

Kawal nafsu makan elak tanggung bahana

Ikut panduan ambil juadah pada Aidilfitri hindar risiko penyakit



Oleh Erey Gracella Ajos
lahaw@101bh.com.my

Meskipun sudah melebihi dua minggu sambutan Aidilfitri, di sana di sini masih rasek majlis rumah terbuka yang menghidangkan aneka juadah menyelerakan.

Umum mungkin cakna aneka makanan ini pasti tinggi kolesterol, berlemak, masin dan manis, namun akibat nafsu makan yang tidak terkawal membuatkan mereka 'melantak' tanpa hiraukan bahana bakal ditanggung.

Pengambilan makanan secara tidak terkawal memberi kesan kepada kesihatan, meningkatkan risiko penyakit kronik terutamanya kencing manis dan serangan jantung.

Pengurus Perkhidmatan Dietetik Pusat Perubatan Subang Jaya, Nurul Aziah Musa, berkata golongan yang sudah ada penyakit diabetes, kolesterol tinggi dan hipertensi disaran mengikut panduan makanan sihat yang betul dan mesti mengawal cara pemakanan sepanjang perayaan ini.

Pesakit diabetes digalakkan mengambil makanan tinggi serat dan makanan rendah indeks glisemik (IG)

Pilih makanan rendah IG

Katanya, IG mengukur berapa cepat makanan yang mengandungi karbohidrat (seperti nasi) meningkatkan paras gula dalam darah seseorang selepas makanan itu dimakan dalam tempoh dua jam.

"Makanan yang meningkatkan paras gula dengan perlahan dipanggil makanan rendah IG manakala makanan yang meningkatkan paras gula secara sederhana dipanggil makanan sederhana IG, selain ada yang tinggi IG.

"IG makanan diberi dari skala 1 hingga 100. Apabila nilai IG sesuatu makanan semakin tinggi, maka semakin cepat makanan itu menaikkan paras gula dalam darah.

Bagi skala makanan yang rendah IG adalah 55 atau kurang.

Nurul Aziah berkata, pesakit diabetes digalakkan memakan makanan rendah IG seperti oat bran, bari, kobis, brokoli, tomato, kacang hijau termasuk buah seperti epal dan pear.

Katanya, antara makanan tinggi IG yang sinonim ketika Aidilfitri yang perlu dielak atau dikurangkan pengambilannya seperti ketupat dan lemak, makanan dalam tin serta kuih-muih yang manis.

Bagi makanan yang boleh diambil dan digalakkan seperti nasi jenis beras basmati, nasi perang rendah IG dan kuih-muih berasaskan oat bran.

Amalkan Pinggan Sihat Malaysia

Nurul Aziah berkata, pesakit diabetes juga boleh mengamalkan Pinggan Sihat Malaysia dengan karbohidrat diambil dalam kuantiti sedikit, protein hanya suku daripada pinggan dan searah daripada pinggan adalah peruntukan bagi sayur dan buah.

"Jika perlu mereka juga perlu hadkan pengambilan gula kepada satu sudu teh," katanya.

Bagi pesakit darah tinggi atau masalah buah pinggang, perlu mengurangkan

Makanan tinggi Indeks glisemik perlu dielak atau dikawal pengambilannya terutama bagi golongan berisiko penyakit.

pengambilan makanan tinggi kandungan garam seperti semua jenis kerepek dan maruku.

Katanya, separting perayaan ini, setiap orang digalakkan minum banyak air kosong berbanding air kordial dan berkarbonat, selain elak makanan yang ditularkan kerana tidak semestinya baik.

"Jika ingin mencuba, perlu lihat dahulu kandungan resipi makanan itu.

Hati-hati tanda hyperglycemia

Nurul Aziah berkata, acap kali pada musim perayaan ini, individu akan makan banyak secara drastik.

Katanya, antara gejala atau simptom yang boleh dirasai apabila kondisi gula dalam badan tinggi seperti kerap kencing, terasa dahaga, sakit kepala dan penglihatan menjadi kabur.

"Oleh itu, pesakit diabetes disaran sentiasa menjaga gula dalam badan di rumah. Bagi mengelak risiko ada penyakit kronik, orang ramai disaran untuk pastikan pengambilan makanan mengikut panduan makanan secara sihat.

Berdasarkan panduan diet Malaysia, orang dewasa berumur antara 18 sehingga 59 tahun digalakkan mengikut panduan keperluan kalori musim perayaan yang betul iaitu 1,500 kalori setiap hari bagi perempuan dan 2,000 kalori setiap hari untuk lelaki.

Katanya, umum perlu pastikan penyediaan hidangan sihat pada waktu perayaan ini. Antara boleh diamalkan mengurangkan kuantiti

gula, minyak dan lemak dalam penyediaan makanan terutama biskut dan kek.

"Orang ramai turut digalakkan mengolah resipi untuk menggunakan separuh atau tiga daripada empat kuantiti gula biasa diguna untuk membuat biskut dan kek.

"Bagi juadah makanan berat pula, digalakkan menggunakan daging dibuang lemak dan ayam dibuang kulit," katanya.

Bagi penggunaan santan dalam rendang, kuah kari dan sebagainya lebih baik jika santan cair digunakan berbanding santan dalam kotak.



“IG makanan diberi dari skala 1 hingga 100. Apabila nilai IG sesuatu makanan semakin tinggi, maka semakin cepat makanan itu menaikkan paras gula dalam darah”

Nurul Aziah Musa

Kurangkan kuah

Orang ramai juga disaran tidak mengambil dan makan kuah terlalu banyak selain pastikan hidangan ayam atau daging diambil dalam kuantiti yang sedikit.

Bagi biskut raya pula, disaran menggunakan tepung bijirin, selain memasukkan ramuan makanan yang kandungan serat lebih tinggi seperti oat, buah kismis dan kurma.

Dalam pada itu, orang ramai juga disaran mengelakkan makanan kurang serat kerana boleh mengakibatkan sembelit dan lebih mengutamakan makanan berserat tinggi seperti sayur dan buah-buahan.

Bagi yang sedia ada penyakit seperti diabetes, jika pengambilan makanan tidak terkawal ia akan menjadikan penyakit lebih kronik sehingga mampu menyebabkan strok.



info

Contoh menu	Menu gantikan lebih sihat
Laksa Johor Hidangan: 1 mangkuk Berat: 250 gram Kalori: 330	Laksa Penang Hidangan: 1 mangkuk Berat: 250 gram Kalori: 240
Mee kari Hidangan: 1 mangkuk Berat: 410 gram Kalori: 530	Mihun sup Hidangan: 1 mangkuk Berat: 250 gram Kalori: 150
Nasi tomato ayam masak merah Hidangan: 1 pinggan Berat: 240 gram Kalori: 420	Nasi kerabu (solok lada, ulam, budu) Hidangan: 1 pinggan Berat: 260 gram Kalori: 310