

AKHBAR : SINAR HARIAN

MUKA SURAT : 16

RUANGAN : SUARA SINAR



Bersama MERAK JALANAN

## Orang Malaysia makin hari makin tidak sihat?

SEMALAM, 11 lokasi di beberapa negeri dilaporkan mencatatkan skala bacaan Indeks Pencemaran Udara (IPU) tidak sihat. Dua lokasi di Kuala Lumpur mencatatkan paras IPU tidak sihat sehingga mencecah paras 138.

Cuaca pada hari ini ternyata semakin kurang menyelesaikan. Di luar rumah langit pudar kerana jerebu. Di dalam rumah bahang panasnya amat ketara, tidur malam pun tak lena. Ternyata keadaan bumi kita semakin hari semakin tidak sihat.

Bercerita tentang sihat, ramai yang

punya pendapat sendiri. Berlari-lari anak 10 minit setiap pagi, ada yang kata itu aktiviti sihat. Suka makan buah, makan nasi sehari sekali atau tidak ambil nasi langsung, juga dikatakan itu diet paling sihat.

Tahun lalu, Institut Diabetes Kebangsaan (NADI) mendedahkan Malaysia mempunyai jumlah penghidap penyakit kencing manis atau diabetes yang tertinggi di Asia dan antara yang tertinggi di dunia selepas Arab Saudi.

Kira-kira 2.5 juta orang dewasa di Malaysia berusia 18 tahun ke atas menghidap

penyakit diabetes dan statistik dalam rekod NADI menunjukkan hampir separuh daripada rakyat Malaysia tidak sedar mereka menghidap diabetes!

Ini belum lagi masuk bab masalah darah tinggi, lemah jantung, obesiti dan lain-lain. Statistik satu penyakit itu sahaja sudah menggerunkan. Tetapi apabila menyentuh bab pemakanan pula, orang Malaysia dikatakan paling sukakan makanan dan 'kaki makan'.

Pendek kata, tak kira jerebu, hujan panas atau apa pun cuaca, orang Malaysia

dikatakan sangat taasub kepada makanan. Mereka boleh bersembang berjam-jam pasal makanan. Malah tidak pernah lupa untuk memuat naik menu pilihan mereka setiap kali hendak makan.

Berhati-hatilah, sebab Malaysia juga telah menjadi sebuah negara obes. Kata Menteri Kesihatan, seorang dalam dua orang dewasa mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Menambah parah, orang kita juga antara pengguna telefon bimbit paling kuat ketika makan. Ini juga satu perkara yang sangat tidak sihat!