



Tabiat makan undang penyakit

Kesibukan bekerja ada kala membuatkan kita tidak peduli mengenai makanan yang diambil. Misalnya cara masakan, kandungan bahan dan sebagainya.

Apatah lagi masyarakat Malaysia terkenal dengan slogan 'asal boleh' menyebabkan mereka kurang 'cerewet' mengenai makanan yang diambil. Asal saja perut kenyang hati senang.

Tetapi tabiat pemakanan yang tidak baik mampu menyebabkan pelbagai jenis penyakit. Misalnya jika makanan yang tinggi kandungan kolesterol tidak baik (LDL) mampu menyebabkan serangan jantung dan strok.

Ramai rakyat Malaysia mengambil terlalu banyak makanan berlemak ketika makan di luar atau di rumah.

Kita suka makan makanan bergoreng. Kita juga sudah terbiasa menggunakan lebih banyak minyak daripada yang diperlukan ketika memasak.

Amalan ini tidak menyihatkan kerana ia boleh meningkatkan risiko penyakit jantung.

Tidak seperti tanggapan umum yang menyangka kebanyakan kolesterol dalam darah sebenarnya datang daripada lemak yang dimakan setiap hari.

Badan akan menyimpan kalori dalam bentuk lemak yang dinamakan sel lemak yang biasanya akan berkumpul di kawasan

abdomen.

Kandungan kolesterol LDL yang tinggi dikaitkan dengan penyumbatan arteri koronari yang mungkin menyebabkan serangan jantung. Kalau anda boleh melihat di bawah lapisan kulit perut, anda akan nampak sejumlah lemak yang menyelaputi organ dalaman termasuk jantung.

Ini boleh mengganggu fungsi penting tubuh dan menyebabkan kerintangan insulin, paras kolesterol dalam darah yang tinggi selain tekanan darah tinggi yang boleh menyebabkan penyakit jantung. Jantung kita akan lebih sihat jika mengurangkan makanan berlemak.

Ramai orang mengalami kesukaran mengurangkan pengambilan lemak kerana amalan memasak mengikut budaya serta cita rasa sendiri.

Sebagai contoh, agak mencabar untuk kami memberitahu seseorang supaya tidak makan ayam atau ikan goreng kegemaran mereka.

Lebih baik jika dapat menunjukkan bagaimana boleh menggoreng tanpa menggunakan minyak.



RM / m/s C39
16 / 1 / 19