

Pemakanan tidak seimbang punca segala penyakit

Kajian pakar pemakanan sedunia mendapati isu kesihatan berkait rapat dengan punca gejala penyakit.

Satu ketika dulu masyarakat mengalami kekurangan zat makanan dan vitamin, tetapi hakikatnya pada hari ini masalah kesihatan disebabkan pengambilan makanan berlebihan kandungan kolesterol, lebih gula, lebih berat badan dan obesiti.

Penyakit wujud dalam kalangan masyarakat sekarang kerana limpahan rezeki dan manusia tidak mengikut sunah yang diajar oleh Rasulullah SAW.

Kajian Kementerian Kesihatan pada tahun 2006 menunjukkan, 14 peratus penduduk negara ini mengalami masalah obesiti dan meningkat setiap tahun. Manakala, statistik pada tahun 2006 hingga tahun 2008 pula menunjukkan 630 kanak-kanak dan remaja dikesan menghidapi diabetes dengan

sesetengah mereka sudah menerima suntikan insulin sejak berumur setahun. Lebih membimbangkan, jumlah obesiti dalam kalangan dewasa bertambah tiga kali ganda lebih sedekad lalu, daripada empat peratus pada tahun 1996 kepada 14 peratus pada tahun 2006.

Paling ramai obesiti

Mengikut kajian pada 2011, negara kita menduduki tempat pertama dalam kalangan negara di Asia Tenggara yang paling ramai rakyatnya mengalami obesiti dan tempat keenam di Asia Pasifik. Kadar pengambilan gula oleh rakyat Malaysia adalah tinggi iaitu purata 51 gram, melebihi saranan yang ditetapkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu 50 gram.

Apabila bercakap soal makanan sunah, ia bukan hanya terletak pada bahan yang disebutkan dalam al-

Quran dan hadis saja, malah lebih daripada itu. Kebersihan dan cara penyediaan makanan adalah aspek yang penting dalam Islam. Bermula dari hati, keenakan akan jelas terasa pada makanan dan turut memberi kesan pada akhlak dan badan seseorang.

Sihat juga adalah satu ibadah. Jika seseorang itu sihat, maka ia bukan saja memudahkan dan menyenangkan urusan seharian kita, malah dari segi ibadah, kita dapat mengerjakannya dengan sempurna tanpa ada keraguan. Akal yang cergas berkait rapat dengan badan yang sihat. Badan yang sihat berkait rapat dengan amalan pemakanan yang sihat dan seimbang seperti yang diajarkan oleh Rasulullah SAW kepada umatnya.

Diet warga Malaysia berbeza dengan masyarakat lain di dunia. Diet kita kurang seimbang. Kita lebih gemar memulakan pagi dengan hidangan

yang berminyak dan berlemak serta berkalori tinggi seperti nasi lemak, mi goreng dan lain-lain lagi. Secara puratanya, masyarakat Malaysia mengambil 100 kalori sekali hidangan.

Di Jepun, corak pemakanan mereka adalah seimbang. Pada kebiasaannya, rakyat Jepun memulakan hari mereka dengan makan buah-buahan yang mengandungi peratusan serat dan vitamin yang tinggi.

Pengaruh tingkah laku

Dari aspek pemakanan, masyarakat Jepun mengamalkan pilihan bahan makanan yang baik. Makanan yang baik itu mempengaruhi tingkah laku mereka. Mereka terkenal dengan sikap menghormati orang lain dan berdisiplin tinggi. Makanan yang baik akan mempengaruhi peribadi.

Menurut Pengarah Am Yayasan Pemakanan British, Dr David Conning, segelas air yang mengand-

ungi glukosa akan menyerap dalam tubuh badan seseorang antara 20 hingga 30 minit, tetapi gula yang terkandung dalam kurma mengambil masa lebih lama iaitu dalam tempoh 45 hingga 60 minit. Oleh hal yang demikian, kurma bukan saja sesuai dijadikan juadah untuk berbuka puasa, malah untuk bersahur juga digalakkan.

Hasil kajian Pensyarah Fakulti Sains dan Bioteknologi Universiti Putra Malaysia, Prof Madya Aisyah Mohd Zain, jus kurma membantu mencegah sembelit, lemah otot, sengal badan, lesu dan barah usus besar. Selain itu, membantu merangsang selera makan dan menguatkan daya ingatan. Disamping dapat menambahkan tenaga seksual, kurma juga boleh digunakan sebagai pencuci mulut.

Nur Fatehah Nasyrah Khalid
Universiti Sains Islam Malaysia