

Puasa, makan ulam raja boleh panjang umur?

Pensyarah UKM dedahkan beberapa tabiat sumbang kepada Penuaan Berjaya

SHAH ALAM

Amalan berpuasa dan juga memakan ulam-ulaman terutamanya ulam raja terbukti menyumbang kepada jangka hayat seseorang individu yang lebih panjang.

Dekan Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Dr Suzana Shahar berkata, berdasarkan kajian serta penelitian yang dilakukan UKM, dua tabiat pemakanan

INFO ULAM RAJA

- Nama saintifik Cosmos Caudatus
- Antara khasiat: Dipercayai baik untuk melancarkan peredaran darah, detoksifikasi, menguatkan tulang dan menyingkirkan toksik dalam tubuh
- Tumbuh pada ketinggian hingga tiga meter dengan bunga berwarna merah jambu atau ungu
- Daun ulam raja biasanya dimakan secara mentah atau dicelup dengan pencicah cili dan sambal
- Secara umum, 100 gram

berkenaan telah menyumbang kepada Penuaan Berjaya.

Menurutnya, warga emas yang berjaya dari segi pemakanan disebabkan mereka kerap berpuasa termasuk amalan puasa sunat dan juga mengambil banyak sayur-sayuran, buah-buahan serta ulam-ulaman.

"Kita masih belum membuat kajian khusus bagi warga emas berusia 100 tahun ke atas tetapi ini merupakan cadangan yang baik untuk kita lihat tabiat pemakanan mereka yang menyumbang kepada Penuaan Berjaya.

"Namun melalui kajian kita, amalan seperti berpuasa sunat bagi Islam iaitu Isnin dan Khamis serta bagi bukan Islam seperti penganut Hindu berpuasa tidak memakan daging dan hanya memakan sayuran itu menepati saranan yang bagus untuk kesihatan mereka," katanya kepada *Sinar Harian*.

DALAM pada itu, Suzana berkata, UKM baru sahaja menjalankan survei Penuaan Sihat mengikut definisi antarabangsa membabitkan 2,122 warga emas di empat negeri utama iaitu di Perak, Selangor, Johor dan Kelantan.

"Negeri yang kita pilih itu merupakan negeri yang mencatat-



DR SUZANA

Ulam raja paling baik untuk warga emas

Suzana yang juga bekas Ketua Pusat Kesejahteraan & Penuaan Sihat, Fakulti Sains Kesihatan UKM berkata, selain itu, warga emas yang mengambil ulam-ulaman terutamanya ulam raja memiliki kesihatan lebih

baik berbanding yang lain.

Menurutnya yang pernah membuat kajian berkaitan ulam-ulaman, ulam-ulaman tempatan terutamanya ulam raja mempunyai kandungan nutrien atau zat yang paling tinggi untuk otak dan baik untuk kesihatan warga emas.

"Kita buat pemeriksaan pengimbasan tomografi berkomputer (CT Scan) ke atas otak warga emas mendapati fungsi aktiviti otak lebih bagus bagi warga emas yang mengambil ulam raja berbanding yang kurang mengamalkannya," katanya.

Selain itu, melalui dapatan

kajian, pemakanan oat dalam kalangan warga emas mampu menyumbang kepada kesihatan yang lebih baik.

"Bagaimanapun, corak pemakanan ini hanya kita dapati dalam kalangan warga emas yang berpendapatan tinggi sahaja dan kita masih melihat corak pemakanan warga emas berpendapatan rendah apakah jenis diet yang boleh membantu mereka untuk mendapat Penuaan Sihat," katanya.

Suzana juga menegaskan selain pemakanan sihat, terdapat beberapa aktiviti yang menyumbang kepada jangka hayat panjang.

"Aktiviti yang menjurus ke arah meningkatkan kesihatan mental seperti membaca, mendengar kuliah (masjid, surau) dan mengambil nota, permainan seperti catur sudoku amat bagus untuk Penuaan Berjaya.

"Selain itu, aktiviti fizikal yang mudah seperti berjalan kaki sekurang-kurangnya 30 minit dalam seminggu atau setiap hari 6,000 ke 10,000 langkah itu juga menyumbang kepada kesihatan

warga emas yang baik," katanya.

Menurutnya, amalan bangun awal pagi sebelum waktu subuh juga menyumbang kepada kesihatan warga emas yang lebih baik.

"Pada waktu pagi, hormon yang menggalakkan pembakaran lemak itu akan dirembeskan lebih tinggi. Fungsi otak pada waktu awal pagi juga berada di tahap optimum," katanya.

Suzana juga berkongsi, sokongan sosial menjadi antara penyumbang kepada kesihatan warga emas yang lebih baik.

Hanya 11 peratus warga emas capai Penuaan Berjaya

kan bilangan warga emas tertinggi di negara ini.

"Kita lihat berapa peratus yang betul-betul mencapai Penuaan Berjaya (SA) atau sihat iaitu warga emas itu tiada langsung penyakit kronik seperti diabetes, jantung, darah tinggi dan juga kanser serta sihat dari segi mental, fizikal dan kualiti hidup ba-

gus hanyalah sekitar 11 peratus.

"16 peratus pula ada Kecederaan Kognitif Ringan (MCI) iaitu ada simptom-simptom lupa, fungsi kognisi berkurangan dan sekiranya tidak dijaga berisiko dementia ataupun nyanyuk di masa akan datang," katanya.

Menurutnya, sekiranya tiada langkah pencegahan, warga

emas berkenaan berisiko nyanyuk dan memberi impak besar kepada tahap kesihatan mereka.

"Baki 73 peratus lagi adalah Penuaan Biasa (UA) iaitu tiada dementia, tiada masalah mental semuanya dalam keadaan baik tetapi mempunyai masalah penyakit kronik," katanya.

