

BUKAN FAKTOR GENETIK SEMATA-MATA

Anggapan gemuk itu comel turut menyebabkan anak tidak diberi pengawasan sewajarnya

DARI MUKA 15

Menurut Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Prof Dr Zahara Abdul Manaf, apa yang berlaku pada masa sekarang adalah era ibu bapa 'menguburkan' anak sendiri disebabkan jangka hayat anak lebih pendek daripada mereka.

"Mungkin apa yang saya katakan ini dianggap keterlaluan tetapi ia adalah realiti. Jika dulu kita jarang melihat individu meninggal dunia pada usia 10-an tetapi kini semakin ramai ia disebabkan masalah obesiti yang menjurus kepada diabetes, darah tinggi dan sakit jantung," katanya.

Selain itu pandangan masyarakat turut memainkan peranan dan membawa kepada peningkar masalah obesiti. Anggapan gemuk itu comel dan normal turut menyebabkan anak ini tidak diberikan pengawasan sewajarnya. Kanak-kanak melalui gaya hidup tidak sihat sama seperti penaja mereka. Akibatnya ia bukan saja mengundang kedatangan penyakit tiga serangkai tetapi menyebabkan wujud pelbagai masalah kesihatan lain.

Ramai kanak-kanak obes mengalami masalah susah tidur kerana saluran pernafasan menjadi sempit akibat pengumpulan lemak. Malamnya mereka berdengkur sehingga sukar mendapat tidur yang berkualiti. Akibatnya fokus terhadap pelajaran di sekolah menjadi kurang, mudah mengantuk dan letih.



AKTIVITI fizikal di luar rumah membantu anak kekal cergas.

Jelas Dr Zahara, apa yang membuatkan kegemukan menjadi lebih serius adalah apabila ia mempengaruhi sistem reproduktif disebabkan gangguan kitaran haid. Mungkin selepas berkahwin ia mengganggu kehamilan atau kesukaran untuk hamil.

"Sebab itu sekiranya ingin hamil, perkara pertama yang perlu dilakukan adalah menurunkan berat badan dan menjaga pemakanan," katanya.

Sejak beberapa tahun kebelakangan ini, muncul pula kecenderungan kanak-kanak obes untuk bunuh diri disebabkan sering dibuli. Mereka juga tiada keyakinan diri melihat penampilan di cermin. Bagi yang memasuki bidang pekerjaan membabitkan pemakanan dan kesihatan faktor bentuk badan turut dinilai.

Walaupun mereka

memiliki kecemerlangan dalam kerjaya tetapi indeks jisim tubuh (BMI) turut diambil kira. Ini sangat penting bagi memberikan kepercayaan kepada pelanggan yang berurusan dengan mereka.

PANTAU PERKEMBANGAN SI COMEL

Menurut Dr Zahara secara realiti, berat ibu bapa akan mempengaruhi pertumbuhan anak. Ini menunjukkan obesiti pada ibu bapa akan memberi risiko sebanyak 70 peratus kepada anak. Biasa kita akan lihat ibu bapa yang gemuk juga mempunyai anak berbadan gempal.

Ini bukan hanya dipengaruhi faktor genetik semata-mata sebaliknya disebabkan gaya hidup. Namun anda tidak perlu risau kerana ada banyak cara yang boleh digunakan untuk memantau

perkembangan si comel antaranya

1. Beri susu ibu

Pemberian susu ibu adalah kaedah terbaik bagi memantau berat badan si kecil. Susu ibu tidak mempunyai lemak dan ia berbeza dengan susu formula yang mengandungi lemak dan boleh menyebabkan tubuh bayi menjadi montel. Susu ibu juga bagus untuk perkembangan otak, mengandungi antibodi yang sangat hebat dan membekalkan nutrisi secukupnya mengikut usia si kecil. Kajian juga menunjukkan bayi yang diberikan susu ibu akan mudah menerima sayur-sayuran.

2. Buat sendiri makanan bayi

Menjangkau usia enam bulan bayi sudah boleh diberikan makanan pejal.

memperkenalkan sajian berasaskan sayur-sayuran kepadanya. Buat mereka meneroka setiap rasa yang ada pada sayur-sayuran. Namun ibu bapa harus menjadi contoh terbaik kepada anak-anak. Ini kerana anak-anak akan mengikut tabiat pemakanan diamalkan ibu bapa.

3. Beli hanya makanan berkhasiat

Untuk lebih berkesan pastikan ibu bapa membawa balik makanan berkhasiat. Elakkan makanan ringan, snek dan makanan segera yang mengandungi banyak lemak, minyak dan garam.

6. Bawa bekal anak ke nurseri

Bawa bekal anak ke nurseri bagi menjamin anak-anak mengambil makanan sihat. Bincang dengan pengusaha nurseri sekiranya anak anda yang gemar makan sayur tiba-tiba berubah kepada tidak menyukainya.

7. Tetapkan masa makan

Tetapkan waktu makan bersama terutama ketika sarapan, tengah hari dan malam. Kajian menunjukkan keluarga yang tidak makan bersama akan mengalami masalah kegemukan disebabkan mereka bebas memilih makanan dan makan apa sahaja.

8. Hormati tahap kenyang anak-anak

Kanak-kanak yang mengalami masalah berat badan biasanya tidak faham petunjuk yang diberikan oleh badan mereka sendiri. Mereka tidak tahu isyarat untuk berhenti makan. Perkara ini akan menjadi sukar jika tidak dikawal. Selain itu hormati tahap kenyang anak-anak. Memang tiada ibu bapa yang tidak seronok melihat anak berselera makan tetapi pastikan ia tidak berlebihan. Apabila mereka tidak bertaya habiskan makanan jangan dimarah sebaliknya berikan kata-kata positif terutama jika anak makan sayur-sayuran dan buah-buahan.

9. Pastikan anak aktif

Biarkan anak bergerak dan bermain. Ia sangat penting bagi mengekalkan tahap kecergasan selain menjadikan badan lebih sihat.

10. Elakkan gajet

Jangan menjadikan gajet sebagai pengasuh. Anak yang didehalkan dengan gajet melebihi dua jam akan mengalami risiko hiperaktif. Pembius hujung minggu dengan aktiviti riadah jangan hanya memaksa anak belajar sebaliknya latih anak melakukan aktiviti membabitkan fizikal. **Siti Zarinah Sahib**



Jika dulu kita jarang melihat individu meninggal dunia pada usia 40-an tetapi kini semakin ramai

DR ZAHARA

Elakkan menggunakan makanan yang dipik disebabkan mengandungi gula tambahan dan pengawet makanan. Fitrah semula jadi bayi sememangnya menggemari makanan manis jadi pemberian makanan segera dikawatirkan menyebabkan bayi tidak mahu menerima sayur-sayuran atau makanan yang dihasilkan di rumah.

3. Elakkan gula, garam, minyak dan perisa dalam makanan bayi

Buah pinggang bayi yang berusia di bawah enam masih belum matang. Pemberian makanan masin atau manis hanya akan menyebabkan buah pinggang terpaksa bekerja keras dan ia boleh memberi kesan negatif jangka panjang.

4. Perkenalkan sayur pada anak

Sebaik si comel anda boleh makan makanan pertama, ibu harus