

# BANGUN, BERGERAKLAH!

**Dr Zawiah Hashim &  
Dr Chin Yit Siew**  
Persatuan Kajian Obesiti  
Malaysia (MASO)

Senaman secara konsisten kurangkan risiko penyakit tidak berjangkit

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kekurangan aktiviti fizikal menduduki tangga keempat sebagai penyebab utama penyakit dan kecacatan seluruh dunia.

Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 menunjukkan satu pertiga dalam kalangan dewasa di Malaysia tidak aktif. Banyak kajian menunjukkan senaman secara konsisten boleh mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, diabetes jenis dua, strok, dan kanser.

Tinjauan terbabit mendapati lebih 60 peratus golongan dewasa tidak aktif. Namun dilihat lebih terperinci, majoriti golongan dewasa hanya aktif secara minimum. Alasan yang sering diberikan untuk mengelak daripada melakukan aktiviti fizikal ialah aktiviti fizikal terlalu sukar, tidak memberi faedah, tidak selesa, berbahaya atau amnya tidak menarik.

NHMS juga melaporkan golongan dewasa yang mempunyai tahap pendidikan formal lebih aktif secara fizikal berbanding mereka yang tidak mempunyai pendidikan secara formal.

Generasi muda masa kini juga mengikut budaya yang tidak aktif (sedentari). Satu kajian menunjukkan kanak-kanak di Malaysia mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah dan gaya hidup tidak aktif. Rata-ratanya meluangkan hampir tujuh jam setiap hari melakukan aktiviti sedentari. Ini melebihi saranan Panduan Diet Malaysia iaitu aktiviti sedentari seperti menonton televisyen, duduk, atau baring dihadkan kepada dua jam atau kurang dalam masa sehari.

Gaya hidup tidak aktif akan meningkatkan risiko kematian, menambah risiko dua kali ganda penyakit jantung, kencing manis, obesiti serta risiko kanser kolon, tekanan darah tinggi, osteoporosis, kolesterol tinggi, kemurungan dan kebingangan.

Jika masalah yang semakin meruncing ini

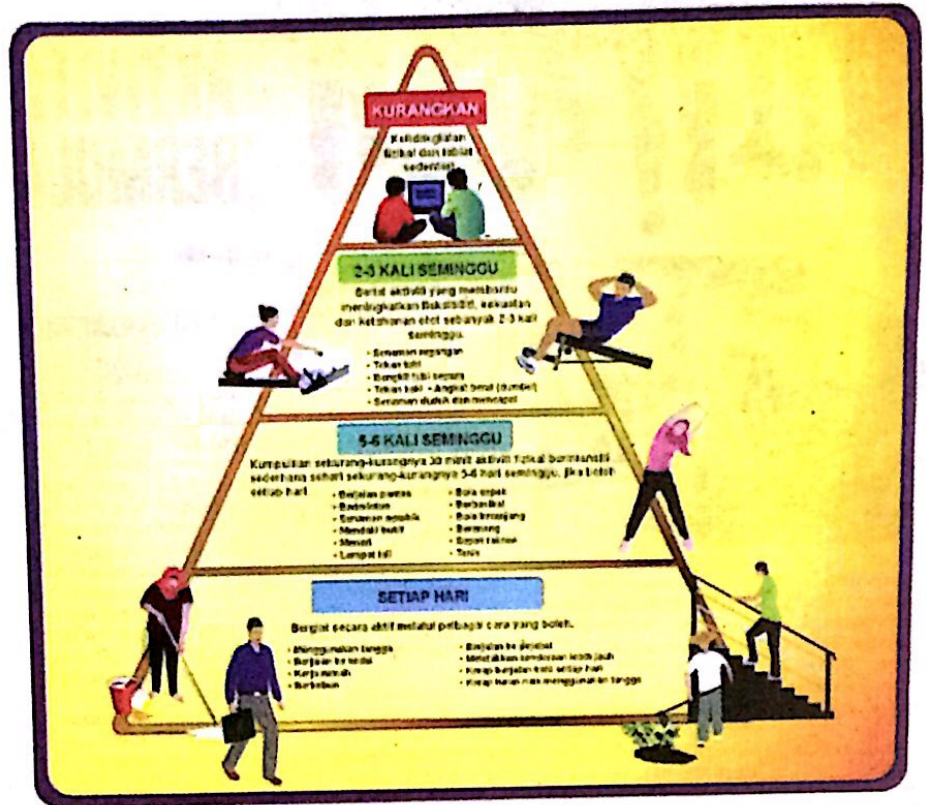
gagal ditangani, ia akan menyebabkan penyusutan kualiti hidup secara menyeluruh yang bukan saja memberi kesan kepada individu, tetapi juga kepada keluarga dan khususnya negara.

## KEKAL AKTIF SECARA FIZIKAL

Kepentingan aktiviti fizikal terhadap kesihatan sudah terbukti dan perlu bermula sejak kecil. Kekal aktif secara fizikal setiap hari dapat membantu untuk:

- Mencegah penyakit kronik contohnya, penyakit jantung, kencing manis dan kanser.
- Mengekalkan berat badan sihat dan mencegah lebih berat badan serta obesiti yang juga faktor risiko kepada banyak penyakit tidak berjangkit.
- Meningkatkan kekuatan dan prestasi tulang, otot dan sendi.
- Meningkatkan kesihatan mental dan neuro contohnya memperbaiki mood, mengurangkan simptom kemurungan dan kebingangan.
- Memperbaiki kesihatan

## Piramid Fizikal Aktiviti



**Bulan Pemakanan Malaysia 2017**  
Makan secara Bijak + Gerak Selalu = Resipi Keluarga Sihat

dan kesejahteraan secara menyeluruh. Anda perlu bergerak lebih aktif setiap hari dengan pelbagai cara, pada bila-bila masa setiap kali ada peluang, tidak kira sama ada di rumah, pejabat atau semasa melakukan rutin harian. Penetapan minda yang betul sangat membantu dalam mengamalkan aktiviti fizikal secara konsisten. Jadikan aktiviti fizikal dan pergerakan lebih aktif sebagai peluang untuk bersenam dan kekal sihat, bukannya sebagai sesuatu yang menyusahkan. Untuk menjadikan

senaman satu tabiat, ia memerlukan ketetapan minda dan pendekatan yang bijak. Apabila anda menjadikan aktiviti fizikal sebagai sebahagian daripada rutin harian anda, akhirnya ia akan menjadi satu tabiat. Anda akan belajar untuk menggemarnya. Anda boleh rujuk Piramid Aktiviti Fizikal Malaysia sebagai panduan untuk menjadi lebih aktif setiap hari. Dasar piramid menggambarkan jenis aktiviti yang harus kerap dilakukan setiap hari. Manakala aras paling atas piramid menunjukkan aktiviti atau tabiat yang harus dihidai atau dikurangkan.

# BEBAS DARIPADA PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Diet sihat untuk jantung perlu seimbang dan kaya pelbagai khasiat

Dr Zawiah Hashim dan  
Dr Chin Yit Siew  
Persatuan Kajian  
Obesiti Malaysia

Penyakit jantung dan strok menyumbang kepada satu perempat daripada jumlah kematian di Malaysia dan semakin ramai golongan muda mengalaminya (Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan III).

Penyakit jantung atau lebih khusus, penyakit kardiovaskular merangkumi penyakit seperti angina, serangan jantung dan strok. Ini berpunca daripada lemak yang terkumpul (atau plak) di dalam arteri dalam jangka masa lama, proses ini dikenali sebagai aterosklerosis.

Apabila arteri menjadi terlalu sempit, sel darah merah yang kaya dengan oksigen tidak cukup untuk sampai ke jantung dan otot lalu menyebabkan sakit dada teramat sangat - ini dikenali sebagai angina.



Sebaliknya, jika sebahagian daripada plak pecah, platelet berkumpul di kawasan yang cedera dan membentuk darah beku. Akhirnya, darah beku menghalang aliran darah ke jantung dan menyebabkan serangan jantung. Darah beku yang menghalang aliran darah ke otak pula dipanggil strok.

## 5 FAKTOR RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULAR BERPOTENSI MEMBAWA MAUT

### 1. Berlebihan berat badan atau obesiti

Risiko kegagalan jantung ialah 34 peratus lebih tinggi bagi individu lebih berat badan dan 104 peratus lebih tinggi bagi mereka yang obes. Mereka yang lebih berat badan atau obes lebih cenderung kepada risiko penyakit kardiovaskular yang lain seperti paras kolesterol dan trigliserida darah yang tinggi, tekanan darah tinggi serta diabetes.

### 2. Tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi meningkatkan beban ke atas jantung dan salur darah. Lama kelamaan tekanan darah tinggi akan merosakkan dinding arteri. Plak mula terbentuk di kawasan yang rosak, arteri menjadi semakin sempit, tekanan darah semakin meningkat dan apabila plak pecah, darah beku terbentuk serta menghalang aliran darah.

### 3. Paras kolesterol darah tinggi

LDL (lipid ketumpatan rendah) atau kolesterol 'jahat' ialah sumber utama plak yang menyumbat arteri. HDL (lipid ketumpatan tinggi), sebaliknya membantu mencegah penyakit kardiovaskular dan faktor risiko berkaitan. Tabiat makan yang tidak sihat, lebih berat badan atau obes dan gaya hidup tidak aktif ialah faktor utama menyumbang kepada paras kolesterol tinggi. Makan terlalu banyak makanan yang mengandungi kolesterol atau lemak tepu adalah tidak baik. Semua jenis makanan jika diambil berlebihan tidak baik, diet yang sihat untuk jantung (dan tubuh) perlu seimbang dan kaya dengan pelbagai khasiat.

### 4. Paras glukosa darah yang tinggi

Orang dewasa yang menghidap diabetes mempunyai risiko dua hingga empat kali lebih tinggi terhadap kematian berpunca daripada



penyakit jantung berbanding mereka yang tidak mengalami diabetes. Paras glukosa rendah dan paras glukosa sewaktu berpuasa yang terganggu meningkatkan risiko strok dan penyakit kardiovaskular.

Di samping itu, kerintangan insulin berkait rapat dengan obesiti dan orang menghidap diabetes sering menghidap tekanan darah tinggi dan merekodkan paras kolesterol yang tidak sihat. Gabungan faktor risiko terbahit meningkatkan keberangalian penyakit kardiovaskular dalam kalangan penghidap diabetes.

**5. Merokok**

Merokok, seperti tekanan darah tinggi, juga merosakkan dinding arteri anda yang membawa kepada pembentukan plak. Bahan kimia di dalam setiap batang rokok juga menyebabkan darah menjadi pekat dan membentuk darah beku di dalam arteri anda serta menjurus kepada penyakit kardiovaskular. Merokok sekotak rokok sehari boleh menggandakan risiko penyakit jantung.

**7 TIP UNTUK MEMELIHARA JANTUNG SIHAT**

Tabiat makan yang tidak sihat (diet yang tinggi lemak tepu/trans dan kurang serat, pengambilan garam berlebihan) berserta kurang melakukan aktiviti fizikal secara berkala akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Berazamalah untuk mencapai gaya hidup yang sihat untuk mencegah penyakit kardiovaskular.



**1. Ikuti panduan Seimbang, Kesederhanaan, dan Kepelbagaian**

Makan semua makanan daripada pelbagai kumpulan di dalam piramid makanan dalam saiz sajian sederhana dan pilih pelbagai jenis makanan daripada setiap kumpulan makanan. Hadkan makanan bergula, berminyak dan bergaram yang boleh memburukkan faktor risiko penyakit kardiovaskular.

**2. Makan lebih banyak serat**

Serat membantu mengawal paras kolesterol dan glukosa dalam darah, mengekalkan berat badan sihat dan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular contohnya obesiti. Untuk mendapatkan serat, tambah legum, bijirin penuh, buah dan sayur ke dalam diet harian anda. Produk makanan bijirin penuh seperti beras perang, oat dan roti bijirin penuh ialah sumber baik bagi serat. Makanan terbahit juga



PRODUK makanan bijirin penuh seperti beras perang, oat dan roti bijirin penuh ialah sumber baik bagi serat.

mengandungi vitamin dan mineral lain. Oat khususnya, mengandungi serat larut yang likat dikenali sebagai beta glukon. Ia membantu mengurangkan jumlah kolesterol ketumpatan rendah (LDL) di dalam darah anda.

**3. Aktif bergerak**

Aktiviti fizikal terutama senaman aerobik, membantu

menguatkan otot jantung, mengurangkan stres, memperbaiki metabolisme dan meningkatkan paras kolesterol HDL. Panduan Diet Malaysia menyarankan 30 minit senaman berintensiti sederhana, lima hingga enam kali setiap minggu diikuti bergiat aktif sepanjang hari dengan membuat pilihan yang lebih aktif contohnya,

menggunakan tangga berbanding lif, berjalan pergi dan balik daripada makan tengah hari atau kedai berhampiran berbanding menaiki kereta.

**4. Kekalkan berat badan sihat**

Mengekalkan berat badan yang sihat atau mengurangkan lebih berat badan boleh menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan faktor risikonya (contohnya paras kolesterol dan tekanan darah) dengan ketara. Berazam untuk capai Indeks Jisim Tubuh (IJT) di antara 18.5-24.9. Ukuran lilitan pinggang 90 sentimeter (35 inci) atau lebih bagi lelaki atau 80 sentimeter (32 inci) atau lebih bagi wanita, dikaitkan dengan masalah kesihatan seperti diabetes jenis dua, penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

**5. Lakukan saringan secara berkala**

Jadualkan pemeriksaan tahunan bagi tekanan darah, paras kolesterol dan glukosa anda. Penyakit kardiovaskular boleh wujud tanpa sebarang simptom atau simptomnya tidak begitu jelas kelihatan. Oleh itu, mengetahui sama ada anda berisiko terhadap penyakit kardiovaskular melalui saringan boleh membantu doktor menasihati anda mengenai kaedah rawatan sesuai.

**6. Kurangkan stres dan rehat secukupnya**

Stres sebenarnya boleh meningkatkan tekanan darah, begitu juga jika tidak cukup tidur. Cuba dapatkan lapan jam tidur yang berkualiti, belajar untuk menenangkan tubuh, minda dan jiwa anda dari semasa ke semasa.

**7. Berhenti merokok**

Sesiapa yang merokok satu kotak rokok sehari menggandakan risiko serangan jantung berbanding mereka tidak merokok. Perokok yang berhenti merokok mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular dengan serta-merta!

Anda boleh mencegah dan mengawal banyak faktor risiko penyakit kardiovaskular melalui perubahan gaya hidup yang sihat lantas menikmati kehidupan lebih gembira bersama orang disayangi. Perubahan terbahit bukan saja melindungi jantung anda tetapi juga meningkatkan kesihatan secara keseluruhan. Apabila jantung anda sihat, begitu juga anda. Bertindaklah sekarang dan pilih untuk hidup bebas daripada penyakit jantung kardiovaskular

● Dr Zariah Hashim & Dr Chin Yit Siew ialah ahli Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO). Artikel ini disumbangkan oleh Bulan Pemakanan Malaysia 2017, inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan anjuran Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. Program ini disokong oleh geran pendidikan daripada Pepsico (Quaker Malaysia). Untuk maklumat lanjut mengenai makan cara sihat dan gaya hidup aktif, layari [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my) atau halaman Facebook Nutrition Month Malaysia.

**140 TAHUN KHASIAT OAT KEPADA ANDA**  
**WORLD'S No.1 OATS BRAND**

Beta Glukan membantu MENURUNKAN KOLESTEROL

Alshah Sinclair  
Juruhebah Radio & Juruacara

\* Source: Euromonitor International Limited, Packaged Food 2016 edition, as per first cereal definition, retail value sales, r.p. at retail channels, 2015 data.  
\*\* 1g serat larut daripada setiap hidangan.