



Makan sayur kurangkan risiko penyakit berjangkit

Oleh [Ilah Hafiz Aziz](#) - Januari 19, 2022 @ 12:20pm
illahhafiz.abdulaziz@bh.com.my



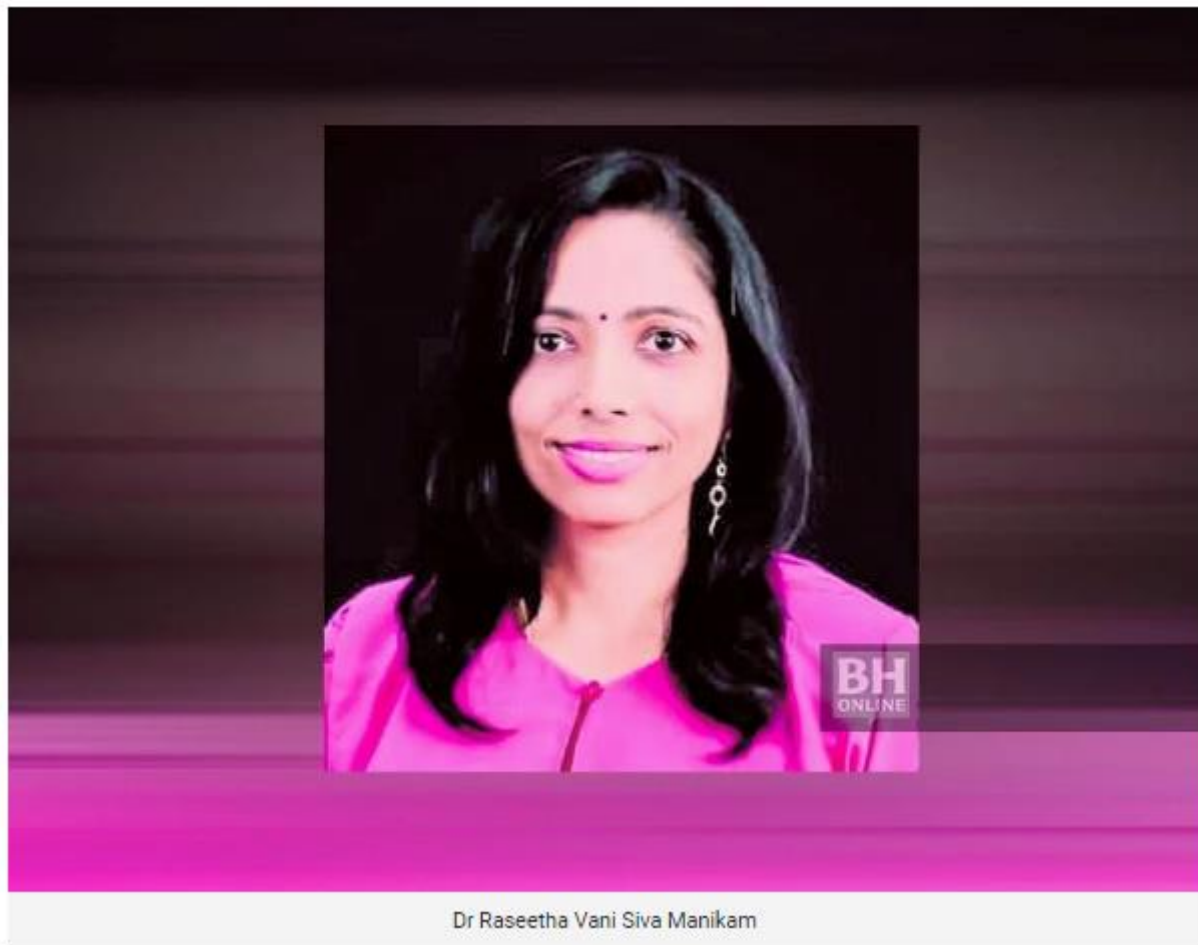
Amalkan makan sayur sekurang-kurangnya tiga sajian sehari. - Gambar hiasan

CORAK pemakanan piramid makanan mahupun suku-suku separuh mungkin antara saranan terbaik untuk sajian harian.

Menu makanan yang lengkap dengan karbohidrat, protein, lemak dan sayuran-sayuran serta buah-buahan ini perlu diet harian.

Persoalannya adakah diet ini, sesuai untuk dipraktikkan memandangkan kenaikan harga barangan makanan seperti ayam, ikan dan sayuran amat mendadak kebelakangan ini.

Berikutan kebimbangan itu, pakar pemakanan dari Program Sains dan Teknologi Makanan, Fakulti Sains Gunaan, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Shah Alam, Dr Raseetha Vani Siva Manikam mengakui kenaikan harga sayur-sayuran baru-baru ini memberikan kesan kepada corak pemakanan rakyat.



Katanya, meskipun pemakanan seimbang perlu dititikberatkan untuk kesihatan, namun ia kini mula memberi kesan negatif.

Keadaan ekonomi ketika pandemik atau endemik bagi sesetengah orang mungkin berbeza kerana ada yang terpaksa bertukar kerja, mencari peluang berniaga dan sumber pendapatan lain, justeru secara langsung meningkatkan kos sara hidup.

"Bekalan makanan negara terjejas dengan kenaikan kos import barangan seperti baja, teknologi, benih, peralatan dan sebagainya.

"Barangan mentah ini amat diperlukan sebagai bahan asas dalam pertanian dan kekangan lain.

"Lebih utama sepanjang pandemik, kemungkinan besar corak pemakanan terjejas apabila kita berada di rumah sepanjang masa. Amalkan pemakanan sihat mengikut Piramid Makanan 2020 dengan sayur dan buah berada di carta itu.

"Maknanya kita patut amalkan makan sayur sekurang-kurangnya tiga sajian sehari," katanya.

Elak penyakit berbahaya

Dr Raseetha Vani berkata, pemakanan itu wajar dijadikan amalan susulan rakyat negara ini mempunyai kadar obesiti yang tertinggi di Asia.

"Jika kadar obesiti dapat dikurangkan, penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, kolesterol dan penyakit jantung dapat dielakkan.

"Sayur mempunyai nutrien yang lengkap seperti mineral, serat, vitamin dan antioksidan yang boleh melambatkan proses penuaan dan menghindari penyakit berbahaya," katanya.

Mengulas mengenai kenaikan harga sayur-sayuran beliau mencadangkan agar rakyat Malaysia mula membeli sayur alternatif dan penuh nutrisi dengan harga berpatutan.

Katanya, antara sayur adalah kailan, bayam, labu, tomato, cendawan, keladi, keledak, ubi bit, terung dan bendi, selain ulam-ulam," katanya.



Ulam-ulaman mengandungi pelbagai nutrisi dan warna baik untuk kesihatan.- Gambar hiasan

Kata Dr Raseetha Vani, kepelbagaian dan variasi sayur-sayuran untuk dijamah amat penting untuk memastikan mendapat pelbagai nutrisi dan pigmen atau warna bagi manfaat kepada kesihatan.

Aktiviti pertanian bandar atau tanaman kecil-kecilan di rumah bagus untuk memaksimumkan pemakanan sihat dan sayur-sayuran.

"Masyarakat kini mula berjinak dengan aktiviti penanaman di kawasan rumah, tak kisah sama ada di tanah atau di dalam polibag.

Stok bekalan makanan yang terganggu meskipun seketika akan menyumbang kepada ketidakstabilan sekuriti makanan.

"Ini disebabkan negara kita bergantung kepada bekalan asas yang diimport. Ia bakal memberi kesan jangka masa panjang kerana kita berhadapan dengan pertumbuhan populasi penduduk berdasarkan unjuran Jabatan Perangkaan Malaysia menjangkakan populasi penduduk negara ini mungkin mencapai 40 juta," katanya.

Lima sayur murah tetapi berkhasiat

1) Bayam

- Dianggap sebagai sayur superfood.
- Menawarkan pelbagai manfaat kesihatan seperti penjagaan kulit, penglihatan lebih baik, tekanan darah lebih terkawal, menguatkan otot dan membantu mencegah degenerasi makula berkaitan dengan usia (AMD) serta hemofilia.
- Bantu tingkatkan kawalan glukosa darah bagi pesakit kencing manis, kurangkan risiko kanser dan tingkatkan kesihatan tulang.



2) Labu

- Tinggi kandungan antioksidan seperti alfa-karotena, beta-karotena dan beta-cryptoxanthin - berfungsi untuk menghalang radikal bebas daripada merosakkan sel dalam badan.
- Tingkatkan sistem imun kerana mengandungi tinggi beta-karotena, selain vitamin C penting tingkatkan kan penghasilan sel darah putih.

Kaya vitamin E, zat besi dan folat.

Bantu elakkan kesihatan jantung kerana labu mengandungi tinggi potassium, vitamin C dan serat.

3) Ubi keledek

- Kurangkan risiko hidap kencing manis kerana makanan berkanji mempunyai kandungan serat. Pengambilan serat mencukupi bagi mencegah penyakit kencing manis
- Kurangkan paras gula di dalam darah.
- Kurangkan tekanan darah kerana ada kalium (sangat rendah dan sesuai untuk dimakan oleh pesakit darah tinggi.
- Meningkatkan kesihatan usus kerana pengambilan serat mencukupi dapat mengelakkan sembelit dan mengurangkan risiko kanser usus.
- Membekalkan tenaga segera, kerana tinggi dengan kandungan kanji dan karbohidrat.

4) Terung

- Ada antioksidan mampu mengurangkan risiko penyakit kronik seperti sakit jantung dan kanser.
- Membantu kurangkan kolesterol di dalam darah bagi kolesterol (LDL) atau kolesterol 'tidak baik' dan trigliserida.



Terung mengandung antioksidan mampu mengurangi risiko penyakit kronik. - Foto hiasan

- Kandungan antiocyanin phytonutrient pada kulit terung dipanggil nasunin atau sejenis antioksidan yang kuat dan bahan kimia radikal bebas terbukti melindungi membran sel daripada kerosakan
- Polifenol dalam terung didapati mengurangkan penyerapan gula dan merangsang pelepasan insulin.

5) Ulam kampung

- Ulam raja ada kadar antioksidan paling tinggi dan mempunyai kesan melindungi tulang dan kurangkan risiko osteoporosis, terutama bagi wanita menopaus.
- Daun selom ada kesan antidiabetik, antioksidan, antiradang, selain kesan melindungi hati dan memori.
- Pengaga berkhasiat memudahkan pertumbuhan tisu penghubung seperti elastin dan kolagen, yang penting untuk penyembuhan luka
- Petai mempunyai kesan antidiabetes, antimikrob, antioksidan, antihipertensi dan berpotensi menurunkan kandungan gula dalam darah, kandungan antioksidan tinggi terutama bahagian biji dan pod tumbuhan ini.
- Pencicah seperti cinalok, budu, sambal belacan dan tempoyak dihasilkan melalui proses fermentasi, menghasilkan produk kaya dengan probiotik atau bakteria baik membantu untuk sistem penghadaman badan