

# Bebas penyakit tidak berjangkit



**Oleh DR TEE E SIONG,**  
Presiden Persatuan Pemakanan Malaysia  
& Pengerusi Jawatankuasa Pemandu  
Bulan Pemakanan Malaysia.

RJ, 33 tahun, lelaki yang sangat berdedikasi terhadap kerja dan mempunyai gaya hidup yang sangat sibuk. Beliau kerap makan di luar, memilih hidangan segera daripada warung, kedai kopi, kafeteria dan restoran makanan segera atau meninggalkan terus waktu makan. Beliau tidak pernah ada masa untuk bersenam dan beliau mengalami lebih berat badan. Beliau juga seorang yang kuat merokok dan sering menggunakan alasan bahawa merokok membantu beliau mengawal stres.

Pada suatu hari, beliau mengalami sakit dada dan pengsan semasa mesyuarat. Rakan sekerja segera membawa beliau ke hospital. Selepas pemeriksaan, doktor memberitahu bahawa salur darah beliau hampir tersumbat dan beliau telah mengalami serangan jantung peringkat awal.

Gaya hidup RJ merupakan amalan ramai pekerja di Malaysia iaitu lebih fokus terhadap kerjaya berbanding kesihatan mereka. Sikap sambil lewa terhadap kesihatan ini sangat membimbangkan. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar penyakit tidak berjangkit (NCD) seperti penyakit jantung.

Penyakit tidak berjangkit adalah penyakit kronik berkaitan diet, termasuk penyakit jantung, diabetes, hipertensi dan kanser. Menurut Persatuan Kesihatan Sedunia (WHO), lebih 9 juta kematian diseluruh dunia yang berpunca daripada NCD berlaku sebelum umur 60 tahun.

Berdasarkan tinjauan tersebut, prevalen bagi penyakit berikut telah meningkat berbanding tahun sebelumnya:

- Diabetes - meningkat daripada 11.6 peratus (2006) kepada 15.2 peratus.
- Hipertensi bagi orang dewasa berumur 30 tahun ke atas - meningkat daripada 32.2 peratus (2006) kepada 32.7 peratus.
- Obesiti - meningkat 3 kali ganda daripada 4.4 peratus (1996) kepada 15.1 peratus.

## Punca Masalah

Latar belakang, gaya hidup dan persekitaran adalah faktor yang diketahui dapat mempengaruhi risiko anda untuk mendapat penyakit NCD tertentu. Sesetengah faktor yang menyumbang kepada NCD adalah diluar kawalan kita, seperti faktor usia, jantina, bangsa dan sejarah keluarga. Walau bagaimanapun, beberapa faktor lain berada didalam kawalan kita dan kita boleh memilih untuk mengurangkan risiko menghidap penyakit tersebut dengan mengambil tindakan yang betul. Faktor yang boleh dikawal adalah gaya hidup, termasuk tidak aktif secara fizikal, pemakanan tidak sihat, merokok, stres berlebihan dan pengambilan alkohol berlebihan. Kurang kawalan faktor-faktor ini menyebabkan peningkatan glukosa dan lipid dalam darah, peningkatan tekanan darah, lebih berat badan dan obes.

## Langkah Gaya Hidup Sihat

Untuk permulaan, anda perlu mengetahui perkara berikut:

1. Ketahui kedudukan anda  
Ini adalah langkah pertama mencegah NCD. Sentiasa lakukan saringan kesihatan untuk mengetahui status kesihatan anda sekurang-kurangnya sekali setiap tahun.
2. Makan dengan betul  
berdasarkan Piramid Makanan Malaysia.
3. Kekal cergas dan aktif untuk cegah NCD

4. Rehat dan relax
5. Berhenti Merokok
6. Hadkan pengambilan alkohol
7. Dapatkan tidur malam yang berkualiti

Artikel ini adalah daripada Bulan Pemakanan Malaysia 2013, sebuah program pendidikan pemakanan komuniti tahunan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietitian Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. Program NMM 2013 disokong oleh penaja utama, Danone Dumex (M) Sdn Bhd; dan penaja bersama A Clouet & Co (KL) Sdn Bhd (Ayam Brand), Dutch Lady Milk Industries Bhd, Gardenia Bakeries KL Sdn Bhd, Legosan (Malaysia) Sdn Bhd (Biogrow Oats BG22), Malaysia Milk Sdn Bhd (Vitagen), Nestlé Products Sdn Bhd, Serba Wangi Sdn Bhd (EcoBrown) dan Yakult Malaysia Sdn Bhd.

Untuk mengetahui lebih lanjut tentang maklumat pemakanan yang menarik, sertai kami di Karnival Bulan Pemakanan Malaysia "Makan Dengan Betul, Jadi Aktif: Kekal Bebas Daripada Penyakit Berkaitan Diet" di Mid Valley Exhibition Centre (Hall 1) pada hari Jumaat dan Sabtu, 3-4 May 2013. Terdapat saringan pemakanan PERCUMA, nasihat pemakanan daripada pakar pemakanan dan pakar dietetik, aktiviti-aktiviti menarik dan banyak lagi. Jadi, bawa keluarga anda bersama dan sertai keriang bermula daripada jam 10pagi!

● Untuk maklumat lanjut, hubungi  
**03-5632 3301** atau lawati  
[www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my)

