

KESIHATAN & PERUBATAN

NIZAM ISMAIL

nizam@sph.com.sg

Hampir sembilan daripada 10 penduduk Singapura memenuhi tahap kegiatan fizikal yang disarankan.

Namun pada masa yang sama, 95 peratus mengambil natrium secara berlebihan – satu paradoks kesihatan yang menunjukkan bahawa aktif bersenam sahaja belum cukup untuk melindungi seseorang daripada penyakit kronik.

Malah, lebih separuh penduduk mengambil kalori melebihi keperluan tenaga masing-masing.

Ia sekali gus meningkatkan risiko berat badan berlebihan dan obesiti meskipun mereka kerap berjalan, berlari, berbasikal atau bersenam di gimnasium.

Dari sudut perubatan, keadaan itu penting kerana kecergasan fizikal dan kesihatan metabolik bukan perkara yang sama.

Seseorang mungkin mampu berlari beberapa kilometer atau bersenam beberapa kali seminggu, tetapi masih mempunyai tekanan darah tinggi, paras gula tidak terkawal atau berat badan berlebihan jika pemakanan tidak dijaga.

Dapatan Tinjauan Pemakanan Kebangsaan 2025 menunjukkan purata pengambilan tenaga harian penduduk meningkat kepada 2,460 kilokalori (kcal), berbanding 2,410 kcal pada 2022 dan 2,360 kcal pada 2019.

Pengambilan lemak turut meningkat, manakala purata natrium mencecah kira-kira 4,000 miligram (mg) sehari – dua kali ganda paras yang disarankan iaitu 2,000 mg atau kira-kira satu sudu teh garam.

Angka itu menjadi lebih ketara apabila dibandingkan dengan 87 peratus penduduk yang mencapai tahap kegiatan fizikal yang disarankan.

Ini bermakna Singapura bukan semata-mata berdepan masalah masyarakat yang kurang bergerak.

Cabaran lebih besar adalah memastikan peningkatan kegiatan fizikal disertai pemakanan yang lebih baik.

BERSENAH TIDAK BOLEH ‘PADAM’ LEBIHAN KALORI

Pakar perubatan keluarga yang juga Timbalan Pengarah Jabatan Perkhidmatan Klinikal Poliklinik NHG, Dr Donna Tan, berkata beliau semakin menemui pesakit yang lebih aktif bersenam tetapi tersilap menganggap kegiatan itu membolehkan mereka mengambil lebih banyak makanan.

“Pesakit saya lebih banyak bersenam hari ini berbanding dahulu, tetapi ramai tersilap menganggap mereka boleh mengimbangi pengambilan kalori dan natrium yang berlebihan dengan bersenam,” katanya.

Menurut beliau, seseorang boleh berlari tiga kali seminggu tetapi masih mengalami berat badan berlebihan.

Begitu juga seseorang yang kerap ke gimnasium tetapi mempunyai kencing manis yang tidak terkawal tidak boleh dianggap sihat hanya kerana aktif secara fizikal.

Aktif senam, pemakanan tetapancam

Paradoks kesihatan dedahkan cenderung bersenam sahaja belum cukup untuk lindungi diri daripada ancaman penyakit



Bersenam secara kerap tidak mampu mengimbangi sepenuhnya kesan buruk diet yang tidak sihat. Pakar memberi amaran bahawa pengambilan kalori dan natrium secara berlebihan tetap meningkatkan risiko obesiti, kencing manis, tekanan darah tinggi, angin ahmar, serta penyakit buah pinggang, biarpun seseorang itu aktif secara fizikal. – Foto JANAAN AI

zikal.

Penjelasannya mudah.

Berat badan dipengaruhi antara lain oleh keseimbangan antara tenaga yang masuk melalui makanan dengan tenaga yang digunakan tubuh.

Kegiatan fizikal meningkatkan penggunaan tenaga, tetapi jika seseorang terus mengambil lebih banyak kalori daripada yang dibakar, kelebihan itu boleh disimpan sebagai lemak.

Jika keadaan berterusan, berat badan boleh meningkat dan seterusnya menyumbang kepada gangguan metabolik.

Menurut Tinjauan Kesihatan Penduduk Kebangsaan 2024, obesiti sudah menjejaskan 12.7 peratus penduduk berusia antara 18 dengan 74 tahun.

Obesiti bukan sekadar masalah berat badan.

Dari perspektif perubatan, ia dikaitkan dengan peningkatan risiko kencing manis Jenis 2, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan pelbagai masalah kesihatan lain.

NATRIUM BERI TEKANAN KEPADA JANTUNG DAN GINJAL

Natrium yang disebut sebagai garam kerap dijadikan bahan penyedap dalam makanan dan merupakan mineral penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan.

Garam mengandungi 40 peratus natrium dan boleh didapati dalam sos, bumbu, bahan pengawet dan makanan dalam tin.

Dalam hal ini, beberapa badan kesihatan mengesyorkan, individu dewasa sihat agar mengambil garam kurang daripada 2,300mg atau 2.3gram iaitu setara dengan satu sudu teh.

Pengambilan natrium berlebihan pula menimbulkan ancaman berbeza.

Pengambilan natrium yang berlebihan akan mengakibatkan tekanan darah tinggi, iaitu salah satu penyebab utama kegagalan ginjal, angin ahmar dan penyakit jantung.

Ia juga menimbulkan rasa dahaga yang melampau dan boleh mengakibatkan

pengambilan cecair secara berlebihan.

Apabila terlalu banyak natrium berada dalam tubuh, lebih banyak air berkumpul dalam badan.

Ini boleh meningkatkan jumlah cecair dalam saluran darah dan menyumbang kepada peningkatan tekanan darah.

Dalam jangka panjang, tekanan darah tinggi boleh merosakkan saluran darah dan meningkatkan beban terhadap jantung serta buah pinggang.

Perunding Kanan Bahagian Endokrinologi Hospital Universiti Nasional (NUH), Profesor Tai E Shyong, memberi amaran bahawa jika tekanan darah meningkat dalam kalangan penduduk secara keseluruhan, kesannya boleh diterjemahkan kepada peningkatan komplikasi serius.

“Apabila tekanan darah meningkat secara menyeluruh, kita akan melihat peningkatan seiring dalam komplikasi serius yang mengubah kehidupan, khususnya penyakit buah pinggang kronik dan angin

ahmar,” katanya.

Masalahnya, pengambilan natrium bukan hanya berpunca daripada garam yang digunakan dalam masakan atau ditambah ke dalam makanan.

Sebahagian besarnya boleh tersembunyi dalam kuah, sos, pes ikan, kiub pati, serbuk perasa dan makanan diproses.

Semangkuk mi siam, misalnya, mengandungi sekitar 3,800 mg natrium, meningkat daripada 2,700 mg pada 2023.

Ini bermakna satu hidangan sahaja sudah boleh mengandungi hampir dua kali ganda had natrium harian yang disarankan.

Semangkuk mi ikan hiris pula boleh mengandungi sekitar 1,400mg natrium, manakala secawan mi segera mengandungi sekitar 1,900mg.

Sebiji telur masin pula boleh membekalkan kira-kira 1,500 mg natrium.

MAKANAN ‘SIHAT’ BOLEH JADI PERANGKAP

tidak sihat kesihatan

“

GIAT SENAM TAPI BERAT BADAN TETAP NAIK?

Berat badan dipengaruhi antara lain oleh keseimbangan antara tenaga yang masuk melalui makanan dengan tenaga yang digunakan tubuh.

Kegiatan fizikal meningkatkan penggunaan tenaga, tetapi jika seseorang terus mengambil lebih banyak kalori daripada yang dibakar, kelebihan itu boleh disimpan sebagai lemak.

Jika keadaan berterusan, berat badan boleh meningkat dan seterusnya menyumbang kepada gangguan metabolik.

“

BAHAYA GARAM/ DAN NATRIUM

Natrium yang disebut sebagai garam kerap dijadikan bahan penyedap dalam makanan dan merupakan mineral penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan.

Garam mengandungi 40 peratus natrium dan boleh didapati dalam sos, bumbu, bahan pengawet dan makanan dalam tin... Pengambilan natrium yang berlebihan akan mengakibatkan tekanan darah tinggi, iaitu salah satu penyebab utama kegagalan ginjal, angin ahmar dan penyakit jantung.

Penulis.

Cabaran lain ialah kecenderungan menilai makanan berdasarkan imejnya dan bukan kandungan sebenarnya.

Bijirin *granola*, *smoothie*, jus buah, salad dengan sos berkrim dan sandwic besar mungkin dianggap pilihan lebih sihat, tetapi sesetengahnya boleh mengandungi kalori, gula, lemak atau natrium yang tinggi.

Yong taufu juga sering dipilih sebagai hidangan lebih ringan, tetapi bahan yang disumbat dengan pes ikan boleh mempunyai kandungan natrium tinggi.

Dr Tan berkata pilihan itu boleh diseimbangkan dengan lebih banyak sayur dan tauhu kosong.

Begitu juga dengan minuman selepas bersenam.

Ada yang mengambil sebotol minuman isotonik selepas hanya 30 hingga 45 minit berjalan pantas, tarian santai atau berbasikal secara riadah kerana menganggap tubuh perlu segera menggantikan elektrolit.

Namun, bagi kegiatan sedemikian, mi-

numan itu lazimnya tidak diperlukan dan boleh menambah kalori serta natrium.

Kedadaan ini menggambarkan satu sahaja faham lebih luas – seseorang mungkin membuat satu pilihan yang dianggap sihat, tetapi tanpa menyedari pilihan itu membawa kesan lain kepada tubuh.

KENCING MANIS BUKAN SOAL GULA SEMATA-MATA

Kekeliruan sama turut berlaku dalam pengurusan penyakit kronik.

Profesor Tai berkata ada pesakit yang enggan mengambil ubat dan sebaliknya memberitahu doktor mereka akan berse- nam.

Ada juga yang melihat faktor risiko secara berasingan – menganggap gula sahaja menyebabkan kencing manis atau garam sahaja menyebabkan tekanan darah tinggi.

Namun penyakit kronik lebih kompleks.

Kencing manis Jenis 2, misalnya, bukan semata-mata berkaitan pengambilan makanan manis.

Berat badan, jumlah kalori, kegiatan fizikal, faktor genetik dan bagaimana tubuh bertindak balas terhadap insulin turut memainkan peranan.

Seseorang mungkin mengurangkan gula tetapi masih mengambil terlalu banyak kalori daripada sumber lain.

Jika pengambilan tenaga terus melebihi keperluan, berat badan mungkin tidak turun.

“Orang ramai sering menonjolkan perubahan gaya hidup yang mereka lakukan.

“Mereka mengambil kurang gula, tetapi jika kalori mereka meningkat, berat badan mereka tidak akan turun,” ujar Profesor Tai.

Ini juga menjelaskan mengapa senaman tidak seharusnya dilihat sebagai pengganti ubat bagi pesakit yang memerlukan rawatan.

Kegiatan fizikal adalah sebahagian penting pengurusan kencing manis dan darah tinggi, tetapi ia perlu digabungkan dengan pemakanan, pemantauan kesihatan dan ubat apabila diperlukan.

USAH TERLALU SEKAT MAKANAN

Namun, amalan pemakanan sihat tidak bermakna seseorang itu hanya perlu menyekat pemakanan.

Bagi golongan berusia, pengambilan protein mencukupi penting untuk mengekalkan jisim dan kekuatan otot.

Tinjauan menunjukkan separuh penduduk berusia antara 50 dengan 69 tahun masih tidak memenuhi sasaran protein harian sebanyak 1.2 gram bagi setiap kilogram berat badan.

Kekurangan protein boleh menjadi satu faktor yang menyumbang kepada sarkopenia, iaitu kehilangan jisim dan kekuatan otot berkaitan usia.

Justeru, matlamat sebenar bukan sekadar mengurangkan makanan, tetapi memperbaiki mutu dan kesimbangannya.

AKTIF DI ATAS KERTAS BELUM TENTU CUKUP

Malah, angka 87 peratus yang meme-

nuhi sasaran kegiatan fizikal juga perlu ditafsirkan dengan berhati-hati.

ahap yang disyorkan adalah sekurang-kurangnya 150 minit kegiatan sederhana atau 75 minit aktiviti berintensiti tinggi setiap minggu.

Namun Profesor Tai berkata apabila responden diminta melaporkan sendiri kegiatan mereka, terdapat kecenderungan untuk melebihi jumlah aktiviti sederhana atau berintensiti tinggi.

Berjalan ke perhentian bas, misalnya, mungkin dianggap sesetengah orang sebagai senaman sederhana, walaupun intensitinya mungkin tidak cukup tinggi.

Aktif berulang-alik tetap bermanfaat dan lebih baik daripada tidak bergerak, tetapi jumlah tenaga yang digunakan mungkin tidak cukup untuk mengimbangi pengambilan makanan yang berlebihan.

KESIHATAN TIDAK BOLEH DINILAI DARIPADA SENAMAN SAHAJA

Inilah mesej utama di sebalik angka pemakanan Singapura.

Masyarakat tidak harus berhenti bersenam.

Sebaliknya, manfaat kegiatan fizikal perlu dilengkapkan dengan pemakanan seimbang, tidur mencukupi, pengurusan tekanan dan rawatan penyakit kronik yang baik.

Perubahan kecil juga boleh memberi kesan.

Mengurangkan kuah, meminta kurang sos dan garam, mengecilkan saiz hidangan, memilih lebih banyak makanan segar dan tidak makan berlebihan selepas bersenam adalah antara langkah yang boleh dilakukan.

Populariti hidangan seperti *hotpot* atau *mala* turut memerlukan perhatian kerana rasa pedas, herba dan perasa yang kuat boleh menyembunyikan kandungan natrium yang tinggi.

Namun, terdapat bukti bahawa mengurangkan natrium boleh membantu mengawal tekanan darah dan seterusnya mengurangkan risiko kerosakan ginjal serta komplikasi darah tinggi.

Justeru, persoalannya bukan sama ada senaman atau pemakanan lebih penting. Kedua-duanya memainkan peranan berbeza dan saling melengkapi.

Seseorang boleh kelihatan cergas dari luar tetapi masih mempunyai faktor risiko penyakit yang tidak kelihatan.

Sebab itu ukuran kesihatan tidak seharusnya terhad kepada berapa kerap seseorang berlari, berjalan atau pergi ke gimnasium, tetapi juga apakah yang dimakan, berapa banyak yang dimakan dan sejauh manakah faktor seperti tekanan darah, gula dalam darah serta berat badan dikawal.

Seperti ditegaskan Dr Tan, bagi individu yang mengambil terlalu banyak garam dan mempunyai tekanan darah di paras sempadan tinggi, perubahan pemakanan sahaja boleh membawa perbezaan besar.

“Tanpa perlu menambah lebih banyak ubat, hanya dengan mengurangkan pengambilan natrium, saya sangat yakin tekanan darah boleh mencapai tahap kawalan optimum,” katanya.