

KUATKAN SEMANGAT MENANGANI MASALAH OBESITI

Oleh: Siti Hajar binti Mohamad Faudzi, 1171803,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 21 Ogos 2020

Obesiti bermaksud lebih atau pengumpulan lemak yang tidak terkawal dan boleh mengganggu kesihatan.

Ramai manusia menderita kerana obesiti berbanding kelaparan atau kekurangan sumber makanan.

Obesiti atau berat badan yang berlebihan adalah punca utama kematian pada kadar yang lebih tinggi berbanding kebuluran.

Masalah ini berpunca daripada keadaan yang tidak seimbang antara tenaga yang diambil dan tenaga yang digunakan.

Pemakanan yang sihat serta aktiviti fizikal yang mencukupi merupakan elemen penting dalam usaha mengurangkan tahap obesiti.

Seorang lelaki dikatakan obes sekiranya mempunyai kadar lemak berlebihan sebanyak 25% manakala seorang wanita pula dikatakan mengalami obesiti apabila mempunyai lebih lemak sebanyak 35%.

Kegagalan mengawal pengambilan makanan dan kurang melakukan aktiviti fizikal boleh menyebabkan seseorang individu menjadi obes.

Risiko yang akan ditanggung oleh mereka yang mengalami masalah obesiti adalah kencing manis, penyakit hati berlemak, sindrom metabolik, masalah tidur dan kesukaran bernafas.

Mereka juga berisiko sederhana untuk mendapat penyakit seperti strok, penyakit

jantung koronari, lemah jantung, darah tinggi, gout dan sakit darah tinggi.

Imam Syafie rahimahullah pernah memberi nasihat yang berbunyi, “Kerana kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah.” (Siyar A'lamin Nubala10:36)

Firman Allah SWT yang bermaksud, “Wahai anak-anak Adam! Pakailah pakaian kamu yang indah berhias pada tiap-tiap kali kamu ke tempat ibadat (atau mengerjakan sembahyang) dan makanlah serta minumlah dan jangan pula kamu melampau, sesungguhnya Allah tidak suka akan orang-orang yang melampaui batas.” (Al-A'raf, ayat 31)

Memang besar cabaran bagi seorang yang obes untuk menjadi kurus. Walau sebesar mana pun cabaran yang dihadapi, ia pasti dapat ditangani dengan usaha yang gigih dan istiqamah.



Kuatkan mental, jiwa, semangat dan sabar supaya apa yang kita inginkan tercapai. Janganlah sesekali berhenti daripada usaha itu dan teruskan sehingga mencapai matlamat.

Hasil kegigihan dan usaha yang bersungguh, tidak mustahil seorang individu yang

yang obes boleh kembali menjadi kurus dan sihat seperti dahulu.

Apabila sudah kurus kembali, amalkan pemakanan yang teratur dan sihat agar berat badan kita sentiasa dalam keadaan yang ideal.