

## **KEPENTINGAN SAYUR-SAYURAN DALAM PEMAKANAN SEIMBANG**

Oleh: Nur Hasanah binti Abdul Wahab, 1171210,  
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 23 Ogos 2020*



Sayur-sayuran begitu penting dalam setiap hidangan kerana mengandungi banyak vitamin, mineral dan serat.

Ia dapat menghindarkan kita daripada penyakit berbahaya seperti strok, kanser, diabetes dan masalah sistem pencernaan di dalam tubuh manusia bahkan dapat mengawal masalah berat badan berlebihan.

Lebihkan sayur dalam pemakanan harian kerana ia dapat meningkatkan sistem imun dan mengelakkan tubuh badan daripada dijangkiti sebarang penyakit.

Kandungan serat larut dalam jumlah yang tinggi dapat mengawal tekanan darah, mencegah kolestrol tinggi dan gula dalam darah.

Ia juga berfungsi untuk sistem penghadaman yang baik dengan menghalang sembelit dan buasir.

Menurut pakar nutrisi NYU Langone Health, Samanta Heller, pengambilan serat perlu ambil dua atau lebih dalam setiap hidangan seperti sayur bayam dan kacang buncis.

Kajian Kementerian Kesihatan Malaysia menunjukkan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan boleh menyelamatkan sehingga 2.7 juta nyawa atau mengurangkan beban penyakit di seluruh dunia sebanyak 1.8 peratus setahun.

Agensi Penyelidikan Kanser Antarabangsa Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan, pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mencukupi boleh mengurangkan antara lima hingga 12 peratus kanser dan antara 20 hingga 30 peratus kanser usus.

Pemakanan seharian yang diambil perlu seimbang mengikut kuantiti dan nilai kalori yang diperlukan oleh setiap orang.

Konsep pinggan sihat dengan sukatan 'suku-suku separuh' terbahagi kepada tiga bahagian iaitu suku untuk nasi dan ikan manakala separuh sayur-sayuran dalam setiap hidangan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.

Malaysia telah dikategorikan antara negara yang paling ramai rakyatnya berlebihan berat badan akibat pengambilan makanan yang berlemak dan tinggi kalori.



Selain itu, sayur bukan sahaja dapat menjadikan tubuh badan lebih bertenaga, malah wajah juga akan kelihatan lebih berseri, anjal dan awet muda walaupun sudah berusia.

Ia mengandungi vitamin A, B, C dan K yang tinggi serta mineral seperti tomato, timun, lobak merah dan lain-lain yang mampu menjadikan kulit wajah semakin cantik, rambut sihat, gigi kuat dan bersinar.

Wajah akan nampak lebih segar dan tegang berbanding kebiasaan yang kelihatan pucat, lemah dan berkedut.

Islam sangat menitikberatkan soal pemakanan yang baik bagi setiap manusia. Al-Quran banyak mengajar tentang tabiat makan yang sihat untuk mengekalkan kesihatan jasmani dan rohani supaya tidak memudaratkan tubuh badan.

Al-Quran juga tidak dihadkan hanya menerangkan makanan halal dan haram sahaja malah lebih meluas tentang kelebihan pemakanan seperti bijirin, sayur-sayuran dan buah-buahan untuk pertumbuhan badan manusia dan mengelakkan penyakit berjangkit.

Allah SWT berfirman yang bermaksud, “Lalu kami tumbuhkan biji-bijian. Dan anggur dan sayur-sayuran. Dan zaitun dan pohon kurma. Dan kebun-kebun yang rendang. Dan buah-buahan serta rerumputan. (Semua itu) untuk kesenanganmu dan untuk haiwan-haiwan ternakanmu.” (Surah Abasa, ayat 27-32)

Justeru, ibu bapa perlu memantau setiap pemakanan anak-anak di rumah dan di sekolah. Elakkan makanan ringan seperti keropok dan gula-gula yang boleh membahayakan kesihatan pada usia muda.

Hidangkan sayur-sayuran yang berbeza setiap hari dan mencantikkan hidangan dengan susunan yang kreatif untuk menarik minat mereka.

Pengambilan diet seimbang dengan melebihkan kuantiti sayur dalam setiap hidangan membantu meningkatkan tenaga dalam tubuh badan.

Amalkan konsep ‘seimbang, sederhana dan pelbagai’ dalam memilih makanan harian.