

# Amalkan gaya hidup sihat untuk kesihatan

"KEBIASAANNYA selepas waktu kerja, restoran mamak atau gerai-gerai tepi jalan pasti menjadi destinasi yang wajib saya kunjungi untuk mengisi perut," jelas seorang lelaki yang hanya mahu dikenali sebagai Aiman.

Menurut Aiman, sejak bekerja di salah sebuah bank di ibu kota tiga tahun lalu, dia tiada lagi bersenam atau mengamalkan gaya hidup sihat.

Kini, berat badannya telah naik lebih 20 kilogram dan berdasarkan jisim berat badan (BMI), dia mengalami obesiti.

"Semasa menuntut di universiti dahulu, saya seorang pelajar yang aktif dengan terlibat dalam aktiviti sukan. BMI saya ketika itu masih normal.

"Setelah berkerjaya, saya sangat sibuk sehingga sukar untuk bersenam. Saya masuk kerja pada waktu pagi dan pulang ke rumah bila hari sudah malam," katanya.

Tambahnya, pada hujung minggu dia lebih gemar berehat di rumah atau mengunjungi kedai atau restoran untuk makan bersama rakan-rukannya.

Aiman mengakui sejak berat badannya naik, dia mudah penat apabila melakukan sesuatu perkara yang memerlukan kekuatan fizikal.

Disebabkan itu, dia tidak berani melakukan pemeriksaan kesihatan kerana khuatir mengalami masalah-masalah kesihatan yang lain.

Baru-baru ini *Kosmo!* melaporkan, 73 peratus pekerja Malaysia tidak sihat dan berada

**AMALKAN** senaman secara konsisten bagi mengekalkan tubuh badan sihat.  
- Gambar hiasan

## Ramai pekerja Malaysia obes, sakit



KERATAN Kosmo! 17 April 2017.

pada tahap membimbangkan dengan sebahagian besar mereka mengalami masalah kesihatan.

### Pemakanan tidak terkawal

Maklumat itu diperoleh daripada Program Saringan Kesihatan yang dijalankan Pertubuhan Keselamatan Sosial (Perkeso) dan kebanyakan mereka mempunyai masalah berat badan, kencing manis, tekanan darah tinggi dan kadar kolestrol tinggi.

Dalam pada itu, Pengerusi Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib berkata, faktor pemakanan tidak dikawal menjadi salah satu punca yang mengundang masalah kesihatan kepada masyarakat di negara ini.

Menurutnya, pengambilan makanan yang tidak teratur dan tinggi kandungan minyak, lemak serta gula secara tidak terkawal boleh menyumbang kepada kenaikan berat badan.

"Masalah obesiti ini boleh menjadi punca kepada penyakit-penyakit kronik yang lain seperti

diabetes, tekanan darah tinggi dan serangan jantung," katanya.

Tambahnya, tabiat masyarakat yang gemar makan pada lewat malam juga menjadi salah satu punca masalah obesiti.

"Jika diperhatikan pada lewat malam, ramai masyarakat kita mengunjungi restoran-restoran atau kedai makan.

"Kebiasaannya, setelah makan pada lewat malam, kita akan terus tidur dan makanan itu tidak akan menjadi sumber tenaga, sebaliknya ia tersimpan menjadi lemak.

"Sebaiknya elak makanan yang berat dalam tempoh empat atau lima jam sebelum tidur," jelas Ruzita.

Dalam pada itu, Ruzita berkata, golongan pekerja akan menikmati apa sahaja makanan yang

dijual di kantin pejabat.

Jelasnya, kebanyakan makanan itu tinggi kandungan minyak, lemak dan gula.

"Mereka boleh makan apa sahaja tetapi biarlah secara sederhana.

"Membawa bekalan sendiri ke pejabat juga merupakan salah satu tindakan bijak kerana kita dapat mengawal makanan tersebut," ujarnya.

Tambahnya, untuk kekal sihat

orang ramai bukan sahaja perlu mengawal pemakanan, sebaliknya perlu mengamalkan gaya hidup sihat seperti bersenam.

Sementara itu, pakar motivasi dan kecerdasan, Kevin Zahri berkata, untuk kekal sihat masyarakat perlu mengamalkan tiga perkara asas iaitu penjagaan makanan, mengamalkan gaya hidup sihat dan sentiasa bersenam.

Menurutnya, perkara yang paling penting adalah pemakanan dengan mengamalkan makanan mengikut keperluan diri sendiri.

"Amalkan gaya pemakanan seimbang dan sesuai dengan keperluan diri sendiri kerana ia dapat membantu seseorang mengawal berat badannya.

"Selain daripada mengamalkan pemakanan yang bagus, amalkan gaya hidup sihat dan aktif.

"Gaya hidup sihat dan aktif ini merujuk kepada pergerakan kita dalam sebahagian kerana ia membantu membakar kalori. Bagi mereka yang bekerja, tidak salah untuk meletak kereta jauh sedikit dari pejabat dan kemudiannya berjalan kaki," katanya.

Tambahnya, akhir sekali cuba luangkan sedikit masa untuk bersenam kerana ia sememangnya baik untuk kesihatan.

Kevin berkata, pilih aktiviti senaman yang menyeronokkan yang mampu menghilangkan tekanan.

FAKTOR makan tidak terkawal antara punca obesiti di negara ini. - Gambar hiasan



RUZITA



KEVIN ZAHRI

