Experts

Amalkan tabiat makan secara sihat sepanjang PKP

Tue, 04/14/2020 - 17:26

Makan secara sihat adalah menjadi keutamaan apatah lagi bagi mereka yang mengalami penyakit diabetes. Ini penting bagi mencapai kawalan gula darah yang optima, kekal sihat dan selamat sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Selain pesakit kencing manis, golongan yang paling berisiko tinggi untuk mendapat pelbagai pendedahan penyakit adalah warga emas yang mempunyai latar belakang penyakit kronik seperti darah tinggi dan juga pesakit jantung. Makanan yang bernutrisi tinggi dengan kadar pengambilan yang tepat sangat penting untuk mengekalkan tahap kesihatan yang optimum bagi membantu menambah daya rintang penyakit.

Corak pemakanan adalah antara elemen yang terpenting bagi mempersiapkan diri untuk mencegah dan melawan serangan pathogens seperti virus Covid-19 ini. Bak kata pepatah “kita adalah apa yang kita makan”. Makanan seimbang yang bernutrisi lengkap dengan kuantiti suku-suku separuh harus diamalkan oleh setiap orang. Makanan yang patut dielakkan ketika musim PKP ini adalah makanan yang manis (ataupun tinggi kandungan gula), pengambilan garam secara berlebihan, makanan yang tinggi bahan pengawet dan juga makanan yang diproses serta makanan ringan.

Waktu ini adalah masa yang paling sesuai untuk para ibu menyediakan sendiri makanan untuk ahli keluarga mereka antaranya menambah bahan-bahan yang bersifat anti virus seperti madu, kunyit, lemon, halia dan juga bawang putih di dalam menu seharian keluarga. Buah-buahan yang tinggi kandungan prebiotik seperti kurma, pisang dan kiwi boleh dijadikan snek dan kudapan. Selain itu, memakan tempe, tapai dan yogurt juga boleh diamalkan di dalam makanan seharian kerana makanan ini telah melalui proses fermentasi yang dapat menambah kandungan bakteria baik di dalam perut dan secara tidak langsung boleh menambah imuniti tubuh badan selain pengambilan vitamin C secara rutin.

Laporan dari hasil penyelidikan yang dipetik dari Journal antarabangsa Sains Molekul (Yeo Sio Koon) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2812835/ mencadangkan pengambilan sekurang-sekurangnya 20 ml prebiotik di dalam diet makanan seharian agar dapat membantu membekalkan fiber yang mencukupi untuk mengelakkan masalah obesiti dan membantu penyerapan kalsium. Ciri-ciri ini membantu secara tidak langsung kepada pesakit kencing manis dan darah tinggi untuk mengurangkan masalah penyakit yang dihidapi oleh pesakit. Inulin, fructooligosakarida dan gam arab adalah antara yang disarankan di dalam penyelidikan tersebut.

Prebiotik sumber makanan baik kepada bakteria baik

Prebiotik adalah merupakan sumber makanan baik kepada bakteria baik yang terdapat dalam usus manusia sama ada di peringkat usia bayi, kanak-kanak,remaja, dewasa mahupun pada usia warga emas. Ia juga bertindak sama dalam sistem penghadaman haiwan malahan sangat baik dalam formulasi baja untuk tanaman. Terdapat hampir 10 trilion bakteria baik seperti dari spesies Lactobacillus acidophilus dan spesies-species lain yang terdapat di dalam pada keseluruhan sistem penghadaman. Jumlah ini adalah lebih 10 kali ganda jumlah sel yang terdapat dalam tubuh.

Sistem penghadaman amat memerlukan bakteria-bakteria baik ini di dalam proses pencernaan di usus kecil dan usus besar. Terdapat hampir lebih 10 jenis bakteria baik dalam sistem penghadaman manusia yang mana setiap spesis bakteria baik ini menjalankan fungsi spesifik kepada elemen makanan yang dicernakan. Namun kecekapan sistem penghadaman tidak hanya bergantung kepada jumlah bakteria yang terkandung dalam sistem pencernaan. Bakteria-bakteria baik (probiotik) ini akan menurun populasinya sekiranya tidak mendapat keperluan makanan mereka iaitu prebiotik.

Probiotik dan Prebiotik saling memerlukan antara satu sama lain, tindak balas semulajadi ini dikenali sebagai synbiotik. Bakteria-bakteria baik ini memerlukan makanan bagi menjalankan fungsi khususnya dengan efektif, signifikan dan baik. Bakteria-bakteria baik ini memakan unsur-unsur prebiotik seperti Inulin dan Fructooligosaccharide (FOS).

Sistem pencernaan memerlukan bakteria-bakteria baik, namun dalam masa yang sama bakteria-bakteria baik ini amat memerlukan makanan dari sumber-sumber prebiotik. Lebih menakjubkan hanya bakteria baik sahaja yang memakan sumber prebiotik ini. Dengan itu sistem penghadaman akan menjadi lebih baik dan mendapat pelbagai manfaat kesihatan kesan dari kesempurnaan sistem penghadaman anda. Paling utama, sekiranya pertumbuhan bakteria baik berlaku dengan efisien maka kesihatan manusia, haiwan mahupun tumbuhan akan berada di paras optimum malahan bakteria jahat tidak dapat menyerang dan memberikan sebarang penyakit yang tidak diingini. Ini merupakan titik tolak prebiotik sangat diperlukan oleh segenap lapisan benda hidup untuk melawan sebarang penyakit terutamanya yang bermula dari usus yang tidak sihat iaitu lebih 80 peratus penyakit adalah bermula dari keadaan usus yang lemah.

Secara amnya unsur prebiotik ini terdapat di dalam mana-mana buah-buahan dan tumbuhan dan yang membezakan hanya cara menghasilkan bahan prebiotik ini. Di sinilah inovasi yang dibawa dalam proses penghasilan prebiotik daripada sumber pertanian tempatan dengan kadar ketulenan dan kualiti yang tinggi. Kesedaran akan kepentingan kesihatan sistem penghadaman dan kesan baik kesempurnaan sistem penghadaman kian meningkat. Pihak pengeluar produk dan pengguna perlu seiring dalam menghasilkan dan menggunakan produk bernilai premium dan memberi kesan baik pada kesihatan pengguna.

Manfaat prebiotik OLIGOWELL™- Inulin Complex

Kepentingan bahan prebiotik OLIGOWELL™- Inulin Complex kepada inovasi dan revolusi terutamanya kepada industri makanan dan minuman bermula dengan menggunakan bahan prebiotik OLIGOWELL™-Inulin Complex dalam formulasi produk. Kebiasaannya prebiotik digunakan di dalam formulasi produk tenusu, susu formula bayi, aiskrim, coklat, minuman dan makanan kesihatan dan turut juga digunakan didalam formulasi makanan ternakan komersial.

Kebaikan utama penggunaan prebiotik terhadap kesan kesihatan adalah ia dapat meningkatkan sistem imunisasi badan, meningkatkan dan mengoptimumkan kadar penyerapan kalsium dan

nutrien. Kelebihan prebiotik juga mengembalikan dan memelihara bakteria baik dalam usus besar dan usus kecil. Selain itu dapat membantu melancarkan pencernaan, membantu mengawal selera makan dan berupaya merendahkan kadar kolestrol dalam badan.

Ketika PKP ini, disiplin masa pemakanan atau mengikut waktu makan yang sama setiap masa adalah sangat penting untuk mencegah ketidakseimbangan tubuh badan yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit seperti gastrik dan masalah angin. Kita juga diwajibkan mengambil makanan utama iaitu sebanyak 3 kali sehari dengan sarapan sebelum jam 9 pagi dengan nilai 200-400 kalori, makan tengah hari pada jam 12 tengah hari hingga 2 petang dengan nilai kalori (400-600) kalori, diikuti makan malam sebelum jam 8 malam dengan nilai kalori (300-500) kalori. Kita turut digalakkan untuk menghitung jumlah kalori yang diambil kerana kalori yang berlebihan akan menyebabkan obesiti dan mudah diserang pelbagai penyakit yang merbahaya. Pengambilan kalori yang signifikan adalah kunci kepada kesihatan yang optimum.

Banyakkan minum air

Sangat penting juga untuk minum air secukupnya iaitu sebanyak lapan gelas sehari. Kita tidak digalakkan untuk menjadi seorang yang pasif ataupun dengan kata mudahnya malas bergerak. Kita seharusnya menjadi seorang yang aktif dan banyak melakukan aktiviti-aktiviti yang bermanfaat seperti berkebun, bersenam atau menari bersama anak-anak dengan berpandukan kepada media di atas talian atau virtual class, beriadah ataupun yang paling mudah dilakukan ialah mengemas rumah dan memasak bersama. Orang yang cergas akan memperoleh kesihatan yang optimum dan kecerdasan minda di samping mendapat tubuh badan dan berat badan yang ideal. Selain itu, aktiviti ini juga sangat baik untuk mendapatkan emosi yang stabil dan dapat mengurangkan tekanan (stress).



Disediakan oleh : Dr Noormazlinah binti Ahmad daripada Fakulti Teknologi Kejuruteraan Kimia dan Proses. E-Mel: mazlinah@ump.edu.my

TAGS / KEYWORDS

PKP

COVID19

FTKKP

- 1577 views

View PDF