

Lari SAYANG LARI!

MELARIKAN diri daripada masalah bukanlah satu cara yang baik, kecuali jika masalahnya adalah diabetes. Kata kunci di sini ialah 'lari', dalam erti kata sebenarnya!



Setiap hari, kebanyakan kita menghabiskan banyak masa duduk, berbaring atau tidur. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) menunjukkan bahawa 1 daripada setiap 3 rakyat Malaysia dewasa tidak aktif.

Oleh itu, kebanyakan rakyat Malaysia menjalani kehidupan yang ambil mudah dan relaks. NHMS juga melaporkan bahawa kaum wanita lebih tidak aktif berbanding kaum lelaki. Begitu juga masyarakat dewasa di bandar kurang aktif berbanding mereka di luar bandar.

Tingkah laku sedentari yang berpanjangan ini boleh menjurus kepada kegagalan pengawalan glukosa di dalam tubuh dan seterusnya meningkatkan risiko mendapat diabetes Jenis 2.

Sekitar 27 peratus daripada kes-kes diabetes dikaitkan dengan tidak aktif secara fizikal. Apabila individu yang sihat mengurangkan separuh daripada aktiviti fizikal mereka selama tiga hari, paras glukosa di dalam darah yang memuncak selepas pengambilan makanan akan berganda.

Kuncinya aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal yang tetap boleh membantu anda menentang faktor-faktor risiko yang menyebabkan diabetes jenis 2 dan mungkin sekali gus mencegahnya. Aktiviti fizikal membantu tubuh anda mengguna glukosa dengan lebih berkesan dan mengawal parasnya pada tahap normal.

Bagi mereka yang pra-diabetes, melakukan aktiviti fizikal intensiti sederhana selama 20-30 minit sehari digabungkan dengan penurunan berat badan sebanyak 5-7 peratus melalui diet yang sihat akan mengurangkan risiko perkembangan diabetes sebanyak 58 peratus.

Sudah pasti kebanyakan kita akan mempertikaikan bahawa kerja, kerja

Pekerja pejabat

- Bangun tidur 10 minit lebih awal daripada biasa dan lakukan beberapa senaman regangan ringan.
- Guna tangga bukan lif jika pejabat anda dalam lingkungan lima tingkat pertama. Jika anda terpaksa mengambil lif, berhenti lima tingkat di bawah dan berjalan kaki ke tingkat atas seterusnya.
- Ambil masa 5 hingga 10 minit untuk berjalan pantas di dalam pejabat.
- Bersiar-siar selepas makan tengah hari atau makan malam.
- Lompat tali atau kayuh basikal setempat sambil menonton televisyen. (Jika anda tidak mempunyai peralatan tersebut, anda boleh lakukan senaman mudah seperti mengayun tangan sambil berjalan setempat).
- Pada hari minggu, basuh kereta anda sendiri.
- Jika anda mempunyai anak-anak kecil, pergilah bersiar-siar di taman dan bermain.
- Berjalan pantas selama sekurang-kurangnya 30 minit, 4 hingga 5 kali seminggu.

rumah, dan tugas lain membuat kita terlalu sibuk sehingga kita tidak dapat meluangkan masa untuk diri sendiri; apatah lagi mengambil 20 minit untuk bersenam. Namun, memberi alasan tidak membantu mencegah diabetes, mengambil tindakan boleh!

Blar perlahan, asal menang

Halangan paling mencabar dan masalah yang paling lazim dihadapi untuk menjadi aktif secara fizikal adalah untuk memulakannya. Oleh itu



Dr. Zawiah Hashim

Suri rumah tangga

- Kurangkan masa duduk diam. Contohnya, elak daripada duduk lama di hadapan televisyen.
- Bermain lompat tali atau berbasikal statik 15 hingga 20 minit setiap hari, bila-bila masa. (Jika anda tidak mempunyai peralatan tersebut, anda boleh lakukan senaman mudah seperti mengayun tangan sambil berjalan setempat). Lakukan kerja rumah dengan lebih kuat contohnya memvakum, mengelap lantai, menyental atau membersihkan tingkap.
- Berjalan kaki ke pasar atau kedai jika tidak jauh.
- Berjalan pantas sekurang-kurangnya 30 minit, 4 hingga 5 kali seminggu.

Warga emas

- Lakukan beberapa senaman regangan ringan.
- Berjalan pantas sekurang-kurangnya 30 minit, 4 hingga 5 kali seminggu.
- Kayuh basikal setempat sambil menonton televisyen.
- Elak daripada duduk terlalu lama di hadapan televisyen.
- Bersiar-siar selepas makan malam.

mula dengan perlahan-lahan tetapi berterusan, jangan keterlaluan kerana anda akan hilang minat dan motivasi.

Apabila anda telah membiasakan diri dengan rejim anda, berusaha ke arah mencapai sesi 30-60 minit sehari sambil meningkatkan intensiti senaman atau aktiviti fizikal anda. Jika anda tidak dapat memberi komitmen untuk meluangkan begitu lama dalam

satu-satu masa, bahagikan masa aktiviti fizikal kepada sesi-sesi 10 minit pada masa yang berbeza sepanjang hari.

Kekal aktif setiap hari

Kekal aktif adalah mudah tidak kira sama ada anda seorang pelajar, ibu bekerja atau pesara, dan jadi aktif tidak pernah terlalu awal atau lambat untuk di mula. Pertimbangkan tip-tip mudah dan praktikal berikut untuk menjadikan anda kekal aktif sepanjang hari:

Apakah jenis-jenis aktiviti fizikal intensiti sederhana?

Anda juga digalakkan melakukan aktiviti fizikal intensiti sederhana. Aktiviti fizikal intensiti sederhana membuat anda bergerak cukup pantas atau cukup kuat untuk meningkatkan kadar denyutan jantung dan membuat anda berpeluh tetapi pada masa yang sama masih membolehkan anda bercakap dan menyebut beberapa ayat penuh. Tahap aktiviti fizikal intensiti sederhana ini membantu anda membakar 3-6 kali

ganda tenaga setiap minit berbanding anda duduk diam. Contoh-contoh aktiviti fizikal intensiti sederhana termasuk:

- Berjalan pantas
- Bermain sukan riadah (iaitu badminton, bola keranjang, bermain bola sepak)
- Senaman aerobik
- Berenang

Anda hanya memerlukan 30 minit aktiviti fizikal intensiti sederhana sehari untuk membakar kalori berlebihan dan mengekalkan berat badan yang sihat. Pada masa yang sama, ia mengurangkan risiko diabetes jenis 2, memperbaiki tekanan darah serta paras kolesterol, meningkatkan stamina dan juga membantu menguatkan otot-otot anda.

Senaman Intensiti tinggi

Sekali sekala, cuba senaman kuat. Anda boleh gunakan aktiviti-aktiviti yang sama seperti senaman intensiti

sedehana (oleh itu anda tidak perlu menukar keseluruhan rejim anda) tetapi dengan gaya yang lebih kuat. Contohnya, berjoging atau berlari selain daripada berjalan pantas dan pelbagai laluan anda seperti menaiki bukit, tangga dan terai yang tinggi yang memberi lebih tentangan.

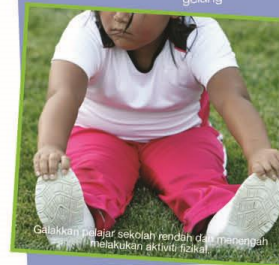
Hadkan ketidakaktifan fizikal

Hadkan 'kemalasan' pada tahap paling minimum. Jika anda seorang yang gemar menonton TV, melayari Internet, bermain permainan video atau suka baring membuang masa, hadkan kepada 2 jam atau kurang sehari. Lebih baik jika anda dapat aturkan jadual sehabian supaya bersesuaian dengan kehendak anda tetapi pada masa yang sama tidak mengabaikan objektif utama – iaitu kekal aktif secara fizikal.

MULA DARIPADA KECIL

KANAK-KANAK hari ini juga lebih mudah terdedah ke arah menjadi tidak aktif kerana memang sukar untuk menepis godaan permainan alat-alat elektronik, program TV dan lain-lain. Namun, ia bukan satu alasan. Ibu bapa harus menjadi model contoh bagi gaya hidup sihat dan memberi anak-anak peluang untuk meningkatkan aktiviti fizikal. Maka anak-anak harus keluar dan bergerak lebih! Banyak yang boleh dilakukan tetapi kuncinya adalah untuk BERSERONOK!

- Galakkan permainan atau aktiviti fizikal bebas bagi kanak-kanak kecil seperti berjalan kaki atau berlari.
- Bermain secara aktif semasa waktu rehat di sekolah (contohnya bermain teng-teng atau kejar-kejar) atau mengambil bahagian dalam aktiviti sukan di sekolah.
- Jika boleh, jalan kaki atau tunggang basikal ke sekolah.
- Bantu ibu bapa melakukan kerja-kerja rumah setiap hari, seperti menyapu, membasuh kasut sekolah sendiri dan mengelap lantai.
- Galakkan murid-murid sekolah rendah dan remaja untuk melakukan beberapa aktiviti fizikal seperti tekan tubi, bangun tubi, bersenam menggunakan gelang



Galakkan pelajar sekolah rendah dan remaja untuk melakukan aktiviti fizikal

tentangan, lompat tali, bola keranjang atau bermain teng-teng.

- Galakkan kanak-kanak dan remaja untuk melibatkan diri dalam aktiviti intensiti berat yang bersesuaian dengan umur mereka, seperti berlari dan berkejar-kejar, bola sepak, bola keranjang, berenang, menunggang basikal, lompat tali, seni mempertahankan diri (tekwando, karate) atau menari rancak.
 - Hadkan masa menonton televisyen, bermain permainan video dan melayari internet kepada kurang daripada dua jam sehari.
- "Jika kanak-kanak gemar bermain permainan elektronik, galakkan mereka untuk bermain permainan video yang aktif seperti permainan senaman video bola keranjang berbanding permainan sedentari.

Kanak-kanak yang sihat dan aktif secara fizikal juga adalah lebih bermotivasi dari segi akademik, cergas dan kecekapan fizikal membina harga diri di setiap peringkat umur.

Selain daripada tidak merokok, dan makan secara sihat, tidak boleh dinafikan bahawa melakukan aktiviti fizikal secara tetap merupakan perkara paling baik yang anda boleh lakukan untuk mengelakkan risiko diabetes dan meningkatkan kesejahteraan anda. Ingatlah bahawa seberapa banyak aktiviti fizikal adalah lebih baik daripada tiada langsung dan lebih cepat anda memulakannya, lebih baik peluang anda untuk mencegah diabetes. Oleh itu, lari sayang lari!



Prof Dr. Norlinda Karim

Bulan Pemakanan Malaysia 2015
Makan Sihat, Hidup Aktif:
Cegah Diabetes Dari Kecil



Pertubuhan Pemakanan Malaysia



Pertubuhan Diabetes Malaysia



Pertubuhan Kajian Obesiti Malaysia

Untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai cara mencegah diabetes dan maklumat pemakanan menarik yang lain, sertai **Karnival Keluarga Bulan Pemakanan Malaysia di Tingkat UG, Paradigm Mall, Kelana Jaya** pada hari Khamis hingga Ahad, **26 – 29 Mac 2015**.

Layari www.nutritionmonthmalaysia.org.my untuk maklumat lanjut.



April 2015 ISHAT 51



Hanya 30 minit diperlukan untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana