kepada makanan," ujar ahli sains sosial merangkap Pegawai Penyelidik Kanan di Institut Perhutanan Malaysia (FRIM), Dr. Lim Hin Fui pada sesi ceramahnya yang bertajuk *Hidup Sehat Tanpa Ubat*, baru-baru ini.

Jelasnya, masih ramai rakyat Malaysia yang kurang memahami kesan-kesan pemakanan dan perubahan moden sehingga mereka yang berusia seawal 40 tahun hingga 50 tahun mula menghidap pelbagai penyakit kronik.

"Sejak tahun 1996, keluarga saya telah mengubah tabiat pemakanan dengan mengambil makanan yang sihat dan telah mempraktikkannya dalam kehidupan seharian kami.

"Amalan ini berterusan sehingga ke hari ini dan kami tidak pernah terfikir untuk kembali kepada tabiat pemakanan lama," ujarnya.

Kesan daripada amalan tersebut, bapa mertuanya yang menghidap kanser prostat tidak perlu menjalani rawatan radioterapi atau kemoterapi.

Berkongsi cara mengubah tabiat pemakanan jelas Dr. Hin Fui, perkara pertama yang perlu dilakukan ialah dengan menukar beras putih kepada beras perang untuk hidangan makan tengah hari dan malam.

"Apabila anda menukar beras, lakukan dengan perlahan-lahan supaya ia boleh diterima oleh ahli keluarga yang lain.

"Misalnya, anda boleh bermula dengan mencampur 95 peratus beras putih dan lima peratus perang pada minggu pertama.

"Pada minggu berikutnya, peratus beras putih hendaklah dikurangkan manakala peratusan beras perang perlu ditambah," katanya kerana bukan punca utama seseorang gagal memilih sesuatu yang baik untuk kesihatan diri.

Beras perang kaya dengan kanji, galian dan vitamin. Protein yang terkandung dalam beras perang membantu mengurangkan kadar kolesterol dalam darah dan mencegah penyakit kardiovaskular.

Vitamin B1, B2 dan E yang ada di dalamnya juga dapat melambatkan proses penuaan. Malah beras ini juga dapat mewujudkan satu persekitaran yang baik untuk pertumbuhan bakteria baik, melancarkan sistem pencernaan dan meningkatkan daya sistem ketahanan tubuh.

Selain itu, beras perang juga membantu menurunkan berat badan, mengawal kencing manis dan mengelakkan kanser perut.

Langkah kedua jelas Dr. Hin Fui lagi, amalan menukar protein haiwan kepada protein tumbuh-tumbuhan.

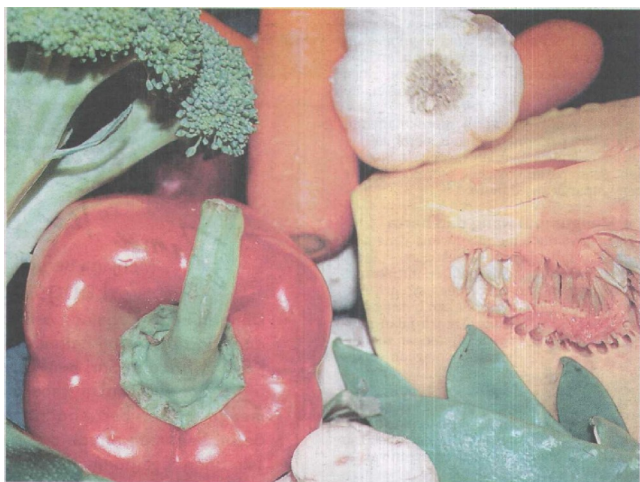
Ia berperanan mengekalkan tahap kesihatan, protein membantu membina sel, melindungi sistem badan dan menguatkan sistem ketahanan badan.

Adakah protein daripada haiwan baik untuk kesihatan dalam jangka masa panjang?

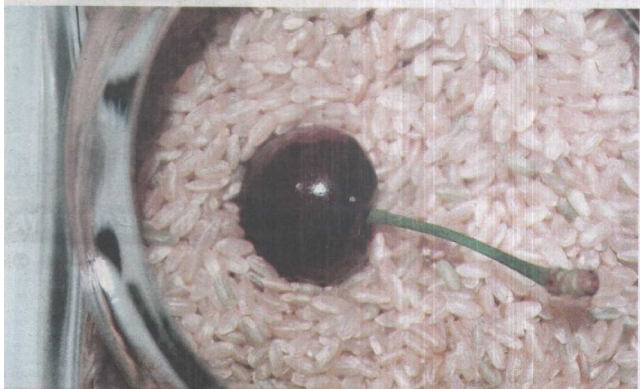


GENERASI hari ini lebih mengutamakan makanan yang lazat tanpa mepedulikan kesannya pada kesihatan.

Mengubah tabiat pemakanan



SUMBER protein yang terbaik adalah sayur-sayuran yang berwarna-warni.



CARA pertama mengubah tabiat pemakanan adalah dengan menukar beras putih kepada beras perang.

"Pada tahun 1996, keluarga saya telah membuat keputusan agar tidak mengambil makanan berasaskan daging kerana menganggap ia mempunyai kandungan asid yang tinggi.

"Dari segi kandungan lemak pula, daging merupakan sumber protein yang mengandungi banyak asid lemak tepu dan kolesterol," katanya.

Beliau percaya, pemakanan yang berasaskan daging juga merupakan penyebab utama penyakit jantung, strok, darah tinggi, kanser, hipoglisemia dan pelbagai penyakit kronik.

Pada zaman ini makanan haiwan ternakan telah dicampur dengan pelbagai antibiotik dan ubat-ubatan untuk mencegah penyakit.

Apakah jalan terbaik memperoleh protein untuk tubuh? "Mungkin anda tidak menyedari bahawa sumber protein yang terbaik adalah daripada sayur-sayuran berwarna-warni?"

"Sekiranya kita mengambil sayuran mentah setiap hari, badan kita akan menerima protein yang diperlukan oleh badan kerana protein tidak akan hilang semasa memasak.

"Selain itu, makanan yang tinggi kandungan kolesterolnya juga harus dihindari. Ini kerana, makanan yang mengandungi banyak lemak, mendedahkan kita kepada penyakit hati berlemak," jelas beliau.

Lemak berlebihan boleh menyebabkan hati beresid dan menjadi keras.

Tidak dinafikan, agak sukar untuk mengambil makanan berasaskan sayur-sayuran untuk makan tengah hari dan malam.

Langkah terbaik ialah pengambilan lebih banyak sayur-sayuran segar dan buah-buahan yang ditanam sendiri.

"Umumnya pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang maksimum semanganya baik untuk kesihatan. Bagaimanapun, terlalu banyak mengambil makanan ini juga boleh membawa kesan buruk.

"Selain itu, kita harus berhati-hati dalam pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan. Dari semasa ke semasa, ada petani yang menggunakan racun serangga yang terlalu banyak. Dalam jangka masa panjang, makanan jenis ini boleh membawa kepada penyakit hati, kerosakan saraf dan kanser," nasihat beliau.