

# Serat seimbang lawaskan sembelit

Punca sembelit selalunya mencerminkan apa yang kita makan, pengambilan makanan yang sewajarnya sangat berkesan untuk mencegah atau melegakan sembelit

Oleh RABIATUL ADAWIYAH KOH  
ABDULLAH  
adawiyah80@gmail.com

**P**ERNAHKAH anda meneran hingga merah muka atau mengetap gigi manakala kaki bersilang sambil mengepit punggung ketika membuang air besar? Jika anda perlu berdepan dengan kesukaran setiap kali berada di tandas, ini bermakna anda mengalami sembelit. Dalam konteks sembelit, disifatkan sebagai gejala dan bukan sejenis penyakit yang berbahaya, setiap individu pernah mengalami masalah ini. Pun begitu, masih ramai yang menganggap sembelit sebagai isu remeh dan berpendapat boleh diselesaikan dengan banyak meminum air.

"Punca sembelit selalunya mencerminkan apa yang kita makan, pengambilan makanan yang sewajarnya sangat berkesan untuk mencegah atau melegakan sembelit," kata Pakar Perunding Perubatan dan Pakar Gastroenterologi, Pusat Perubatan UKM dan Naib Pengerusi, Digestive Health Malaysia, Profesor Madya Dr. Raja Affendi Raja Ali.

Ciri-ciri sembelit merupakan keadaan yang jarang dan sukar membuang air besar yang berlarutan selama beberapa minggu atau lebih. Untuk melegakan sembelit, ramai yang cenderung untuk mengambil laksatif yang diperolehi secara preskripsi atau bukan preskripsi dibandingkan dengan laksatif osmotik atau serat makanan yang membantu melawaskan perut dengan lembut pada badan dan sesuai untuk kegunaan jangka panjang. Malah, hasil kajian tempatan menunjukkan bahawa hampir 50 peratus rakyat Malaysia tidak mencapai tahap pengambilan serat harian yang disyorkan.

Dalam pada itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Persatuan Dietetik Amerika (ADA) mencadangkan pengambilan serat makanan 25 hingga 38 gram sehari, tetapi data tempatan telah menunjukkan bahawa



JURUHEBAH Radio Host, Linora Low, menunjukkan demonstrasi penyediaan diet fiber menggunakan Surbex Nutri-Fiber.



SERAT sihat membantu melawaskan sembelit. - Gambar hiasan.

purata diet rakyat Malaysia mengandungi hanya kira-kira 19 gram daripada jumlah serat pemakanan dicadangkan. Dengan itu, untuk membolehkan rakyat Malaysia mencapai matlamat yang dicadangkan oleh WHO, mereka

perlu mengambil dua kali ganda jumlah makanan berbanding yang biasa diambil.

Tambah Dr. Raja Affendi, serat ialah salah satu daripada makanan yang sangat penting dalam diet bagi membolehkan sistem penghadaman kita berfungsi dengan sewajarnya. Ini kerana serat mengekal kesihatan dan kelawasan perut.

"Pengambilan serat harian kita mungkin tidak mencukupi untuk mengekalkan kesihatan sistem penghadaman. Fungsi serat adalah membantu makanan bergerak melalui sistem penghadaman untuk memudahkan kita membuang air besar dan juga mengawal kekerapannya," katanya pada majlis pelancaran Kempen *Gentle is Good* (Lancar lagi Lembut) oleh Abbott Malaysia baru-baru ini.

Kempen tersebut bertujuan meningkatkan kesedaran dan menangani masalah sembelit,

Pengambilan serat harian kita mungkin tidak mencukupi untuk mengekalkan kesihatan sistem penghadaman. Fungsi serat adalah membantu makanan bergerak melalui sistem penghadaman untuk memudahkan kita membuang air besar dan juga mengawal kekerapannya

keadaan yang sering diabaikan. Inisiatif ini bertujuan untuk mengubah sikap dan tabiat rakyat Malaysia yang mendorong kepada sembelit dan penyalahgunaan laksatif di samping menerapkan pengetahuan mengenai pengurusan sembelit secara lembut untuk jangkapanjang.

Sebagai sebahagian daripada kempen, Abbott memperkenalkan Surbex Nutri-Fiber, sejenis serat makanan semula jadi untuk membantu

menangani pengambilan makanan rendah serat di negara ini. Penggunaan bersama dengan laksatif osmotik, seperti lactulose, Surbex Nutri-Fiber dapat memberi kesan yang sangat bermanfaat dengan menggalakkan bakteria baik dalam sistem penghadaman untuk kesihatan usus yang lebih baik.

RAMAI menganggap sembelit penyakit yang remeh. - Gambar hiasan

