



PENGAMBILAN makanan yang tinggi lemak, gula dan kalori pada hari raya menyumbang kepada peningkatan berat badan berkali ganda berbanding bulan biasa. - Gambar hiasan



PAKAR pemakanan menyarankan orang ramai agar lebih bijak memilih makanan yang kurang lemak dan gula pada musim perayaan. - Gambar hiasan

Penurunan berat badan pada bulan puasa lebih disebabkan kurang pengambilan air

Puasa kurus, raya gemuk

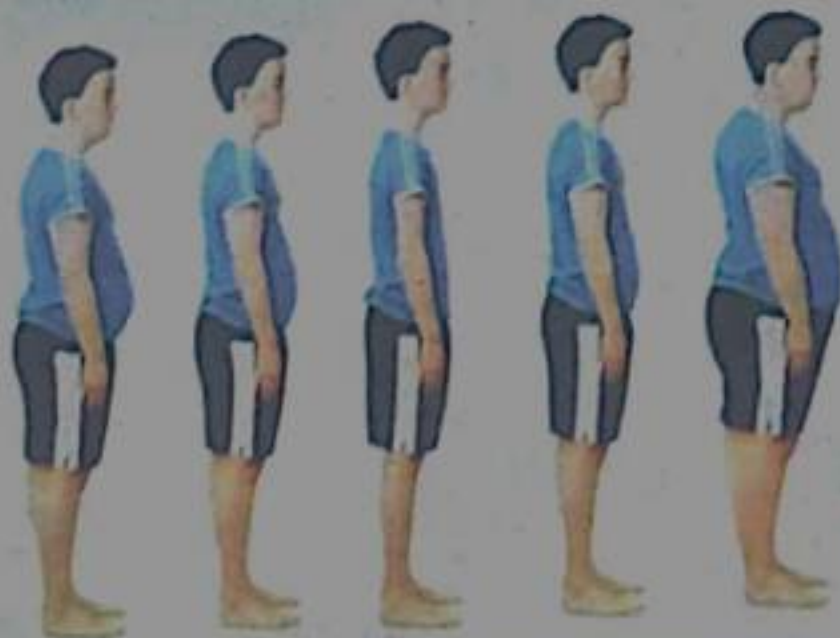
Oleh SAHLIZAH MOHAMED dan NOR FATIHAH ISMAIL

KUALA LUMPUR – Kepuasan yang dikecapi sesetengah individu kerana berjaya menurunkan berat badan sepanjang Ramadan kebiasaannya tidak mampu bertahan lama apabila 'kejayaan' itu lebur dengan hidangan yang menyelerakan sebaik tibanya Aidilfitri.

Apatah lagi hakikatnya, penurunan berat badan pada bulan Ramadan bukanlah disumbangkan oleh faktor pecahan lemak sebaliknya lebih kepada kekurangan air yang diambil kerana tuntutan berpuasa pada siang hari.

Pengerusi Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib (gambar kecil) berkata, dalam jangka masa pendek, kehilangan air daripada tubuh disebabkan kurang minum dan berpeluh menyebabkan penurunan berat badan.

"Kalau mahu kekal kurus melalui pecahan atau penggunaan lemak kena teruskan dengan bersenam. Itu kita panggil penurunan pera-



GAMBAR grafik menunjukkan perbezaan bentuk badan dalam tiga fasa bermula dengan sebelum puasa, ketika puasa dan pada hari raya.

tusan lemak dan baru sah kurus. Namun, apabila kita mengambil makanan pada bulan Syawal melebihi daripada tenaga yang kita gunakan, ia mampu membuatkan berat badan naik sehingga dua kali ganda.

"Lebih-lebih lagi sajian yang tinggi kalori dan lemak. Jadi pengambilan makanan

sedemikian perlu disusuli dengan senaman dan aktiviti fizikal harian lain," katanya kepada

Kosmo! semalam.

Menurut Ruzita, senaman perlu dilakukan pada hari yang sama selepas makan bagi mengelakkan ia disimpan terus di dalam badan pada keesokan harinya.

Tambahnya, orang ramai juga perlu bijak dalam pemilihan makanan dan elakkan sikap rambang mata ketika memilih sajian sekiranya tidak mahu berat badan meningkat dengan tinggi.

"Kita faham pada bulan Syawal konsepnya ziarah-menziarah dan agenda utamanya ialah makan. Jadi kita perlu membuat

INFO

Jumlah kalori mengikut makanan

Biskut Almond london - 50 kalori (sebiju)

- Berjalan kaki 15 minit
- Joging 6 minit
- Mengayuh basikal 8 minit

Kerepek pisang - 40 kalori (tiga keping)

- Berjalan kaki 10 minit
- Joging 5 minit
- Mengayuh basikal 5 minit

Tart nanas - 50 kalori (sebiju)

- Berjalan kaki 15 minit
- Joging 6 minit
- Mengayuh basikal 8 minit

Dodol - 70 kalori (sepotong)

- Berjalan kaki 20 minit
- Joging 8 minit
- Mengayuh basikal 10 minit

Rendang daging - 130 kalori (dua ketul kecil)

- Berjalan kaki 35 minit
- Joging 15 minit
- Mengayuh basikal 20 minit

Sumber: Pusat kesihatan Universiti Putra Malaysia

Lontong dan sayur lodeh - 260 kalori (semangkuk)

- Berjalan kaki 70 minit
- Joging 30 minit
- Mengayuh basikal 40 minit

Lemang - 100 kalori (sepotong)

- Berjalan kaki 30 minit
- Joging 15 minit
- Mengayuh basikal 10 minit

Ketupat - 80 kalori (lapan kuib kecil)

- Berjalan kaki 20 minit
- Joging 10 minit
- Mengayuh basikal 15 minit

Kuah kacang - 130 kalori (satu senduk)

- Berjalan kaki 35 minit
- Joging 15 minit
- Mengayuh basikal 20 minit

pilihan yang baik. Jika dihidangkan mi kari dan laksa, lebih baik makan laksa kerana mi kari mengandungi santan.

"Makan buah-buahan dan kuih-muih yang rendah kalori. Apa yang penting sekali ialah makan dalam kuantiti yang sedikit dan cuba elakkan makanan yang tinggi lemak dan ka-

lori," katanya.

Beliau pada masa yang sama turut menyarankan beberapa tip yang boleh diamalkan oleh tuan rumah dalam meraikan tetamu.

Antaranya ialah menyediakan air kosong, asingkan gula apabila menyediakan minuman panas dan hidangkan buah-buahan sebagai pencuci mulut.

Fokus