

Headline **Sel boleh 'jatuh sakit'**
Date **19 Jul 2009**
MediaTitle **Metro Ahad**
Section **Kesihatan**
Journalist **Norlaila Hamima Jamaluddin**
Frequency **Daily**
ADValue **15,545**

Language **Malay**
Page No **E4**
Article Size **723 cm²**
Color **Full Color**
PRValue **46,636**



Sel boleh 'jatuh sakit'

Jika persekitaran badan menjadi berasid

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

SEORANG penyelidik pernah memberitahu penulis bahawa orang Melayu sangat beruntung kerana mewarisi amalan makan ulam yang bukan saja mengandungi banyak khasiat dan membantu mengekalkan kesihatan tetapi secara tidak langsung boleh membuatkan pengamalannya awet muda.

Seniwati veteran Datuk Sarimah Ahmad membuktikan kebenaran pendapat penyelidik berkenaan kerana antara rahsia kecantikannya ialah beliau mengamalkan makan ulam, minum air suam, bangun awal pagi, bersenam dan mandi air sejuk - satu pakej lengkap untuk gaya hidup sihat.

Amalan makan ulam atau sayur-sayuran mentah boleh membuatkan seseorang awet muda kerana mengandungi banyak bahan antioksidan untuk menghalang tindakan radikal bebas yang boleh merosakkan sel.

Kemerosotan tahap kesihatan menandakan banyak kerosakan sel di dalam badan.

Kebanyakan ulam kaya vitamin dan mineral seperti kalsium, fosforus, zat besi dan kalium. Bahan antioksidan pula boleh diperolehi daripada ulam yang murah seperti pegaga, selom dan ulam raja.

Perunding Perubatan Holistik, Dr Lim Hua An dan Pegawai Penyelidik Pusat Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM), Dr Lim Hin Fui sependapat bahawa badan manusia sebenarnya memerlukan makanan daripada sumber tumbuh-tumbuhan, terutama berwarna hijau yang bersifat alkali untuk mengelak dan meningkatkan tahap kesihatan.

"Secara semula jadi badan bersifat alkali dan memerlukan makanan dengan sifat sama untuk kekal sihat. "Sebaliknya makanan bersifat asid, terutama daripada makanan berasaskan haiwan, dikatakan boleh meningkatkan perkembangan sel kan-



Secara semula jadi badan bersifat lebih alkali dan memerlukan makanan dengan sifat sama untuk kekal sihat"

>Dr Lim Hin Fui
Perunding Perubatan Holistik, Dr Lim Hua An dan
Pegawai Penyelidik Pusat Penyelidikan Perhutanan
Malaysia (FRIM)

ser yang dipercayai ada dalam badan semua orang," katanya.

Keadaan beralkali meningkatkan kesihatan sel dan merangsang tindakan saraf. Sel boleh 'jatuh sakit' dan tindakan saraf terencat jika persekitaran badan menjadi berasid.

Apabila darah menjadi lebih berasid, ia menyebabkan pelbagai masalah kesihatan seperti cepat letih, mudah diserang selesema dan sakit kepala, dada serta perut.

Jadi untuk sihat, pemakanan harus mengandungi 80 hingga 85 peratus makanan bersifat alkali dan 15 hingga 20 peratus lagi makanan bersifat asid bagi meningkatkan daya ketahanan badan.

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). Namun apa yang berlaku kini adalah sebaliknya iaitu 80 peratus makanan bersifat asid dan hanya 20 peratus makanan beralkali.

Mengapa perlu melebihikan sayur-sayuran berwarna hijau? Ini kerana ia mengandungi enzim, mineral, antioksidan dan bersifat alkali. Enzim dalam tumbuh-tumbuhan sangat penting untuk mencegah kanser dengan merangsang dan membantu sel darah putih memusnahkan sel yang tidak normal

mi.

Enzim penting ini iaitu tripsin dan kimotripsin hanya diperolehi daripada makanan segar seperti buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang, bijirin dan daging.

Memasak pada suhu tinggi memusnahkan enzim ini dan menyebabkan makanan lebih sukar dicerna (dihadam). Semua makanan dihadam dipecahkan kepada partikel kecil yang boleh bersifat asid, alkali atau neutral. Ia bergantung kepada kandungan galian di dalam makanan berkenaan.

Namun secara umumnya individu mengambil banyak makanan bersifat asid lebih mudah jatuh sakit berbanding individu melebihikan makanan beralkali.

Ini kerana makanan berasaskan tumbuh-tumbuhan adalah pembekal tunggal semula jadi vitamin dan mineral yang diperlukan badan.

La tiada dalam makanan berasaskan haiwan kerana haiwan juga mendapatkan enzim daripada tumbuh-tumbuhan.

Ramai pengamal kesihatan alternatif Barat percaya bahawa makanan mentah (sayur-sayuran dan buah-buahan) adalah 'hidup' kerana mengandungi enzim yang dikatakan boleh membantu mengatasi pelbagai masalah kesihatan.

Badan kita mempunyai kira-kira 1,300 jenis enzim. Enzim adalah protein yang menjadi katalis (perangsang) untuk menggerakkan fungsi badan. Sesetengah proses biokimia badan tidak akan berlaku tanpa kehadiran enzim.

Memasak makanan, terutama pada suhu tinggi akan memusnahkan enzim. Mereka percaya dengan makan makanan mentah (sayur-sayuran), akan membawa lebih banyak enzim ke dalam badan.

Malah kuantiti enzim boleh ditingkatkan dengan mengunyah makanan sehingga benar-benar lumat.

Penjelasannya, apabila kita mengunyah, otak akan memberi isyarat kepada perut untuk meningkatkan pengha-



LAZAT... amalan makan ulam atau sayur-sayuran mentah boleh membuatkan seseorang awet muda kerana mengandungi banyak bahan antioksidan.

BERKHASIAT... zat besi di dalam kobis lebih mudah diserap jika digoreng.

silan enzim.

Mereka percaya memakan makanan yang sudah kematian enzim dikatakan meningkatkan beban kepada pankreas dan lain-lain organ.

Kandungan serat, nutrien dan antioksidan mengubah tahap kesihatan seseorang

Pada pendapat mereka, proses pencernaan makanan berproses menggunakan lebih banyak tenaga berbanding makanan mentah yang menyebabkan perut, usus dan organ lain yang terabit dalam proses ini akan menjadi cepat penat iaitu secara perlahan-lahan mengalami kerosakan.

Bagaimanapun, pakar pemakanan Amerika, Roxanne Moore berkata, bukan enzim daripada makanan mentah yang memainkan peranan sebaliknya kandungan serat, nutrien dan antioksidan terutama daripada buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengubah tahap kesihatan seseorang.

Ia bergantung kepada cara makanan itu disediakan. Jika dimakan mentah, bermakna

semua khasiatnya akan masuk terus ke dalam badan. Banyak khasiat terutama vitamin akan musnah pada suhu yang tinggi. Lebih lama sayur-sayuran dimasak, lebih banyak khasiat yang hilang.

Pun begitu, dalam keadaan tertentu sayur yang dimasak mempunyai lebih khasiat. Penyelidik Universiti Rutgers dan Taiwan mendapati zat besi di dalam 37 daripada 48 jenis sayur-sayuran yang dimasak (rebus, kukus, tumis atau bakar) lebih mudah diserap badan berbanding jika ia dimakan mentah. Contohnya penyerapan zat besi dari kubis melonjak daripada 6.7 peratus kepada 27 peratus apabila dimasak.

Penyerapan zat besi daripada brokoli yang dimasak juga meningkat daripada enam peratus kepada 30 peratus.

Malah kandungan beta karoten di dalam lobak merah (yang penting untuk kesihatan mata) dikatakan lebih banyak apabila ia dimasak berbanding jika dimakan mentah.

Tidak kira apakah penjelasan setiap pihak, perkara terbaik ialah bersederhana.

Penyakit tidak menyerang mendadak tetapi datang perlahan-lahan dalam tiga pe-

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

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

Buatalah pilihan yang bijak dan pastikan setiap kali anda makan, luangkan seperuh pinggan untuk sayur-sayuran dan buah-buahan.

Pilihan makanan yang tidak sihat akan mengakibatkan masalah seperti obesiti, kencing manis, tekanan darah tinggi, angin ahmar, sakit jantung, kanser dan lemah tulang.

Apa yang penting kini ialah kita perlu mengambil tiga hingga lima hidangan sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari; tidak kira ia dimasak atau dimakan mentah.

Namun jika memasak sayur, janganlah sampai lembik kerana dalam keadaan begitu, semua vitamin sudah musnah dan apa yang tinggal hanyalah serat.

Ingat, makanan harian bukan saja boleh menjadi ubat tetapi jika berlebihan mampu membawa bencana.