



LAMAN UTAMA SIAPA KAMI F.A.Q KATEGORI ▾ PENGIKLANAN

SAINS SHOP ▾ CAREERS PERTANDINGAN ESEI ▾

- Bahasa Malaysia
- English



Restoran Makanan Segera : Patutkah Dibuka Lebih Banyak Cawangan ?

Isu Semasa



by **Saiful Bahari** — 22/11/2018 in **Berita & Peristiwa, Isu Semasa, Perubatan & Kesihatan**

👍 0 🗨️ 0 💬 0

Artikel asal telah disunting untuk kesesuaian pembaca

Oleh : [Wan Azdie Mohd Abu Bakar](#)

[Jabatan Sains Pemakanan. UIA](#)



Suatu ketika dulu restoran makanan segera hanya terdapat di bandar besar. Saya masih ingat sekitar tahun 80an ketika masih di sekolah rendah, antara perkara yang mengembirakan saya ialah apabila ayah membawa kami sekeluarga ke Ipoh, kerana di situ adanya Pizza Hut. Tidak lama kemudian cawangannya juga dibuka di Bandar Taiping. Begitu juga dengan beberapa jenama restoran makanan segera yang lain, satu demi satu mengembangkan rangkaian mereka.



Makanan Segera yang Menyelerakan !

Dengan peredaran masa dan kepesatan pembangunan, rangkaian restoran makanan segera terus bercambah dan bersilih ganti. Yang terus kekal dan terkenal antaranya ialah KFC, McDonald's dan PizzaHut. Bilangannya kini semakin bertambah dan ianya berada di mana-mana, baik di bandar mahupun berhampiran kawasan perumahan, di dalam pusat membeli-belah dan juga di deretan rumah kedai.

Perkembangan terbaru, QSR Brands telah merancang untuk membuka sekurang-kurangnya 67 cawangan baru restoran KFC dan 60 restoran Pizza Hut di seluruh negara menjelang tahun 2021, ditambah lagi dengan 50 restoran KFC pandu lalu di stesen-stesen PETRONAS seluruh negara dalam tempoh yang sama (Nurhayati Abllah, 2018). Bagaimana dengan rangkaian restoran makanan segera yang lain? Sudah tentu juga bakal bertambah!



Eating Habits Of Malaysian Women

In a study on Malaysian women and their eating habits, this was the relationship between food and stress for half the participants...

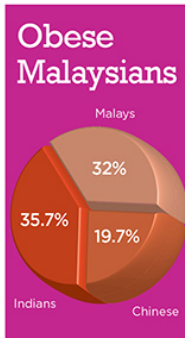
- ↑ levels of stress
- ↑ consumption of unhealthy food

Many Local Delicacies Contain:

- Coconut milk
- Oil
- Refined carbohydrates
- High salt and sugar content

In 2010, **2004** food samples were analysed by the Ministry of Health and **5.4%** were found to have **too much sugar**

8.5 million
Malaysian adults are overweight



4.4 million
Malaysian adults are obese

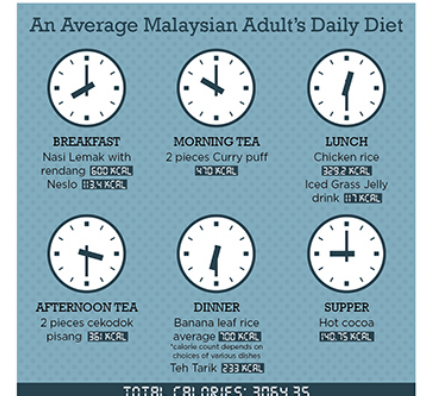
Combat Obesity

- #1 Eat according to the Malaysian Food Pyramid
- #2 Stock fridge with fresh fruits and vegetables
- #3 Get moving!
- #4 Reduce time spent on tech gadgets
- #5 Drink lots of water

Source: Nutrition Society of Malaysia

Malaysia's Favourite Foods And Their Calorie Content

Type of Food	Calorie (kcal) per serving
Nasi Lemak Rendang	600
Char Kuey Teow	332.4
Roti Canai Telur	357
Mee Bandung	519.1
Cendol	662.7
Ice Kacang	256
Teh Tarik	233
Curry puff	235



No More Waiting!
I'll change my lifestyle **Today!**

References

"Malaysia has highest obesity rate in S.E. Asia." *New Straits Times* 11 Nov. 2011. Web. 21 Oct. 2013.

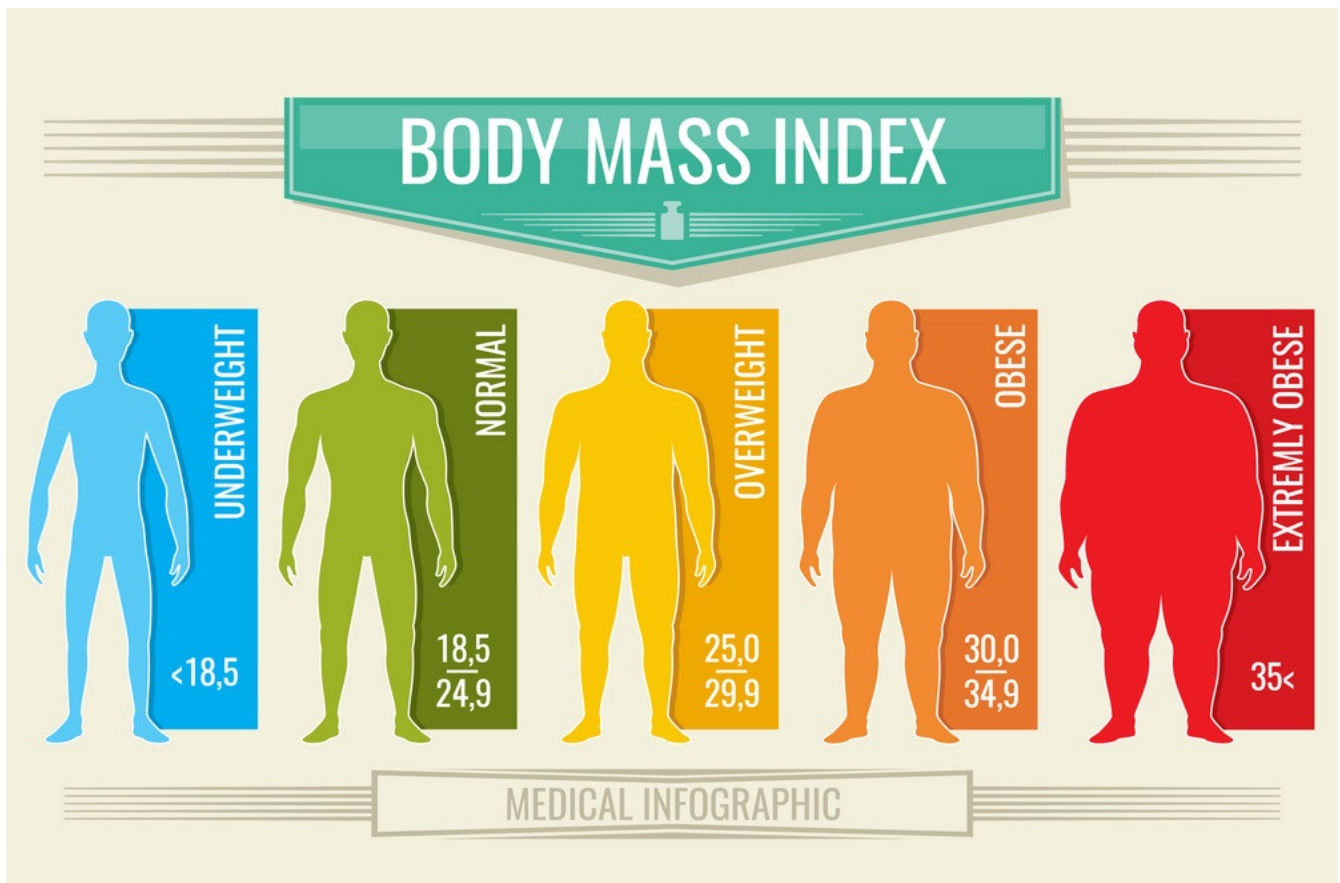
Cheng, Aishun, Huihua, Abdulla, Nohay Ahmad, and Edwinah Binti. "Dietary Habits and Eating Habits among Working Malaysian Women." *Asian Social Science* 9.7 (2013): 12-21. Web. 21 Oct. 2013.

nut-IVER. *Nutrition Society of Malaysia*. n.d. Web. 21 Oct. 2013.

Asiana Health. "Round-inking Malaysia." *The Star* 7 Jan. 2012. Web. 21 Oct. 2013.

Kenapa Rakyat Malaysia Semakin Gemuk ?

Memandangkan Malaysia telah pun menjadi negara paling obes di Asia Tenggara, perkara ini perlu diberi perhatian. Ini kerana banyak kajian yang menunjukkan adanya perkaitan signifikan di antara kewujudan restoran makanan segera dengan masalah lebihan berat badan dan obesiti di sesebuah kawasan. Antara laporan terkini ialah satu kajian berskala besar yang dijalankan di Sweden terhadap 944,487 kanak-kanak lelaki dan perempuan berusia di antara 0-14 tahun, di mana sekumpulan penyelidik telah mengikuti perkembangan mereka selama enam tahun dan mendapati 6968 daripada mereka telah didiagnos mengalami obesiti dalam tempoh tersebut. Mereka juga mendapati bahawa wujudnya restoran makanan segera yang mudah diakses dalam sesebuah kawasan telah meningkatkan risiko kegemukan di kalangan kanak-kanak (Hamano, Li, Sundquist, & Sundquist, 2018).



Ilustrasi Indeks Jisim Tubuh

Di kalangan orang dewasa juga dapatan kajian menunjukkan kesan yang sama. Sekumpulan penyelidik yang menjalankan kajian terhadap 51,361 orang dewasa di London, UK mendapati mereka yang lebih terdedah kepada restoran makanan segera terutama golongan berpendapatan rendah adalah hampir dua kali ganda lebih berisiko untuk menjadi obes berbanding mereka yang kurang terdedah kepada restoran makanan segera. Golongan ini juga didapati mempunyai Indeks Jisim Tubuh (IJT) atau BMI (Body Mass Index) serta kadar pengambilan daging terproses yang lebih tinggi (Burgoine, Sarkar, Webster, & Monsivais, 2018).



Gerai Makan Jalanan Sekitar Kuala Lumpur



Gerai Makanan Pasar Malam di Pulau Pinang

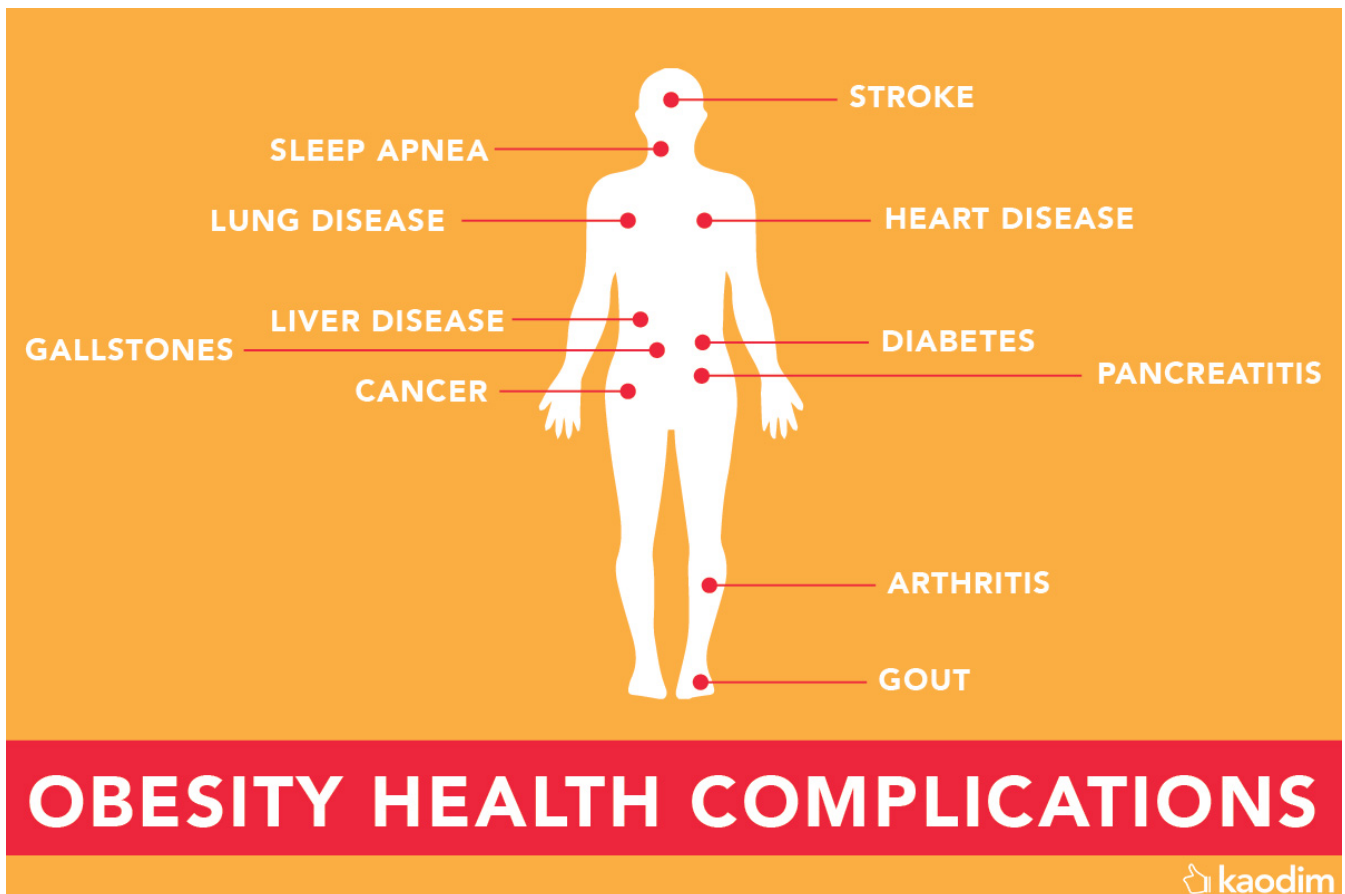
Dua kajian di atas merupakan contoh dari negara maju di barat yang mungkin berbeza dari segi sosiobudaya jika dibandingkan dengan kita, namun mereka juga berdepan dengan isu makanan segera. Di Malaysia, sesetengah tempat berbangga dengan gelaran 'syurga makanan'. Kita ada restoran yang dibuka 24 jam terutamanya restoran mamak, pasar malam juga uptown yang dijalankan di sana-sini setiap malam, konsep gerai penjaja yang berniaga merata-rata, dan trend-trend baru seperti restoran hipstur serta foodtruck. Ini semua menyumbang kepada persekitaran makanan (food environment) yang kurang sihat jika dilihat dari segi pilihan makanan yang biasa terjual di premis-premis berkenaan dan waktu makan yang tidak terkawal.



Food Truck Malaysia

Sifirnya mudah, apabila wujudnya restoran makanan segera berhampiran dengan kawasan kita, maka kebarangkalian untuk kita mengunjungi dan makan di sana adalah tinggi. Soalnya, mampukah kita mengawal diri dan keluarga dengan menghadkan kekerapan makan di restoran makanan segera tersebut dan memilih menu yang lebih sihat?

Masyarakat perlu terus dididik dan didedahkan kepada cara pemakanan yang sihat. Ini penting kerana penyakit berkaitan pemakanan yang disebabkan oleh amalan pemakanan yang tidak sihat menyumbang kepada banyak penyakit yang mungkin membawa kematian. Contohnya penyakit tidak berjangkit seperti kencing manis, penyakit jantung dan beberapa jenis kanser. Bilangan penghidap penyakit ini terus bertambah selaras dengan meningkatnya peratusan obesiti.



Penyakit Berkaitan Obesiti

Selain dari faktor individu, persekitaran makanan dan kejranaan juga mempengaruhi status pemakanan dan kesihatan kita. Restoran makanan segera sering dianggap sebagai pilihan yang mudah dan cepat, maka kewujudannya dan akses yang mudah menyumbang kepada pengambilan makanan tinggi kalori tetapi rendah khasiat ini, di mana jika pengambilannya tidak terkawal boleh membawa kepada kegemukan seterusnya penyakit-penyakit yang berkaitan dengannya.

Mungkin sudah tiba masanya untuk mewujudkan polisi bagi mengawal dan mengehadkan pembukaan restoran makanan segera di kawasan yang dapat meningkatkan risiko obesiti. Di samping itu, galakkan para pengusaha makanan untuk menyediakan pilihan menu yang lebih sihat. Perkara ini harus dipandang serius dan tindakan perlu diambil sama ada oleh individu atau pihak berwajib demi menuju ke arah Malaysia yang lebih sihat.



Cara Mengelakkan Obesiti Versi Barney Stinson

Artikel ini adalah pandangan penulis dan tidak semestinya mewakili
MajalahSains.com

Rujukan:

Burgoine, T., Sarkar, C., Webster, C. J., & Monsivais, P. (2018). Examining the interaction of fast-food outlet exposure and income on diet and obesity: Evidence from 51,361 UK Biobank participants. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0699-8>

Hamano, T., Li, X., Sundquist, J., & Sundquist, K. (2018). Association between Childhood Obesity and Neighbourhood Accessibility to Fast-Food Outlets: A Nationwide 6-Year Follow-Up Study of 944,487 Children. *Obesity Facts*, 10(6), 559–568. <https://doi.org/10.1159/000481352>

NurhayatiAbllah. (12 November 2018) QSR Brands tambah 67 cawangan KFC. *Berita Harian Online*. <https://www.bharian.com.my/bisnes/korporat/2018/11/497178/qsr-brands-tambah-67-cawangan-kfc>

Kredit Foto :

[livecerulean](#)
[timedotcom](#)
[pairswellwith](#)
[penang.ws](#)

[kaodim](#)

[cilisos](#)

[vectorstock](#)

[urbanhealth](#)

Berikan Komen Anda Di Sini

0 Comments

Sort by **Newest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

3896 total visits, 4 visits today

Tags: [Kedai Makanan Segera](#) [obesiti](#) [Wan Azdie Mohd Abu Bakar](#)

Share

Tweet

Share



Previous Post

Nanotomografi Pendarfluor Sinar-X

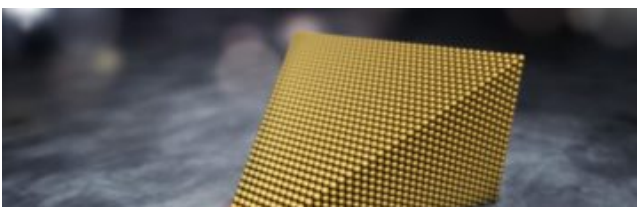
Next Post

Perkara yang Boleh Mempengaruhi Kesuburan Anda



Saiful Bahari

Related Posts





Bagaimana Meleburkan Emas pada Suhu Bilik ?

🕒 4 HOURS AGO



Pencemaran Mikroplastik : Bagaimana Kajian di Malaysia?

🕒 1 DAY AGO



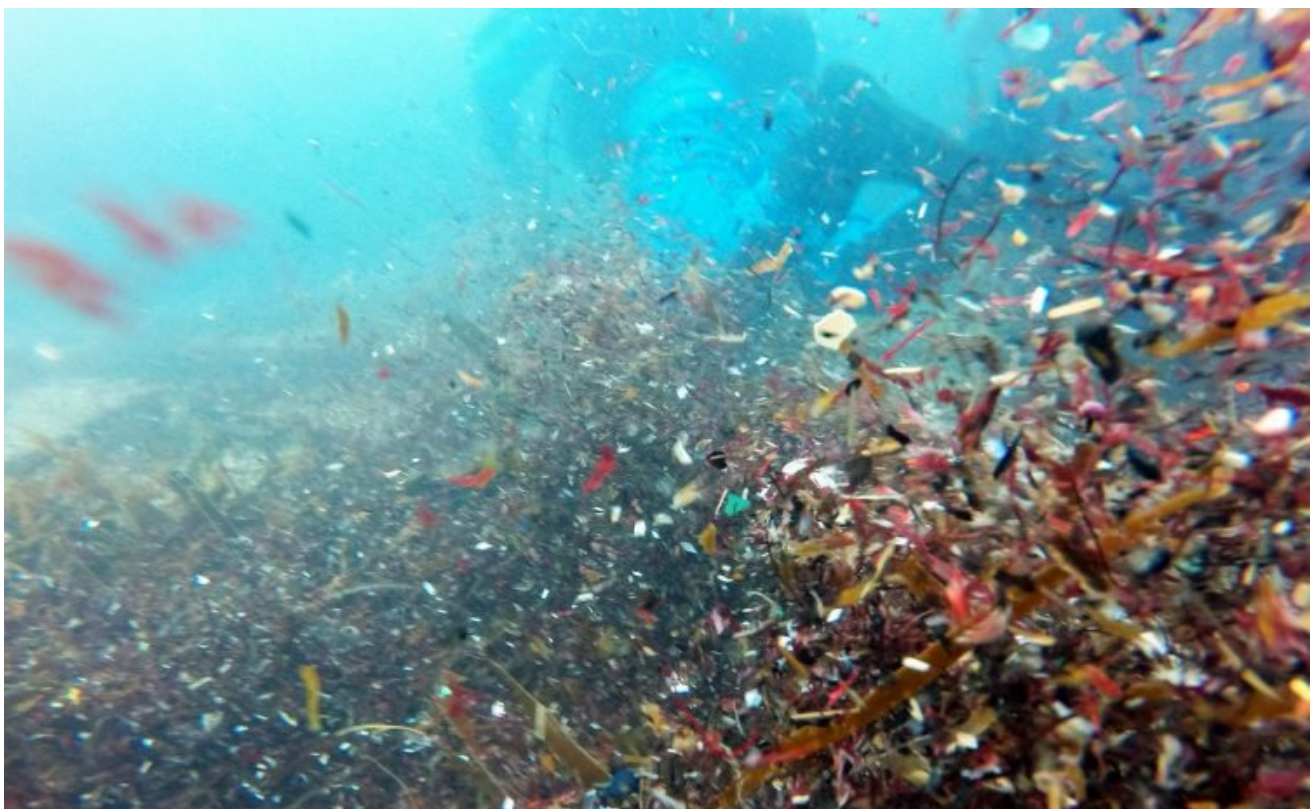
Soalan Untuk Saintis : Prof Madya Ir Dr Yus Aniza Yusof

🕒 2 DAYS AGO



Perkara yang Boleh Mempengaruhi Kesuburan Anda

🕒 5 DAYS AGO





Pencemaran Mikroplastik : Bagaimana Kajian di Malaysia?

259 SHARES

OI

- 02** **Mengapa Manusia tersedu**
13 SHARES
- 03** **Soalan Untuk Saintis : Prof Madya Ir Dr Yus Aniza Yusof**
169 SHARES
- 04** **Rokok Elektronik (Vape)- Bahaya atau Membantu Perokok?**
85 SHARES
- 05** **Rumah Tradisional Melayu: Antara Seni, Sains & Realiti**
347 SHARES

Kategori Produk

BIOGRAFI

GAYA HIDUP SIHAT

KITARAN HIDUP

SIRI-INGIN TAHU

UMUM



Majalah Sains © 2018

[Siapa Kami](#) / [Hubungi Kami](#) / [Pengiklanan](#) / [F.A.Q](#) / [Privacy Policy](#) / [Web Designer](#)

Ikuti Kami

