

ELAK 'PERUT TERKEJUT'

Patuhi Lima Waktu Makan

SETIAP kali Syawal menjelma, masalah utama yang dihadapi adalah kesukaran mengawal selera makan. Setelah sebulan berpuasa, hidangan pagi raya seolah-olah memanggil untuk dicuba kesemuanya. Hasilnya, perut anda mula meragam. Ketika inilah ungkapan 80 peratus penyakit berpunca daripada perut atau perut sarang penyakit dipersetujui ramai.

Lupa atau kerana tidak berdaya melawan godaan nafsu, ketupat, lemang, rendang, masak lodeh, kuah kacang dan beraneka lagi hidangan raya membuatkan anda menjadi 'gelojoh' menikmati hidangan. Sedar atau tidak, kesemua hidangan tersebut tinggi lemak yang boleh menyebabkan 'perut terkejut'.

Lantaran itu, kata-kata dari Pegawai Pemakanan Jabatan Kesihatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya, Nurul Zaiza Zainuddin barangkali harus dimanfaatkan. Menurutnya, jangan terlalu ghairah menikmati hidangan secara sekali gus di pagi Syawal kerana perut akan mengalami masalah untuk memprosesnya.

"Perut terkejut' boleh difahami sebagai rasa tidak selesa yang berlaku dalam perut kerana berlakunya perubahan-perubahan secara

mendadak. Rasa tidak selesa ini mungkin berbeza bagi setiap individu.

"Ada yang merasakan seperti senak perut, pedih ulu hati, sebu atau angin di dalam perut. Sekiranya ia dibiarkan, kemungkinan rasa tidak selesa ini akan melarat hingga menjadi pedih atau sakit perut.

"Corak pemakanan seperti jumlah kuantiti makanan yang diambil, kekerapan makanan diambil, waktu makanan dimakan dan jenis makanan dikenal pasti boleh meningkatkan risiko masalah ini," jelasnya.

Bagaimanapun, ia boleh dielakkan sekiranya anda mempunyai kesedaran diri. Bagi mengelakkan ketidakselesaan perut semasa perubahan daripada puasa ke hari raya, kita hendaklah memastikan perubahan pengambilan makanan pada pagi raya tidak berlaku secara mendadak.

"Waktu makan merupakan faktor pertama yang perlu dititikberatkan.

Pastikan kita mematuhi waktu makan dalam lima waktu yang tetap. Iaitu sarapan pagi disarankan seawal pagi sebelum pukul lapan pagi, minum pagi pula selepas jam 10, makan tengah hari disyorkan pada pukul 12 hingga satu tengah hari, minum petang sekitar empat hingga lima petang dan makan malam pula pada tujuh hingga lapan malam.



Buah dan sayuran dilupa

Elak makan berulang- ulang

"Cuba elakkan makan secara berulang-ulang tanpa sebarang sekatan waktu. Tabiat ini boleh menyebabkan kita makan secara berlebihan akibat tidak sedar jumlah makanan yang dimakan seterusnya meningkatkan risiko 'perut terkejut' ini.

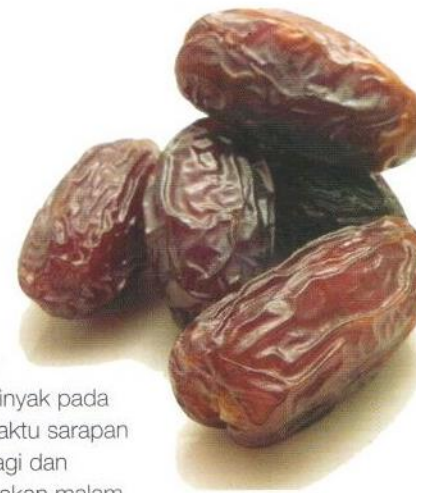
"Faktor kedua pula, jumlah makanan diambil. Makanan pertama di ambil pada awal pagi Aidilfitri sangat penting. Mulakan sarapan pagi dengan mengambil dua hingga tiga ketul kurma atau buah-buahan terlebih dulu berserta air panas. Kemudian, kita teruskan sarapan dengan mengambil makanan yang ringkas sebagai permulaan hari.

Contohnya, roti, bijirin sarapan atau kuih.

"Jika inginkan juadah raya sebagai sarapan, pilih juadah raya yang ringkas, kurang berminyak dan kurang pedas. Contohnya tiga ketul ketupat nasi (tiga ketul = 50g = 240 kalori) berserta rendang ayam kering (tiga ketul kecil ayam = 50 g = 100 kalori). Pastikan kalori sarapan pagi di hari raya adalah sekitar 300-400 kalori sahaja.

Manakala bagi waktu minum pagi dan minum petang, cadangan pengambilan kalori adalah 250 kalori. Seterusnya untuk waktu makan tengah hari dan malam, disarankan pengambilan kalori tidak melebihi 500 kalori setiap waktu. Jumlah kalori ini adalah bagi mencapai total 1,800 kalori sehari bagi seorang dewasa.

"Selain itu, jenis makanan juga memainkan peranan. Elakkan makanan yang tinggi penggunaan



minyak pada waktu sarapan pagi dan makan malam terutamanya untuk mengelakkan ketidakselesaian perut.

"Air gas berperisa juga tidak digalakkan kerana ia boleh menambah rasa kurang selesa perut. Kurangkan makanan dan minuman manis dan pastikan kita tetap mengambil enam hingga lapan gelas air masak sepanjang hari," ulasnya.

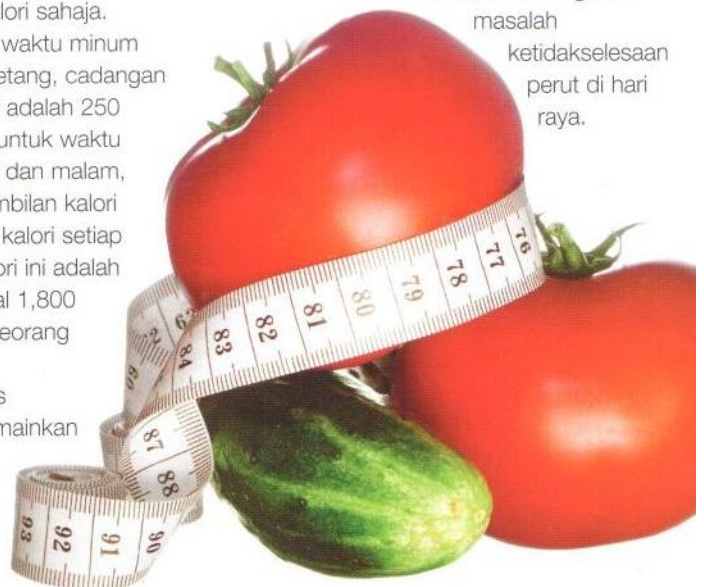
Jangan lupa juga mengambil buah-buahan dan sayur-sayuran.

Kedua-dua kumpulan makanan ini membantu kita kekal sihat sepanjang Aidilfitri dan



Nurul Zaiza Zainuddin

membantu mengatasi masalah ketidakselesaian perut di hari raya.



Pastikan anda minum cukup air.

1 ketul dodol (30g)=50kcal	1 ketul kuih Bom (44g)=148kcal	1 potong kuih Kasui (96g)=155kcal
1 ketul kuih Koci (50g)=100kcal	1 potong kuih lapis (100g)=152kcal	1 ketul kuih lopes (65g)=132kcal
1 potong wajik (43g)=122kcal	1 ketul kuih tepung pelita =101kcal	1 potong kuih Seri Muka (96g)=187kcal
1 ketul Bahulu (20g)=76kcal	1 potong kek span (23g)=100kcal	1 ketul Karipap (48g)=153kcal
1 ketul Donut (74g)=264kcal	1 potong Bingka Ubi (80g)=178kcal	1 kek cawan coklat (35g)=120kcal