

Pakar pemakanan berdepan cabaran semasa

BERITA HARIAN 19/4/18 MS 55

Oleh Nor Azma Laila
norazma@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Memangalkan diet seimbang, pemakanan berkhasiat dan kecergasan menjadi faktor yang semakin dititikberatkan oleh masyarakat terutama golongan muda yang sentiasa mahu kekal sihat, bertenaga dan pada masa sama tampil segar serta menawan.

Bagi memastikan misi menjalani gaya hidup sihat dapat direalisasikan, sudah tentu ada individu yang mendedahkan khidmat nasihat daripada pakar pemakanan untuk merancang program makanan yang sesuai.

Penyarah Kanan, Pusat Pengajian Biosains, Fakulti Sains Perubatan dan Kesihatan, Universiti Taylor's, Dr Yan See Wan, berkata bidang pemakanan adalah kajian hubungan antara diet dan kesihatan.

Beliau berkata, perkara yang paling penting mengenai pemakanan adalah memahami struktur metabolik makanan, bagaimana ia mempengaruhi tubuh dan mengetahui cara memasak makanan dengan betul.

Katanya, tugas seorang pakar pemakanan adalah melakukan pemeriksaan diet, fizikal asas, merancang program



Dr Yan See Wan

Pakar pemakanan bertanggungjawab memberikan nasihat umum mengenai manfaat makanan dan pemakanan kepada individu sihat bagi mengelakkan penyakit.

makanan, mengawasi pilihan dan penyediaan makanan serta memeliti ukuran hidangan mengikut keperluan individu.

"Tugas seorang pakar pemakanan berbeza dengan pakar diet kerana pakar diet dilatih untuk merancang diet dan menyediakan kaunseling kepada individu yang memerlukan pengawasan perubahan akibat diabetes atau penyakit buah pinggang.

Berdepan cabaran

"Pakar pemakanan pula dilatih untuk memberikan nasihat mengenai manfaat makanan

latar belakang budaya berbeza supaya mereka boleh menawarkan kaunseling pemakanan kepada masyarakat tanpa berat sebelah.

"Sebagai contoh, pakar pemakanan perlu berdepan cabaran ketika memastikan individu mematuhi perubahan pemakanan dan gaya hidup kerana kebiasaan pemakanan seseorang individu itu terbentuk ketika mereka masih muda.

"Meskipun begitu, kemahiran komunikasi, kesabaran dan keazaman yang dimiliki pakar pemakanan dapat mempengaruhi perubahan dalam diri

individu dari semasa ke semasa.

"Di sebalik pelbagai cabaran perlu dihadapi, bahagian yang paling menyeronokkan dalam kerjaya sebagai seorang pakar pemakanan adalah melihat sendiri perubahan positif dalam kehidupan dan kesihatan individu dan masyarakat," katanya.

Minat mendalam

Sehubungan itu, katanya, pelajar yang berminat menjadi pakar pemakanan perlu cemerlang dalam subjek Biologi dan Sains serta lulus sekurang-kurangnya ijazah sarjana muda dalam pemakanan, dietetik,

pemakanan dan kesihatan komuniti, atau setaraf.

Selain pencapaian akademik yang mantap, pelajar juga harus mempunyai minat mendalam untuk mendidik dan membantu orang ramai mencapai matlamat gaya hidup sihat.

See Wan berkata, pelajar bidang pemakanan perlu yakin dan sensitif terhadap keperluan orang lain, memiliki kemahiran interpersonal dan komunikasi yang baik.

"Komunikasi sangat penting kerana pakar pemakanan bekerja rapat dengan individu dan masyarakat setiap hari," katanya.