

Makan banyak tapi kurang zat

Majoriti masih terperangkap dalam pola pemakanan tak seimbang dan tidak sihat

Rakyat Malaysia memang terkenal dengan budaya makan. Dari sarapan di warung kopi hingga makan malam lewat malam, pilihan makanan seakan tidak pernah putus.

Namun, persoalan yang jarang kita tanyakan ialah, adakah apa yang kita makan benar-benar memenuhi keperluan nutrisi tubuh?

Menurut Pensyarah Kanan Pemakanan dan Dietetik, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti IMU, Dr Lee Ching Li, tanggapan umum mengenai kekurangan zat makanan sebenarnya sering disalah faham, malah jauh tersasar daripada realiti.

Apabila makanan mudah diperoleh dan berlebihan di sekeliling kita, idea mengenai kekurangan zat mungkin kedengaran tidak munasabah.

Hakikatnya, kekurangan zat makanan ibarat sekeping duit syiling dengan dua sisi.

"Kekurangan zat bukan sekadar bermaksud tidak cukup makan. Sebaliknya, ia merujuk kepada ketidakseimbangan nutrisi, sama ada terlalu sedikit atau terlalu banyak," jelas Ching Li.

Ini bermakna, individu boleh berbadan besar, malah obes tetapi masih mengalami kekurangan zat tertentu.

Dengan satu daripada dua rakyat Malaysia tergolong dalam kategori berat badan berlebihan atau obes, isu kekurangan zat jelas bukan lagi sesuatu yang asing, cuma sering tidak disedari.

Ubah tabiat pemakanan

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2024 mendedahkan, gambaran yang membimbangkan.

Rakyat Malaysia didapati mengambil terlalu banyak gula, garam dan lemak, sekali gus meningkatkan risiko penyakit kronik seperti obesiti, penyakit jantung dan strok.

Sebaliknya, pengambilan buah-buahan, sayur-sayuran dan susu pula

terlalu rendah, sedangkan kumpulan makanan ini membekalkan vitamin, mineral dan serat yang penting untuk kesihatan jangka panjang.

Ringkasnya, majoriti rakyat Malaysia masih terperangkap dalam pola pemakanan yang tidak seimbang dan tidak sihat.

Bagi kembali ke landasan yang betul, Ching Li menekankan satu prinsip iaitu utamakan kualiti pemakanan, bukan kuantiti.

"Jumlah makanan yang banyak tidak semestinya membekalkan nutrisi mencukupi. Ada makanan yang padat nutrisi dan ada pula yang tinggi kalori tetapi hampir tiada manfaat, kita panggil sebagai kalori kosong," katanya.

Kalori berlebihan, khususnya dalam kalangan individu yang kurang aktif, akan disimpan sebagai lemak.

Lama-kelamaan, ia bukan sahaja membawa kepada obesiti, malah melemahkan otot serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.

Oleh itu, pilihlah makanan kaya nutrisi seperti bijirin penuh, buah-buahan dan sayur-sayuran pelbagai warna, serta protein tanpa lemak seperti ikan dan ayam.

Ibu bapa main peranan

Tabiat makan dibentuk sejak kecil. Kanak-kanak cenderung meniru apa yang mereka lihat di rumah dan apa yang dimakan ibu bapa, itulah yang dianggap normal.

Kesan kekurangan zat pada usia muda boleh membawa kepada masalah terbantut, obesiti dan komplikasi kesihatan jangka panjang.

Justeru, ibu bapa memainkan peranan penting dalam memastikan anak menerima pemakanan seimbang dan pelbagai, selari dengan keperluan tumbesaran mereka.

Namun, mengubah tabiat pemakanan bukan perkara mudah. Makanan bukan sekadar soal rasa, tetapi turut membabitkan emosi, budaya dan hubungan sosial.

"Makan ketika tertekan, makan bersama rakan, makan di luar, semua ini mempengaruhi apa dan berapa banyak kita makan," jelas Ching Li.

Beliau mencadangkan, agar kita bersedia lebih awal untuk mengurus situasi yang mendorong kepada pengambilan makanan berlebihan, sambil

▲ Pelbagai kaedah boleh dilakukan bagi menambah pengambilan makanan sihat diet harian. (Foto hiasan)

membuka ruang kepada pilihan lebih sihat. Antaranya:

- Apabila mengidam manis ketika stres.
- Pilih buah segar yang mengandungi gula semula jadi dan serat, berbanding pencuci mulut tinggi gula dan lemak.
- Ketika makan di luar, kurangkan nasi atau mi, lebihkan sayur. Di kedai mamak, roti naan dan ayam tandoori adalah pilihan lebih baik berbanding ayam goreng dan kuah kari berlemak.
- Jika ragu-ragu, kembalilah kepada Konsep Pinggan Sihat Malaysia (suku-suku-separuh) yang terdiri daripada suku bijirin, suku protein dan separuh buah serta sayur.

Diet sihat konsisten

Beliau turut mengingatkan, perjalanan ke arah pemakanan sihat adalah maraton, bukan pecutan.

"Ada kalanya kita tersasar. Itu normal. Seperti juga ketika memandu, jika tersalah jalan, kita hanya perlu berpatah balik dan

teruskan perjalanan.

"Apa yang penting ialah kekal konsisten, bukannya terlalu keras pada diri sendiri atau obses pada angka berat badan yang sememangnya turun naik.

"Malah, persepsi makanan sihat itu tawar dan membosankan sering kali hanya sementara.

"Deria rasa akan menyesuaikan diri dan ramai mendapati mereka akhirnya lebih menikmati makanan semula jadi, kurang manis dan kurang terproses," katanya.

Pada masa sama, sokongan emosi juga penting. Berbincanglah dengan ahli keluarga dan rakan terdekat mengenai usaha anda untuk hidup lebih sihat.

Apabila mereka memahami tujuan sebenar, sokongan selalunya akan hadir dengan sendirinya.

"Setiap usaha, walau kecil, tetap bermakna. Kesihatan yang baik bukan datang daripada perubahan drastik, tetapi daripada pilihan bijak yang dibuat secara konsisten," katanya.

info

Contoh perbandingan kenyang tidak semestinya sihat

Pinggan A

- Makanan banyak
- Tinggi kalori
- Rendah nutrisi



Pinggan B

- Makanan sederhana
- Padat nutrisi
- Seimbang



Dr Lee Ching Li