

Gaya hidup sihat, makanan seimbang mampu cegah obesiti

Obesiti adalah antara penyakit tidak berjangkit (Non-Communicable Diseases) (NCD), namun ia sangat membimbangkan berikutan peningkatannya dalam kalangan rakyat Malaysia.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), dianggarkan sebanyak tiga perempat kematian di negara sedang membangun menjelang tahun 2020 adalah disebabkan penyakit tidak berjangkit dan satu daripadanya adalah obesiti.

Obesiti adalah masalah global dan boleh dikategorikan sebagai wabak apabila sekurang-kurangnya 2.8 juta orang mati setiap tahun. Malaysia pernah dicatat antara negara ke-enam tertinggi di Asia yang mengalami masalah obesiti berdasarkan hasil kaji selidik tahun 2010.

Malah, anggaran peningkatan individu mengalami obesiti adalah daripada 857 juta pada tahun 1980

kepada 2.1 bilion pada tahun 2013.

Masalah ini tidak boleh diambil mudah dan seharusnya dikawal sejak kecil dan bermula dari rumah. Masalah obesiti yang tidak terkawal boleh membawa kepada risiko penyakit jantung, strok, tekanan darah tinggi dan kanser.

Tak patut sekat makanan kegemaran kanak-kanak

Menurut pakar pediatrik dan nutrisi, Dr Nataniel Viuniski, kanak-kanak tidak sepatutnya disekat daripada mengambil makanan kegemaran mereka seperti coklat tetapi perlu dikawal kuantitinya.

Tidak salah mengambil makanan berlemak seperti coklat kerana tidak dinafikan ia ada khasiat tersendiri namun, berlebihan dalam pengambilan membawa kepada risiko penyakit lain.

Walaupun majoriti mereka mengalami obesiti bermula seawal umur 24 tahun, kanak-kanak juga tidak terlepas daripada masalah

ini. Ibu bapa harus memastikan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan serta senaman yang teratur sentiasa dilakukan.

Antara senaman yang mudah dilakukan di samping tidak mengeluarkan kos tinggi adalah berbasikal dan berjalan kaki.

Namun, ada segelintir ibu bapa merungut perihal anak mereka yang tidak gemar mengambil sayur-sayuran lantas memberi kebebasan kepada mereka makan apa sahaja yang digemari.

Kreatif timbul minat anak

Hal ini perlu diselesaikan ibu bapa dengan mencari cara kreatif menimbulkan minat anak untuk mengambil makanan kurang lemak, berkhasiat dan membekalkan tenaga.

Islam juga sangat mementingkan pemilihan makanan berkhasiat dan tidak memudaratkan sebagaimana dirakamkan dalam surah Al-Baqarah ayat 168 yang

bermaksud, "Wahai sekalian manusia, makanlah dari apa yang ada di muka bumi yang halal lagi baik". Justeru, kita harus bijak dalam memilih makanan yang memberi faedah kepada kesihatan diri.

Latih amal gaya hidup sihat

Pepatah Melayu ada mengatakan, melentur buluh biarlah daripada rebung. Apabila kanak-kanak dilatih dari kecil mengambil makanan seimbang dan mengamalkan gaya hidup sihat, secara automatik, ia menjadi kebiasaan.

Kempen Bulan Pemakanan Malaysia (Nutrition Month Malaysia) (NMM) dengan tema 'Makan sihat, bergerak aktif: Cegah Obesiti' yang dilaksanakan sejak tahun 2002 hingga 2013 adalah kempen yang sangat baik.

Usaha kerajaan melalui kempen kesedaran obesiti seperti perlu diteruskan agar kesedaran ini meningkat dalam kalangan rakyat Malaysia, seterusnya melahirkan

"Obesiti adalah masalah global dan boleh dikategorikan sebagai wabak apabila 2.8 juta orang mati setiap tahun. Malaysia pernah dicatat negara ke-enam tertinggi di Asia yang mengalami masalah obesiti berdasarkan hasil kaji selidik tahun 2010"

kan generasi penduduk Malaysia yang sihat dan bebas obesiti.

**Tengku Nor Syazana
Tengku Samsul Alang,**
Universiti Sains Islam Malaysia