

## Kesan Buruk Makanan Ringan Terhadap Tubuh



Oleh: Siti Nor Malyanah Binti Mohd Noor

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 27 Julai 2021*

Makanan ringan sudah tidak asing lagi dalam kalangan masyarakat hari ini. Malah, ia turut mempunyai penggemarnya tersendiri tanpa mengira peringkat umur.

Kebanyakan mereka sedar tentang bahaya pengambilan makanan ringan, namun mereka seolah-olah tidak mempedulikan kesannya disebabkan ketagihan terhadap makanan yang tidak sihat ini.

Mungkin tidak ramai yang tahu bahawa gejala ketagihan terhadap makanan ringan sama seperti ketagihan dadah.

Seseorang yang ketagih terhadap makanan ringan cenderung untuk membelinya lagi walaupun hakikatnya mereka sudah kenyang. Kesan ketagihan ini akan menyebabkan fungsi otak terganggu.

Menurut Dr Rizal Abu Bakar dalam artikelnya yang bertajuk 'Kesan pengambilan makanan pada otak', pengambilan makanan ringan akan mengganggu pembentukan memori sekurang-kurangnya tiga minggu selepas ia dimakan.



Gambar hiasan

Perlu disadari bahawa makanan ringan adalah musuh kesihatan memandangkan ia adalah penyumbang utama kepada penyakit kronik seperti sakit jantung, kencing manis, masalah buah pinggang dan obesiti.

Menurut statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), penyakit-penyakit ini mencatatkan jumlah kematian yang tinggi setiap tahun dan faktor yang menyebabkannya termasuklah penggunaan tembakau, kehidupan yang tidak aktif, alkohol serta pemakanan yang tidak sihat.

Kesan kecil daripada makanan ini turut dialami saya sendiri apabila dahulu kerap berasa sakit pada bahagian buah pinggang terutamanya apabila berlari atau berjalan pada jarak yang jauh.

Keadaan ini memaksa saya untuk berhenti seketika sehinggalah kesakitan itu reda. Atas nasihat doktor, saya mengurangkan pengambilan makanan ringan kerana dikhuatiri akan menyebabkan kesan yang lebih teruk.

Hal ini adalah kerana, kandungan gula, garam dan monosodium glutamat yang tinggi dalam makanan ringan menyebabkan ia tidak sesuai diambil secara berlebihan dan boleh memudaratkan kesihatan badan.

Firman Allah SWT dalam surah al-A'raf, ayat 31 yang bermaksud, "Makan dan minumlah kamu dan jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih."

Ayat ini jelas menunjukkan bahawa Allah mengingatkan hamba-Nya supaya tidak berlebihan dalam pengambilan makanan dan minuman.

Tambahan pula, makanan ringan seperti snek, ais krim, makanan dan minuman segera memberikan beban kepada tubuh manusia memandangkan zat yang diberikan kepada badan sangat sedikit berbanding dengan kuantiti bahan berbahaya yang lain.

Lebih membimbangkan sekiranya mereka yang kerap memakan makanan ringan tidak membiasakan diri dengan amalan gaya hidup sihat seperti melakukan aktiviti yang mengeluarkan peluh.

Kesannya mungkin bukan dalam masa terdekat, tetapi risiko yang perlu ditanggung adalah pada masa akan datang dan ia pasti akan menjejaskan aktiviti harian mereka.

Kecenderungan mereka untuk membeli makanan ringan adalah kerana ia mudah, murah dan cepat. Lebih-lebih lagi, apabila sekarang terdapat pelbagai aplikasi yang menyediakan khidmat pesanan makanan.

Ini juga antara faktor yang mendedahkan mereka kepada makanan seperti ini memandangkan segalanya terletak di hujung jari.

Walaupun begitu, pernahkah terfikir mengapakah makanan ini jauh lebih murah berbanding bahan mentah yang perlu dimasak sendiri?

Sudah pasti jawapannya kerana bahan yang dihidangkan dalam makanan ringan adalah sangat rendah kualitinya dan tidak sesuai dimakan oleh manusia.

Pengambilan makanan ringan hanya akan menyiksa tubuh dan menjejaskan tahap kesihatan mereka sendiri.

Oleh itu, masyarakat perlu bersifat prihatin terhadap tubuh mereka sendiri dengan mengamalkan cara pemakanan yang betul iaitu dengan mengambil makanan yang berkhasiat mengikut panduan piramid makanan.

Mereka juga seharusnya memilih makanan yang rendah lemak dan kolestrol, mengurangkan pengambilan garam dan gula serta mengimbangkan kuantiti makanan yang diambil dengan aktiviti fizikal supaya dapat membakar kalori berlebihan dalam badan.