

→ SIHAT



Kerap memberikan susu botol setiap kali bayi menangis juga boleh menyebabkan risiko berat badan berlebihan atau obesiti sejak kecil.



Ibu juga perlu makan pelbagai jenis sayur-sayuran sebelum dan ketika hamil bagi menghasilkan rasa sayur dalam susu badan"

Prof Madya Dr Zahara Abdul Manaf,
Ketua Program Dietetik, Fakulti Sains Kesihatan (FSK), UKM

Susu ibu bantu bayi lebih berselera

Elak masalah obesiti, lebih cergas mampu kurang risiko penyakit kronik

Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Bayi yang diberi susu ibu sepenuhnya sehingga genap dua tahun didapati lebih mudah untuk makan sayur-sayuran apabila dewasa.

Rasa sayur-sayuran yang didapati di dalam susu ibu sudah disimpan dalam memori mereka sejak dalam kandungan seterusnya membolehkan anak tadi menerimanya pada masa masa depan tanpa masalah.

Pengambilan sayur-sayuran penting dan perlu dilatih sejak awal bagi mencegah masalah kegemukan dalam kalangan kanak-kanak atau obesiti serta penyakit kronik lain.

Ketua Program Dietetik, Fakulti Sains Kesihatan (FSK), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Madya Dr Zahara Abdul Manaf, berkata ibu bapa perlu bersabar dalam usaha menggalakkan anak makan sayur.

Ibu bapa kata beliau, jangan mudah cepat putus asa apabila anak menolak makan sayur-sayuran kerana kanak-kanak biasanya memerlukan 15 kali cubaan sebelum menerima setiap makanan baharu yang diperkenalkan.

"Itulah sebabnya mengapa ibu juga perlu makan pelbagai jenis sayur-sayuran sebelum dan ketika hamil bagi menghasilkan rasa sayur dalam susu badan," katanya pada Bicara Kesihatan dan Keselamatan Kanak-Kanak anjuran FSK UKM, di Bangi, baru-baru ini.

Pelbagai pengambilan kumpulan makanan

Bagi menanam gaya pemakanan sihat sejak awal, Dr Zahara berkata, anak perlu dibiasakan dengan pelbagai jenis kumpulan makanan yang tidak ditambah gula, perisa dan minyak.

Beliau menggesa ibu bapa menyediakan sendiri makanan di rumah tanpa perisa tambahan, garam atau minyak.

Tindakan memberikan anak makanan segera seperti bubur atau kentang lenyek umpama 'megebumikan anak sendiri' kerana keadaan itu menyebabkan jangka hayat anak lebih pendek dan mengalami penyakit kronik lebih awal daripada ibu bapa.

Ini ditambah dengan gaya hidup lebih banyak duduk berbanding berdiri selain pemakanan dengan kandungan lemak lebih tinggi.

"Makanan tinggi garam tidak sesuai untuk buah pinggang anak kerana organ berkenaan masih

belum matang.

"Jangan samakan lidah anak dengan lidah kita (orang dewasa) kerana anak belum mengenal rasa kecuali manis sebab susu ibu manis dan apabila kita memberi mereka makanan bergula, sukar untuk memperkenalkan sayur-sayuran kelak," katanya.

Kurangkan pemberian susu botol

Apabila anak mencapai usia enam bulan, beri mereka makanan lengkap seperti bubur yang direbus dengan ikan atau ayam serta sayur-sayuran.

Kerap memberikan susu botol setiap kali bayi atau anak menangis juga boleh menyebabkan risiko berat badan berlebihan atau obesiti sejak kecil.

Selain gaya pemakanan keluarga, faktor genetik atau ibu bapa yang obesiti juga menyumbang kepada risiko anak bermasalah berat badan sehingga 70 peratus.

"Sebaiknya sebelum berkahwin, jaga berat badan bukan saja untuk memastikan gaun perkahwinan muat dipakai tetapi demi kesihatan bakal anak.

"Ibu bapa perlu menjadi contoh yang baik kepada anak dengan mengamalkan pemakanan sihat dan seimbang," katanya.

Info

Kekerapan masalah obesiti:

Sekolah rendah:
(Dua daripada 10 murid)

Sekolah menengah:
(Tiga daripada 10 pelajar)

Tanda bahaya bila anak obesiti:

- i. Tanda hitam di leher, sendi jari, bawah ketiak (bukan daki tetapi pigmentasi disebabkan masalah endokrin)
- Berisiko mengalami kencing manis

Kesan obesiti ke atas kanak-kanak dan remaja:

- Diabetes
- Darah tinggi
- Kolesterol
- Gangguan tidur akibat berdekur (sleep apnea)
- Gangguan tumpuan di sekolah kerana mengantuk

Gangguan sistem reproduktif:

- Datang haid awal
- Haid tidak tetap
- Masalah kesuburan

Gangguan emosi/psikologi:

- Tertekan kerana diejek
- Cenderung bunuh diri kerana kerap dibuli
- Peluang pekerjaan terhad