

# Mahasiswa simpan stok makanan segera?

Ketahui apa puncanya...

**K**ita sedia maklum, makanan segera tidak elok untuk kesihatan kerana kurang berkhasiat. Namun begitu, walaupun sudah dididik sedari kecil tentang ketidakhakian makanan segera ini, tetapi masih ada yang 'melanggar' dan menjadikan makanan sebegini sebagai rutin. Tidak terkecuali mahasiswa umumnya menjadikan makanan segera sebagai bekalan stok. Mungkin atas dasar kesempitan wang memaksa mereka berbuat demikian. Namun, sampai bila harus berulang? Tentunya sebagai mahasiswa, perlu ada kesedaran untuk menjaga pemakanan mereka sebagaimana pelajar tahliz amat menekankan faktor pemakanan kerana ia boleh mempengaruhi daya ingatan dan sebagainya.

Menyuluh pendapat Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib, Pensyarah, Program Sains Pemakanan & Pusat Kesihatan Komuniti, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), beliau melihat situasi kehidupan mahasiswa hari ini sangat unik. Ini kerana mahasiswa sentiasa sibuk dengan kehidupan harian termasuk ke kuliah, siapkan tugasan, penuhi tuntutan sosial dan ada yang bekerja sambil.

"Hasil kajian yang saya lakukan mendapati ada segelintir mahasiswa yang baru memasuki alam universiti, inilah kali pertama mereka 'bebas' daripada kawalan ibu bapa. Selama ini, ibu bapa memastikan waktu makan dan menentukan jenis makanan. Tetapi kini mereka bebas memilih apa sahaja makanan yang dijual sama ada di kafe universiti mahupun gerai-gerai di luar kawasan kampus.

"Selain itu, mahasiswa ini menjadikan bekalan makanan segera sebagai stok disebabkan keadaan terdesak yang mana tidak sempat membeli makanan dimasak segar atau disebabkan masalah kewangan, tidak kurang juga kerana sudah menjadi kebiasaan. Tak terkecuali ada yang jenis



Jika tidak dikawal, pemakanan yang tidak sihat ini boleh memberi kesan kepada kesihatan.



PROF. DR. RUZITA

tidak kisah, makan apa sahaja yang mudah buat mereka.

"Tak dinafikan juga, mungkin mereka kurang tahu makanan segera ini mengandungi kalori, lemak, garam atau gula yang tinggi dan kurang kandungan fiber," katanya.

#### KEKANGAN MASA

Menurut Prof. Dr. Ruzita lagi, antara faktor yang menyebabkan

mahasiswa memilih makanan segera sebagai keutamaan mereka, pertamanya, disebabkan kekangan masa yang mana waktu puncak di kafe, ramai pelanggan atau makanan habis. Keadaan ini menyebabkan mereka membeli makanan lain seperti burger yang mudah dibeli di mana-mana

Juga kerana tidak sempat memasak kerana sibuk dengan pembelajaran.

"Selain itu, waktu tidur lewat malam kerana menyiapkan tugas atau study untuk exam. Ini menyebabkan mereka malas untuk keluar mencari makanan, jadi mereka pilih makanan segera seperti mi segera. Juga disebabkan pengaruh iklan, kawan, makanan lebih tahan lama dan sebagainya," katanya.



DR. NIK MOHD SHAFIKUDIN

"Risiko jangka pendek adalah ketidakseimbangan paras enzim dan hormon di dalam badan yang mana makanan segera mempunyai kandungan garam sodium, karbohidrat, gula lemak, emulsifier, penstabil makanan dan pengawet yang tinggi.

"Bahan-bahan ini mendedahkan tubuh manusia untuk mengeluarkan dengan banyaknya enzim dan hormon

untuk dicernakan. Apabila enzim dan hormon berada pada paras yang tinggi, makan tubuh secara semula jadi tidak akan berfungsi dengan normal. Sesetengah bahan yang distilahkan sebagai *super process food* tidak dapat dikenali kodnya oleh enzim dan hormon yang ada di dalam tubuh menyebabkan ia 'disimpan' menjadi toksik. Semakin lama semakin banyak bahan toksik berkumpul dan ini menyebabkan risiko jangka panjang iaitu terjadinya pelbagai penyakit kronik," katanya.

Beliau menasihatkan kepada mahasiswa yang kurang berkemampuan agar mendapatkan makanan segar, supaya lebih mendalam dan memahami keperluan badan.

"Badan kita tidak memertukan kuantiti makanan yang banyak tetapi cukup dengan makanan berkualiti dan berkhasiat. Oleh itu, perbanyakkan air kosong kerana ia meningkatkan prestasi metabolisme badan. Seboleh bolehnya, elakkan mengambil makanan dan minuman yang mempunyai kandungan gula yang tinggi kerana ia menyebabkan paras insulin semakin meningkat. Nati-jahnya kita terpaksa makan lebih banyak untuk mencapai rasa kenyang. Pokok pangkalnya mahasiswa harus bijak mengurus diri dan wang," katanya.

#### PERANAN PIHAK UNIVERSITI

Selain itu, Prof. Dr. Ruzita menyarankan agar pihak universiti turut memainkan peranan dalam membantu mahasiswa memberi kesedaran menjaga pemakanan. Antara usaha yang boleh dijalankan seperti memberi latihan kepada pihak kafeteria universiti untuk menyediakan pilihan menu makanan yang sihat dan harga yang berpatutan untuk golongan mahasiswa.

"Sentiasa laksanakan program kesedaran kesihatan kepada mahasiswa supaya mereka tahu tahap kesihatan mereka, selain menyediakan *vending machine* bijirin sarapan dan susu di ruang kuliah utama supaya memudahkan mahasiswa ini membeli makanan terutama waktu pagi atau ketika jadual kuliah terlalu padat. Selain itu, galakkan pensyarah dan kakitangan memberi sumbangan makanan yang sihat kepada mahasiswa yang kurang berkemampuan," katanya lagi.

#### RISIKO JANGKA PENDEK DAN PANJANG

Bagi Pengarah Pusat Kesihatan Universiti, Universiti Sains Islam Malaysia (Usim), Dr. Nik Mohd Shafikudin Md Taujuddin, berkata, secara umumnya terdapat dua risiko yang bakal diterima jika mengamalkan pemakanan yang tidak sihat iaitu risiko jangka pendek dan risiko jangka panjang.



Antara makanan segera yang menjadi pilihan mahasiswa.