

MAKAN DAGING BERLEBIHAN PUNCA KOLESTROL TINGGI

Oleh: Miftaahuljannah binti Zulkifli, 1171791,
Fakulti Kepimpinan & Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020



Kemeriahan sambutan Hari Raya Aidiladha pada tahun ini agak berbeza berbanding sambutan tahun sebelumnya akibat penularan pandemik COVID-19.

Umat Islam meraikan sambutan Hari Raya Aidiladha secara sederhana mengikut norma baharu serta mematuhi prosedur operasi standard (SOP) yang ditetapkan.

Umumnya, ibadah korban merupakan salah satu daripada aktiviti wajib yang dilaksanakan oleh umat Islam bukan sahaja di Malaysia malah di seluruh dunia.

Namun, aktiviti ibadah korban tetap dijalankan seperti biasa mengikut beberapa langkah yang perlu dipatuhi seperti menghadkan jumlah petugas semasa ibadah korban dijalankan. Kebiasaannya pada hari tersebut, pelbagai menu berasaskan daging disajikan di banyak tempat.

Dalam kegembiraan menikmati pelbagai juadah daging korban yang disediakan, janganlah kita lupa bahawa makan daging secara berlebihan boleh mengakibatkan kolesterol meningkat.

Masyarakat sering berkata, “Setahun sekali sahaja makan daging korban”. Beginilah pemikiran segelintir individu seolah-olah tidak risau tentang penyakit yang berisiko tinggi.

Peningkatan kolesterol yang tinggi boleh membahayakan kesihatan seseorang individu. Malah, boleh menyebabkan penyakit jantung, darah tinggi, pening kepala dan lain-lain.

Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, peratusan penyakit kronik tidak berjangkit (NCD) paling tinggi dicatatkan adalah hiperkolesterolemia atau kolesterol tinggi dalam darah iaitu sebanyak 47.7 peratus diikuti hipertensi 30.3 peratus dan diabetes 17.5 peratus.

Makanan seperti daging merah mengandungi jumlah kolesterol yang paling tinggi berbanding makanan lain.

Kadar kolestrol yang tinggi dalam badan pula akan menyebabkan masalah kesihatan yang kronik. Kolesterol berlebihan boleh membentuk plak antara lapisan dinding arteri yang menyukarkan peredaran darah untuk bergerak lancar kerana plak yang terkumpul boleh menyebabkan saluran darah menjadi sempit dan mengeraskan arteri.

Doktor pakar gizi, Dr Johanes Chandrawinata berkata, “Fakta menunjukkan setiap 100 gram daging, daging kambing lemaknya hanya 3.03 gram manakala lemak daging lembu adalah 7.72 gram.

“Kolesterol daging kambing pula sedikit lebih rendah iaitu 75 miligram berbanding kolesterol daging lembu adalah 80 miligram.

“Selain itu, zat besi dalam daging kambing juga lebih banyak 3.73 miligram, sedangkan daging lembu hanya 2.8 miligram.”

Tidak menjadi masalah sekiranya anda ingin mengambil makanan seperti daging lembu, rusa atau kambing asalkan bijak menghadkan kadar pengambilan seperti yang disarankan oleh doktor atau pakar pemakanan.

Sebaik-baiknya, amalkan gaya hidup yang sihat serta mengetahui kuantiti kalori yang diperlukan untuk tubuh dengan berpandukan piramid makanan yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia.