

Bahaya Pengambilan Sayur-sayuran Berlebihan



Oleh: Fatimah Azzahrah Mohd Zaki

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 5 Jun 2021

Secara amnya, kita tidak dapat mengubah kenyataan akan khasiat yang dikandungi oleh sayur-sayuran yang merupakan satu makanan asas dalam piramid makanan.

Wargovich dalam artikelnya *Anticancer Properties of Fruits and Vegetables* menyatakan, sayur-sayuran memainkan peranan penting dalam pemakanan dan kesihatan manusia terutamanya sebagai sumber vitamin C, tiamin, niasin, piridoksin, asid folik, mineral dan serat makanan.

Pengambilan sayur-sayuran mempunyai lebih banyak kesan baik berbanding keburukan. Walau bagaimanapun, perbuatan memakan terlalu banyak sayur-sayuran boleh memudaratkan kesihatan.



Gambar hiasan

Sayur-sayuran hendaklah diambil dengan kadar yang disyorkan oleh pakar pemakanan agar pengambilannya sesuai dengan keperluan tubuh.

Menurut garis panduan Institut Kesihatan Nasional, kita sepatutnya mengambil sekitar 25 gram sehari bersamaan secawan sayur bergantung kepada saiznya. Garis panduan Institut Kesihatan Nasional menunjukkan pengambilan yang ideal, bukan maksimum.

Kajian menunjukkan banyak orang makan melebihi serat yang ditetapkan. Oleh itu, pastikan anda makan sayur-sayuran berdasarkan nilai serat harian yang disyorkan.

Namun, jika kita ingin mendapatkan tubuh badan yang sihat dan cantik, bukan bererti kita boleh mengambil sayuran sebanyak mungkin setiap hari.

Memakan sayuran secara berlebihan akan memberi kesan buruk dalam kesihatan. Bahkan Islam juga melarang kita berlebih-lebihan dalam pengambilan makanan.

Firman Allah SWT dalam al-Quran yang bermaksud “Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” [Al-A’raf : 31].

Jadi apakah kesan yang akan kita dapat sekiranya terdapat sayuran berlebihan dalam badan kita?

Kekurangan gizi

Kekurangan gizi atau malnutrisi adalah gangguan kesihatan serius yang terjadi apabila tubuh tidak menerima nutrisi yang mencukupi sama ada kurang atau terlebih dalam pemakanan. Sayuran merupakan komponen karbohidrat yang sangat baik bagi tubuh badan. Namun, kandungan lemak dan protein dalam sayuran tidak banyak.

Oleh itu, jika kita memilih sayuran sebagai menu utama setiap hari, kita mungkin akan mengalami kekurangan protein dan lemak.

Malah, jika ia diambil secara berterusan tanpa kawalan, pelbagai penyakit akan timbul seperti kulit kering, rambut nipis, penurunan berat yang berlebihan, depresi dan berasa cemas.

Kulit muka berubah warna oren

Apakah perasaan anda jika kulit wajah yang dijaga dengan rapi bertukar menjadi keorenan seperti betik masak? Pengambilan sayur-sayuran yang mengandungi karotenoid seperti lobak merah, tomato dan brokoli secara berlebihan akan menyebabkan perubahan warna kulit.

Menurut kajian, karotenoid adalah sebatian yang terdapat pada tanaman oren yang dapat membantu kesihatan penglihatan. Walau bagaimanapun, jika sebatian ini berlebihan, secara tidak langsung akan diedarkan ke dalam darah dan kesannya muncul pada kulit muka.

Perubahan warna hanya bersifat sementara dan sebenarnya tidak berbahaya, cuma berasa janggal apabila berhadapan dengan orang ramai.



Gambar hiasan

Masalah pencernaan

Sayur mengandung serat yang mempunyai kesan positif untuk melancarkan sistem saluran pencernaan. Namun, jika diambil melebihi had yang telah ditetapkan boleh memberi kesan negatif pada sistem pencernaan.

Menurut ahli gizi pemakanan, sayur yang mengandung serat jika diambil terlalu banyak, tanpa kita sedari, kita mungkin melalui pengalaman tidak selesa yang boleh mengakibatkan gangguan pencernaan, gas, kembung, dan sembelit yang teruk malah akan menjadikan makanan lain tidak berkhasiat.

Sehubungan itu, sentiasa kekal sihat dan ikutlah saranan pakar dengan membuat makanan lengkap yang kaya dengan buah-buahan dan sayur-sayuran iaitu 25 gram untuk sayuran dan 150 gram untuk buah-buahan.