

Kawal tabiat makan pada bulan Syawal



RUZITA



MAZLAN

BULAN Syawal merupakan antara bulan mulia kepada umat Islam. Selepas berperang dengan nafsu sepanjang bulan Ramadan, inilah bulan yang ditunggu-tunggu bagi meraikan kemenangan tersebut.

Selain berpeluang berkumpul bersama keluarga, ziarah-menziarahi antara sanak saudara dan jiran tetangga merupakan amalan lazim dilakukan pada pagi Syawal.

Ketika itu, tetamu dihidangkan dengan aneka makanan tradisi seperti rendang, lemag, ketupat dan lontong selain biskut-biskut pelbagai bentuk dan rasa.

Selepas pulang bercuti dan kembali bekerja, ada pula pelbagai jemputan rumah terbuka yang tidak putus-putus diterima daripada rakan-rakan, majikan atau organisasi tertentu.

Tidak hairanlah, Syawal sering dikaitkan dengan pesta makanan dan mereka yang gagal mengawal nafsu makan pula pasti berdepan dengan peningkatan berat badan secara mendadak.

Profesor Pemakanan Komuniti, Program Sains Makanan, Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib berkata, peningkatan berat badan sering berlaku sekiranya seseorang itu tidak menitikberatkan pengambilan makanan



PELBAHAGI hidangan lazat dan menyelerakan yang disediakan menerusi rumah terbuka menyebabkan nafsu makan sukar dikawal. - Gambar hiasan

sepanjang bulan berkenaan.

"Maklumlah, ketika bulan Ramadan terpaksa menahan lapar dan dahaga, jadi inilah masanya untuk 'membalas dendam' dengan makan apa sahaja yang dihidangkan.

"Apatah lagi hampir semua rumah yang dikunjungi menghidangkan pelbagai juadah lazat dan menyelerakan sekali gus menyebabkan nafsu makan membuak-buak dan sukar dikawal.

"Bayangkan keadaan itu berterusan selama sebulan dan pastinya pengambilan makanan yang tinggi lemak dan kalori akan menyebabkan berat badan bertambah tanpa disedari," katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambah Ruzita, secara umumnya tiada kaedah terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut kecuali dengan disiplin yang tinggi serta kesedaran terhadap aspek pemakanan seimbang.

"Sebenarnya tidak ada masalah untuk kita makan apa sahaja yang dihidangkan oleh tuan rumah namun ia perlulah berpada-pada dan diambil dalam kuantiti yang kecil.

"Sebagai panduan kita boleh rujuk piramid makanan dan memahami konsep makanan seimbang dan terbaik untuk diri dan keluarga.

"Selain itu, cuba kurangkan

juga minuman manis dan bergas kerana kandungan gula dan kalori yang tinggi serta amalkan minum air putih dengan banyak untuk kesihatan tubuh dan membantu melancarkan penghadaman dan perkumuhan," ujarnya.

Sementara itu, Pensyarah Kanan Sains Sukan dan Rekreasi Universiti Teknologi Mara, Dr. Mazlan Ismail berkata, pada dasarnya, berat badan tidak menurun selepas bulan Ramadan seperti yang disangkakan banyak pihak.

"Apabila berpuasa ramai yang menyangkakan tubuh mereka sedikit kurus dan langsing tetapi hakikatnya ia hanya bersifat sementara sahaja kerana kehilangan badan mengalami kehilangan air dan otot sepanjang tempoh tersebut.

"Lemak di dalam badan sukar untuk hilang dan sebab itu selepas beberapa minggu Syawal berat badan seseorang itu akan naik semula seperti sebelum ini malah mungkin lebih kerana kadar pengambilan makanannya kembali seperti biasa.

"Lainlah, jika kita melakukan diet dengan mengurangkan kuantiti makanan, mengambil makanan rendah kalori, kurang



MAKANAN perlu diambil secara berhemah agar tidak berlaku pembaziran. - Gambar hiasan.

lemak dan kerap melakukan senaman, mungkin peluang untuk mengurangkan berat badan agak tinggi," katanya.

Jelas Mazlan, kaedah terbaik untuk mengurangkan risiko peningkatan berat badan selepas Syawal ialah dengan mengawal tabiat makan mengikut jumlah pengambilan kalori setiap hari yang ditetapkan pakar pemakanan.

Selain itu, aktiviti kecerdasan dan kardiovaskular juga perlu dipertingkatkan bagi membolehkan tenaga dan lemak berlebihan dalam badan dibakar.

"Dalam konteks Aldifitri ini, mungkin kita boleh berjalan kaki ketika menziarahi saudara-mara atau jiran tetangga di sekitar kampung berbanding menggunakan kenderaan.

"Selain itu, mungkin kita boleh ringankan tulang untuk membuat kerja-kerja rumah seperti menyapu sampah, membuang sawang dan sebagainya sekadar untuk mengawal

TABIAT makan berlebihan pada bulan Syawal boleh menyebabkan berat badan naik mendadak.

