

ISU

Pil pelangsing badan membawa maut



ZUBAIDI



ZAITON

KURUS merupakan sebahagian daripada definisi cantik dari kaca mata masyarakat umum. Keadaan itu menyebabkan ada individu yang sanggup mengambil risiko dengan memakan pil telarang atau diet kurang sihat semata-mata mahu mendapat bentuk tubuh idaman.

Meskipun impian itu perlu direalisasikan, keselamatan diri perlu diutamakan agar perkara buruk tidak berlaku.

Pada 4 Januari lalu, *Kosmo!* melaporkan, seorang pak andam, Rudy Alpian Zahari, 37, ditemui mati di rumahnya.

Allahyarham mempunyai hasrat untuk menyertai pertandingan ratu cantik di Thailand sehingga sanggup menghabiskan tujuh botol pil pelangsing dan hanya makan nasi seminggu sekali kemudian memuntahkannya kembali.

Siasatan pihak polis dengan majikan mangsa mendapati, lelaki itu sering mengadu penat dan sakit dada sejak mengambil produk tersebut sejak beberapa bulan lalu.

Menurut Ahli Jawatankuasa Pertubuhan Doktor Islam Malaysia (Perdim), Dr. Zubaidi Ahmad, pil pelangsing yang mengandungi bahan terkawal *silbuteramine* sangat bahaya untuk dimakan.

Pasaran haram

“Bahan telarang ini banyak dimasukkan secara haram ke dalam produk-produk kesihatan terutamanya untuk kurus kerana dapat mengurangkan selera makan secara mendadak.

“Agak sukar untuk mengawal penggunaan *silbuteramine* kerana ia banyak diperolehi daripada pasaran haram seperti dari luar negara,” katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambahnya, walaupun sukar untuk pengguna mengetahui sama ada sesuatu produk itu mengandungi *silbuteramine* atau tidak, ia boleh dikenal pasti melalui beberapa simptom.

Antaranya hilang selera makan secara mendadak selepas empat jam makan,



jantung berdenyut kencang, badan terasa panas, cepat marah dan sukar untuk tidur.

Bagi dos yang biasa, kesannya akan hilang secara beransur-ansur dalam tempoh antara tiga hingga empat bulan sebelum pengguna itu kembali mendapat selera makan mereka. Bahkan adakalanya selera makan itu bertambah daripada biasa.

Oleh itu, ada yang mengambil risiko dengan meningkatkan dos *silbuteramine* untuk mendapatkan kembali selera makan mereka.

Justeru, ia mengundang kepada masalah kesihatan yang kritikal seperti jantung berhenti secara tiba-tiba dan fungsi buah pinggang serta hati rosak.

Sehubungan itu, Zubaidi menyarankan orang ramai agar peka dengan simptom itu dan mengamalkan diet yang sihat walaupun kesannya agak lambat.

“Amalkan pengambilan diet rendah karbohidrat berproses tetapi tinggi serat (*low refined carbo high fibre*) dan ambil satu sudu minyak zaitun kerana ia dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama.



AMALKAN makanan yang tinggi serat kerana ia dapat memberikan rasa kenyang.
– Gambar hiasan

BERIADAH dan bersenam dapat menguruskan badan tanpa penggunaan sebarang ubatan.
– Gambar hiasan

KERATAN
Kosmo! 4
Januari 2018.

“Separuh pinggan hendaklah dipenuhi dengan sayur-sayuran manakala suku pinggan lagi untuk nasi dan suku pinggan lagi untuk protein.

“Bagi mengelakkan rasa bosan, makan dua atau tiga jenis sayur-sayuran dalam setiap hidangan dan jangan lupa minum air dua liter setengah pada setiap hari,” tuturnya yang berjaya menurunkan berat badan daripada 105 kilogram (kg) kepada 80kg.

Beliau juga menyarankan agar tidur awal iaitu pada pukul 10 atau 11 malam bagi mengelakkan rasa lapar pada waktu tengah malam.

Zubaidi turut mencadangkan agar berjalan kaki sebanyak 3,000 hingga 5,000 langkah sehari bagi membakar kalori.

Materialistik

Sementara itu, Pensyarah Program Pembangunan Sumber Manusia, Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak, Prof. Madya Dr. Zaiton Hassan berkata, sikap tidak

mengambil pengajaran menyebabkan kes penggunaan pil pelangsing secara haram terus berleluasa.

“Keadaan ini terjadi kerana pandangan masyarakat yang terlalu mementingkan materialistik. Misal nya, seseorang cantik itu hendaklah kurus manakala bahagia pula diukur dengan kekayaan.

“Ada yang merasakan perkara buruk tidak akan berlaku kepada mereka sekiranya mengambil produk itu dan kejadian tragik tersebut hanya menimpa orang lain,” ujarnya.

Sikap obses terhadap sesuatu perkara mempunyai kaitan dengan masalah psikologi sama seperti ketagihan.

Beliau mengingatkan agar membantu kenalan atau ahli keluarga yang mempunyai masalah obses untuk keluar daripada kemelut tersebut.

Mereka perlu dipujuk dengan fakta tentang bahaya sesuatu tingkah laku itu dari segi kesihatan dan agama.

“Obses sangat bahaya kerana mereka akan berasa tertekan jika tidak mencapai hajat tersebut sehingga sanggup menghabiskan wang, masa dan tenaga.

“Sehubungan itu, kukuhkan nilai agama, kita perlu sedar bahawa bahagia itu datang apabila adanya reda Allah,” ulasnya lagi.