



Risalah Kesihatan

'ambak cakn kesihatan'

Terbitan: LPN KPKM 08/09

edaran percuma

Bil: 15

17April 2008 = 21RabiulAkhir 1429 .: Unit Risalah LPN 08/09

<http://ekpk65.blogspot.com>

penerbitankpkm@yahoo.com

UNTUK AHLI SAHAJA

Tabiat Makan Malam...

KAMILAH CHE RAZALI [Faculty of Islamic Studies, Al-Azhar University]



PENGENALAN

Makan malam merupakan waktu makan utama dan sama penting seperti sarapan dan makan tengahari. Makan malam seringkali diabaikan oleh sesetengah daripada mereka yang ingin mengurangkan berat badan. Pada tanggapan mereka, makan malam boleh mengakibatkan berat badan mereka bertambah. Tanggapan ini sebenarnya tidak tepat. Ini kerana faktor-faktor lain seperti makan secara berlebihan, makan makanan yang berlemak, berminyak serta tinggi kalori dan gaya hidup yang sedentari boleh menyumbang kepada kegemukan.

KEPENTINGAN MAKAN MALAM

Makan malam penting untuk membekalkan tenaga dan zat-zat makanan untuk keperluan tubuh badan. Pengambilan makanan yang teratur penting untuk memastikan tubuh badan mendapat tenaga dan nutrien yang diperlukan untuk berfungsi dengan normal. Makan malam melengkapkan pengambilan makanan yang mungkin tidak mencukupi di siang hari seperti pengambilan sayur-sayuran, buah-buahan dan juga susu. Selain daripada kepentingan biologi, makan malam juga penting untuk memenuhi fungsi psikologi dan sosial. Sekiranya ibu bapa bekerja di siang hari, makan malam adalah penting untuk merapatkan kemesraan di antara ahli keluarga. Ini kerana makan malam mungkin merupakan satu-satunya masa untuk bersama ahli keluarga yang lain. Bagi fungsi psikologi pula, makan malam mungkin adalah salah satu cara untuk merehatkan fikiran selepas seharian berdepan dengan pelbagai masalah terutama bagi mereka yang bekerja.

MAKAN MALAM....GEMUK???

Salah satu faktor yang menyumbang kepada berat badan yang berlebihan adalah pengambilan makanan yang **melebihi keperluan**. Pengambilan makanan harian boleh dibahagikan kepada beberapa hidangan dalam sehari termasuk makan malam. Oleh itu, makan malam yang sihat dan tidak melebihi keperluan kalori harian tidak akan mengakibatkan berlebihan berat badan. Apa

yang penting adalah jumlah kalori yang diambil dalam sehari, tidak kira samada semasa sarapan, makan tengahari ataupun makan malam.

Namun begitu, makan malam seringkali dikaitkan dengan masalah kegemukan disebabkan oleh beberapa faktor :

1) Makan malam biasanya masa untuk berkumpul bersama ahli keluarga. Kajian mendapati makan dalam kumpulan yang ramai mempengaruhi saiz hidangan. Kita akan **makan lebih banyak semasa makan bersama orang lain** daripada makan bersendirian.

2) Sesetengah orang, terutama wanita, suka **melangkau waktu makan semasa di siang hari**. Melangkau (*skipping*) sesuatu waktu makan boleh menyebabkan kelaparan yang tidak terkawal dan membuat seseorang itu makan berlebihan terutama semasa makan malam.

3) Makan malam juga mungkin dijadikan sebagai salah satu **cara untuk melepaskan tekanan** selepas seharian berhadapan dengan pelbagai masalah. Bagi sesetengah orang, makanan dijadikan sebagai bahantara untuk melepaskan tekanan dan melupakan segala masalah yang dihadapi. Ini akan mengakibatkan pengambilan makanan secara berlebihan.

4) Waktu malam adalah waktu yang digunakan untuk berehat dan bersantai setelah pen seharian bekerja. Masa rehat ini mungkin digunakan untuk menonton televisyen. Beberapa kajian yang dijalankan menunjukkan **perkaitan antara menonton televisyen dengan masalah kegemukan**. Ini kerana semasa menonton, kita akan cenderung mengambil makanan yang tinggi lemak dan kalori seperti ais krim, coklat, kerepek, keropok dan sebagainya.

PANDUAN MAKAN MALAM

Utamakan **makanan yang seimbang** pada setiap waktu makan termasuk makan malam. Pastikan hidangan anda mengandungi bijirin seperti nasi atau roti, ikan, ayam atau kekacang serta sayur-sayuran mengikut saranan Piramid Makanan Malaysia.

1) **Hadkan pengambilan makanan yang bergoreng, berlemak dan berminyak** pada setiap masa.



Ketahuiilah **saiz hidangan makanan** anda. Makan malam sepatutnya membekalkan anda 400-500 kalori.

3) Waktu makan malam yang ideal adalah di antara **6.30 petang hingga 8.30 malam**. Sekiranya anda tidur lewat, anda boleh mengambil snek yang ringan sebelum tidur seperti buah-buahan, roti, biskut atau segelas susu suam.

4) **Tidak digalakkan mengambil makanan pada lewat malam**. Ini adalah kerana pengambilan makanan hampir dengan waktu tidur akan menyebabkan ketidakelesaan dan akan mengganggu tidur anda.

4) **Elak makan malam sambil menonton televisyen**. Ini adalah kerana anda tidak sedar berapa banyak anda makan sambil menonton rancangan kegemaran anda tersebut.

5) **Elak mengambil teh atau kopi selepas makan malam**. Pengambilan teh atau kopi boleh mengakibatkan gangguan tidur.

6) Sekiranya anda perlu menghadiri jamuan makan malam, anda tidak perlu makan semua jenis makanan yang dihidangkan. **Makan secara sederhana** dengan mengambil saiz hidangan yang kecil. Pilih makanan yang lebih sihat. Utamakan buah-buahan serta air kosong.. [UR™]