Experts

# Mengurai Hegemoni Fitnah Terhadap Nasi

Mon, 01/05/2026 - 12:20

Wanita itu duduk termenung di sebuah sudut kafe pada awal bulan Januari 2026, memerhati sepinggan nasi putih yang kian sejuk tanpa sedikit pun berani menyentuhnya. Sebagai individu yang memulakan kalendar tahun baharu dengan azam menggunung untuk mengukir semula siluet tubuh yang lebih sihat, dia kini terperangkap dalam jerat maklumat palsu yang bertebaran di alam maya secara agresif.

Ketakutan yang merantai seleranya berakar daripada naratif songsang yang melabelkan nasi sebagai dalang utama kepada krisis obesiti serta segala penyakit metabolik yang menghantui zaman moden ini tanpa belas kasihan. Fenomena memfitnah nasi ini sebenarnya mencerminkan sebuah krisis intelektual yang lebih besar, di mana fakta saintifik sering kali ditewaskan oleh sentimen populis yang dangkal serta strategi pemasaran industri diet global yang bersifat eksploitatif.

Sejarah mencatatkan bahawa padi bukan sekadar sumber karbohidrat primer, malah ia merupakan tunjang kepada pembentukan tamadun besar di kepulauan Melayu dan benua Asia secara keseluruhannya. Nenek moyang kita telah mengonsumsi butir mutiara ini selama ribuan tahun sebagai sumber kekuatan untuk membina empayar dan mengusahakan tanah tanpa berhadapan dengan ledakan penyakit kronik yang kronik seperti yang disaksikan oleh generasi hari ini.

Meneliti asas sains pemakanan yang sahih, kegemukan atau obesiti bukanlah natijah daripada kehadiran satu jenis makanan secara tunggal, sebaliknya ia merupakan hasil daripada ketidakseimbangan tenaga yang berlaku dalam sistem biologi manusia secara berterusan. Semangkuk nasi putih mengandungi purata seratus tiga puluh hingga seratus lima puluh kalori, sebuah angka yang secara relatifnya jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan lemak trans daripada makanan segera atau kandungan gula ringkas dalam minuman berkarbonat yang sering diambil secara bersahaja. Masalah utama yang sering terlepas daripada radar penganalisis diet amatur adalah indeks glisemik dan kaedah penyediaan yang menambah beban kalori secara tersembunyi tanpa disedari oleh pengguna.

Secara fisiologi, tubuh manusia sangat memerlukan glukosa sebagai bahan api utama bagi fungsi optimum otak serta kontraksi otot, manakala nasi menyediakan sumber tenaga tersebut secara efisien tanpa beban kolesterol yang meresahkan. Penyelidikan dalam bidang epidemiologi menunjukkan bahawa masyarakat tradisional di timur yang menjadikan nasi sebagai ruji utama memiliki kadar jangka hayat yang sangat tinggi sebelum kemasukan diet barat yang sarat dengan lemak tepu. Hal ini secara langsung mematahkan hujah pemangsa yang mendakwa bahawa nasi secara fitrahnya bersifat menggemukkan tanpa mengambil kira faktor aktiviti fizikal individu tersebut.

Secara sosiologi, peminggiran nasi dalam diet masyarakat Malaysia kontemporari mewakili sebuah bentuk keruntuhan jati diri budaya yang sangat membimbangkan bagi sebuah bangsa yang berakar daripada bumi subur. Nasi ialah simbol penyatuan dalam setiap kenduri-kendara, manifestasi syukur dalam upacara tradisi, serta pengikat kasih dalam setiap hidangan keluarga yang dihidangkan di atas meja kayu yang sederhana. Apabila maklumat palsu mengenai nasi mula diterima sebagai

kebenaran mutlak oleh golongan cerdik pandai, ia sebenarnya sedang merobek akar budaya yang telah lama menyuburkan keharmonian dan ketenangan masyarakat kita.

Perspektif budaya ini seharusnya dilihat sebagai satu bentuk kedaulatan makanan yang perlu dipertahankan dengan berani daripada serangan persepsi global yang sering mempromosikan alternatif karbohidrat lain yang belum tentu lebih unggul dari segi profil nutrisi. Peralihan kepada diet yang asing tanpa pemahaman yang mendalam hanya akan mewujudkan kekeliruan psikologi yang membawa kepada gangguan pemakanan yang serius dalam kalangan generasi muda yang terlalu taksub dengan piawaian estetik yang tidak berpijak di bumi nyata.

Perspektif agama pula meletakkan makanan sebagai amanah dan rezeki suci yang wajib disyukuri, bukannya untuk dicela atau difitnah tanpa sebarang sandaran ilmu yang munasabah. Keberkatan dalam rezeki sering kali dikaitkan dengan pengambilan yang bersifat sederhana atau konsep wasatiyyah, sebagaimana yang ditegaskan dalam pelbagai risalah ketuhanan yang murni.
Menganggap nasi sebagai musuh seolah-olah menafikan hikmah
Pencipta yang telah menumbuhkan tanaman ini sebagai sumber kelangsungan hidup bagi bilion manusia yang mendiami muka bumi ini sejak sekian lama. Kesederhanaan dalam saiz hidangan, yang mana piawaian pinggan sihat menyarankan formula suku suku separuh, merupakan manifestasi fizikal kepada ajaran yang melarang sifat berlebih-lebihan dalam setiap aspek kehidupan. Fitnah terhadap nasi selalunya muncul apabila manusia gagal mengendalikan nafsu makan yang membuak-buak lalu mencari kambing hitam untuk dipersalahkan atas kecuaian diri sendiri dalam menguruskan gaya hidup yang sedentari.

Modenisasi telah membawa kita ke arah gaya hidup yang penuh dengan kemudahan teknologi, sekali gus mengurangkan keperluan perbelanjaan tenaga harian secara drastik bagi kebanyakan warga kota. Individu yang ingin mencapai matlamat kesihatan tahun baharu seharusnya lebih kritikal dalam menyaring setiap bait maklumat, bukannya mengikut telunjuk personaliti media sosial yang mempromosikan pembuangan nasi secara total demi kepentingan komersial. Langkah yang bijak adalah dengan memperhalusi jenis beras yang diambil mengikut keperluan kesihatan, seperti memilih beras bijirin penuh atau varieti basmati yang mempunyai kandungan serat lebih tinggi bagi mengekalkan tahap kenyang yang lebih lama.

Transformasi kesihatan yang mampan memerlukan pendekatan yang analitis terhadap keseluruhan pola pemakanan, merangkumi pengambilan protein berkualiti tinggi, lemak sihat, serta serat daripada sayur-sayuran yang mencukupi bagi melancarkan proses pencernaan. Menyisihkan nasi secara radikal tanpa ilmu yang benar hanya akan melemahkan sistem imuniti tubuh dan menyebabkan kelesuan mental yang boleh menggagalkan azam tahun baharu itu sendiri dalam tempoh yang sangat singkat.

Kebergantungan kepada maklumat sensasi yang tidak mempunyai asas saintifik hanya akan menjerumuskan masyarakat ke dalam kancah malnutrisi yang berbahaya bagi pertumbuhan jangka panjang. Kita harus sedar bahawa nasi bukan sekadar kanji, tetapi ia mengandungi vitamin B dan mineral penting yang menyokong fungsi sistem saraf manusia secara halus. Fitnah yang dilemparkan kepada nasi sering kali mengabaikan fakta bahawa sumber karbohidrat lain seperti roti putih atau pasta juga mempunyai profil kalori yang hampir serupa namun sering dianggap lebih ‘sihat’ hanya kerana pengaruh gaya hidup kebaratan. Pendidikan pemakanan yang holistik perlu diperkasakan di setiap peringkat agar rakyat Malaysia tidak mudah terpedaya dengan momokan yang cuba memisahkan mereka daripada makanan ruji warisan nenek moyang. Kebijaksanaan dalam memilih lauk pauk yang kurang berminyak serta mengurangkan penggunaan santan pekat dalam masakan adalah kunci sebenar kepada pengurusan berat badan yang efektif tanpa perlu membuang nasi

daripada pinggan harian kita.

Kesimpulannya, memulihkan maruah nasi dalam wacana kesihatan awam adalah sebuah perjuangan untuk mengembalikan kebenaran saintifik serta maruah budaya yang kian terhakis. Masyarakat perlu dididik agar melihat makanan sebagai rakan dalam mencapai kesejahteraan yang hakiki, bukannya sebagai musuh yang perlu ditakuti atau difitnah secara melulu setiap kali angka di penimbang meningkat. Kematangan dalam berfikir menuntut kita untuk menyeimbangkan antara tradisi yang kaya dengan sains yang objektif, sekali gus memastikan bahawa setiap butir nasi yang kita nikmati membawa keberkatan jasad dan ketenangan jiwa yang berpanjangan. Hanya dengan ilmu yang benar serta kesyukuran yang mendalam, kita mampu melangkah ke arah masa depan yang lebih sihat tanpa perlu mengorbankan warisan kuliner yang telah membentuk identiti bangsa kita selama berabad-abad lamanya. Biarlah nasi kekal di atas pinggan sebagai simbol kekuatan fizikal, manakala disiplin diri dan hikmah pemikiran menjadi pemandu utama dalam menggapai puncak kesihatan yang diimpikan oleh setiap insan yang sedar akan harga sebuah nyawa.



**Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni**
**E-mel:** baihaqi@umpsa.edu.my

**Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**
**Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).**

- 86 views

View PDF