

Menu sihat bergantung umur, jantina, pekerjaan

» Perlu ambil kira kuantiti, keaslian bahan, waktu hidangan

Oleh Luqman Arif Abdul Karim

luqman.arif@bh.com.my

► Kuala Lumpur

Nasi lemak yang dianggap sebagai menu makanan sihat adalah subjektif kerana ia bergantung kepada faktor usia, jantina, pekerjaan dan rutin harian.

Pakar Pemakanan Sukan dari Universiti Malaya (UM), Dr Sareena Hanim Hamzah, mengakui hidangan warisan turun-temurun itu adalah diet seimbang dan lengkap kerana mengandungi karbohidrat, protein, lemak, serat serta kalsium.

Bagaimanapun, katanya, perakuan bahawa nasi lemak adalah makanan sihat bukan istilah 'pukul rata' kerana ia perlu mengambil kira kuantiti pengambilan, keaslian bahan masakan dan waktu hidangan.

"Ada pelbagai tafsiran mengenai pengagihan kuantiti kalori atau tenaga yang diperlukan. Contohnya, segelintir pakar berpendapat 30 peratus daripada sumber tenaga manusia adalah berasaskan hidangan sarapan.

Jana tenaga manusia

"Dalam konteks ini, nasi lemak dimasak menggunakan san-

Nasi lemak antara 10 makanan paling sihat: Majalah TIME

Kuala Lumpur: Nasi lemak, hidangan kebangsaan yang digemari pelbagai kaum di Malaysia dinobatkan antara 10 makanan sarapan paling sihat di dunia oleh majalah TIME, kelmarin.

Keenakannya dengan aroma santan dan daun pandan yang semakin digemari ramai, termasuk pelancong luar negara itu digambarkan sebagai hidangan paling laris ketika sarapan.

Miliki pelbagai khasiat

Dalam laporan majalah yang berpangkalan di New York, Amerika Syarikat itu, antara lain memetik mengandungi

berlemak, ia seimbang kerana kaya dengan sumber protein dan karbohidrat. Cili dalam sambal yang dihidang bersama nasi lemak juga dapat meningkatkan metabolisme seseorang," menurut majalah itu.

Perakuan mengenai khasiat nasi lemak itu turut disokong oleh fakta mengenai hidangan sampingan yang lazimnya disediakan sebagai pemangkin selera tatkala dijamah.

Antara hidangan sampingan nasi lemak adalah telur rebus kerana mempunyai kandungan Omega-3 yang tinggi, manakala timun pula kaya dengan folat atau asid folik, vitamin C dan K sebagai nutrien tambahan.

protein dan kalsium. malah kacang tanah sebagai pelengkap hidangan turut mengandungi vitamin larut lemak yang tinggi.

Kawal kuantiti pengambilan

Pengiktirafan terhadap sajian warisan di Malaysia ini, sekaligus menjelaskan bahawa nasi lemak sewajarnya menjadi hidangan setiap pagi supaya memberi khasiat sepenuhnya untuk tubuh badan.

Bagaimanapun, kuantiti pengambilannya perlu dikawal bagi memastikan kesihatan tubuh sentiasa terjamin dan mengelakkan kemudaratan seperti penyakit diabetes bahkan kolesterol

Keratan akhbar BH semalam.

tan asli dan dihidangkan dengan telur, ikan bilis serta timun, diakui menu paling berseesuaian untuk menjana tenaga manusia.

"Justeru, antara faktor utama yang membezakan sama ada nasi lemak adalah makanan sihat atau sebaliknya adalah waktu pengambilan dan kuantitinya," katanya ketika dihubungi, semalam.

Beliau mengulas artikel majalah TIME, Selasa lalu, yang menyenaraikan nasi lemak sebagai antara 10 sarapan sihat antarabangsa.

Sareena yang juga Timbalan Pengarah (Penyelidikan dan Pembangunan) Pusat Sukan UM, berkata jumlah kalori diperlukan manusia turut berbeza mengikut hari kerana ia dipengaruhi rutin harian dan pekerjaan.

"Perlu ingat bahawa peker-

jaan dengan persekitaran berhawa dingin dan sering berada di depan komputer tidak memerlukan kuantiti kalori yang banyak. Justeru, kurangkan pengambilan ketika sarapan," katanya.

Sementara itu, Ketua Jabatan Pemakanan Dietetik Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Madya Dr Norhaizan Mohd Esa, menyifatkan nasi lemak berlauk seperti paru, sambal kerang dan rendang daging, selain dihidangkan hingga larut malam, menjadi punca hidangan itu bukan makanan sihat.

Elak makan tiga jam sebelum tidur

Katanya, kajian pemakanan mengesyorkan supaya jangan makan tiga jam sebelum tidur kerana kadar sistem pencer-



Antara faktor utama yang membezakan sama ada nasi lemak adalah makanan sihat atau sebaliknya adalah waktu pengambilan dan kuantitinya"

Dr Sareena Hanim Hamzah,
Pakar Pemakanan Sukan dari UM

naan manusia akan berkurangan dan kalori yang diambil tidak digunakan.

"Tidak dinafikan nasi lemak adalah sarapan sihat kerana mempunyai nutrien seimbang, namun tabiat rakyat Malaysia yang mengubah menu itu mengundang bahaya terhadap kesihatan tubuh badan.

"Jika keaslian menu nasi lemak yang hanya dihidangkan dengan telur rebus, timun, ikan bilis goreng dan sambal dikekalkan, pengisytiharan bahawa ia makanan sihat memang bertepatan," katanya.