

KURANG MINUM SUSU

Kanak-kanak serta orang dewasa Malaysia perlu amalkan minum susu setiap hari

Oleh Zaitie Saibbi
zaisa@metro.com.my

Susu adalah sumber nutrisi penting dan paling lengkap untuk seisi keluarga kerana membantu tumbesaran dan perkembangan kanak-kanak serta memperkukuhkan tulang dan otot untuk orang dewasa.

Malangnya, rakyat Malaysia dikatakan tidak minum susu yang mencukupi walaupun ia mempunyai banyak kelebihan.

Berdasarkan Kajian Nutrisi Orang Dewasa Malaysia (Mans) 2003, rakyat di negara ini hanya mengambil 0.14 sajian susu dan produk tenusu setiap hari bersamaan segelas seming-gu. Ini bertentangan dengan cadangan pengambilan mengikut Garis Panduan Diet Malaysia iaitu satu hingga tiga gelas sehari.

Ketua Program Pemakanan, Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Dr Norimah Karim berkata, orang dewasa negara ini tidak minum susu secukupnya disebabkan pengambilan susu tidak diteruskan sebaik mereka bercerai susu ketika kecil.

"Kanak-kanak tidak lagi diberikan susu sebaik mereka mula mengambil makanan pejal. Sewajarnya ibu bapa meneruskan pemberian susu kepada anak-anak kira-kira dua gelas sehari sebaik-baiknya pada waktu pagi dan sebelum tidur.

"Pendidikan mengenai manfaat susu perlu diberikan kepada setiap individu kerana mereka perlu tahu bahawa susu adalah minuman yang serba berkhasiat dalam bentuk sedia ada dan boleh diminum dengan segera atau diambil bersama makanan



DR NORIMAH

dan minuman lain," katanya.

Beliau yang juga Setiausaha Kehormat Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM) berkata demikian ketika menjadi panel dalam perbincangan Dua Susu Sehari: Hadiah Terbaik Untuk Keluarga Anda anjuran Dutch Lady Malaysia di ibu negara.

Dr Norimah berkata, penemuan Kaji Selidik Nutrisi Asia Tenggara (Seanuts) menunjukkan bahawa hampir separuh daripada kanak-kanak yang dikaji mengalami kekurangan vitamin D, manakala seorang daripada 20 orang kanak-kanak mengalami masalah kekurangan pemakanan.

Bagi kanak-kanak yang kurang pemakanan adalah penting untuk mereka minum dua gelas susu sehari bagi memastikan mendapat nutrien penting yang diperlukan. Pengambilan vitamin D pula membantu dalam penyerapan kalsium dalam badan dan kekurangan vitamin ini menyebabkan kalsium yang diperolehi daripada pengambilan makanan tidak dapat diserap dengan baik.

"Dalam kes yang serius, kekurangan vitamin D boleh menyebabkan penyakit ricket iaitu tulang lembut dan membengkok. Bagi menangani masalah ini, kanak-kanak perlu me-

lakukan aktiviti di luar rumah supaya terdedah kepada cahaya matahari yang membekalkan vitamin D.

"Vitamin ini juga boleh diperolehi daripada sumber makanan seperti ikan kembung, sardin, salmon, kuning telur dan susu. Oleh itu, ibu bapa wajar menitikberatkan pengambilan makanan anak-anak untuk memastikan mereka memperoleh Vitamin D yang mencukupi.

"Disebabkan kita memerlukan kira-kira lima mikrogram vitamin D sehari menurut saranan pengambilan nutrisi (RNI) yang dicadangkan oleh Kementerian Kesihatan, pastikan susu yang anda pilih itu tinggi dengan tahap Vitamin D yang sepatutnya," katanya.

Beliau berkata, ibu bapa perlu ada pengetahuan mengenai sumber makanan yang baik untuk anak mereka dan mengamalkan pengetahuan berkenaan dalam pengambilan makanan harian.

"Sikap rakyat Malaysia sendiri yang sukar menjadikan sesuatu yang baik itu sebagai amalan sebenarnya yang menjadi penghalang. Masyarakat perlu berubah demi kesihatan diri sendiri dan seisi keluarga.

"Ibu bapa juga haruslah kreatif dalam menggalakkan anak-anak minum susu. Contohnya, mempelbagaikan cara susu diminum seperti susu kocak, puding atau kastard. Cari resipi yang menggunakan susu dan sediakan bersama anak-anak.

"Jadikan minum susu sebagai amalan dalam diet harian seperti minum segelas pada waktu pagi dan segelas lagi pada waktu malam. Namun, yang penting jangan berhenti minum susu kerana ia adalah pemakanan lengkap dan seimbang," katanya.