


<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

26
MAY


MAKANAN TAMBAHAN BERI KESAN TERHADAP KESIHATAN

 10292141 10206696162347089 7288179809120686764 n

KUBANG KERIAN, KELANTAN, 26 Mei 2015 – Masyarakat hari ini terlalu obses terhadap makanan tambahan atau suplemen tanpa mengetahui fungsi sebenar untuk tubuh badan kerana ia boleh juga memberi kesan buruk jika tidak berhati-hati.


Hal ini dinyatakan oleh Timbalan Dekan Penyelidikan, Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK) USM Profesor Madya Dr Wan Rosli Wan Ishak ketika merasmikan Program Minggu Pemakanan PPSK 2015 di sini hari ini.

Menurut Wan Rosli, suplemen merupakan makanan tambahan yang selalu disalah ertikan sebagai makanan gantian kepada pemakanan seharian sebagaimana tanggapan individu selama ini dalam bentuk minuman, pil, kapsul, tablet atau makanan dan ia juga boleh wujud dalam bentuk vitamin, mineral, herbal, tumbuhan lain atau komponen makanan yang diambil setiap hari.

 11021506 10206696164427141 4183230295851265076 n

“Badan kita sememangnya memerlukan vitamin dan mineral sebagai tambahan untuk memastikan ia bergerak aktif seperti Vitamin E, Asid Amino, Zink dan Vitamin C kerana bagus untuk kulit namun setiap orang perlu mengetahui tentang kepentingan suplemen terhadap penyakit yang dihidapi dan perlu sedar bahawa makanan tambahan tidak akan menyembuhkan sesuatu penyakit, namun boleh membantu mengekalkan kesihatan dan ebelum mengambil suplemen, seseorang itu perlu mendapatkan khidmat nasihat doktor yang bertauliah atau pakar pemakanan mengenai suplemen yang ingin diambilnya,” kata Wan Rosli.

Jelasnya lagi, kandungan nutrisi daripada makanan tambahan merupakan nutrien surih yang diperlukan dan dapat memberi peranan penting kepada badan dan pengambilan makanan kesihatan secara berlebihan akan menyebabkan kerosakan organ dalaman yang penting seperti otak, buah pinggang dan hati kerana bahan kimia yang terdapat dalam makanan kesihatan tersebut akan larut dalam darah.

 11330011 10206696165107158 1785255493472225066 n

Sementara itu, Pengarah Program Minggu Pemakanan PPSK, Noor Fadzlina Hamid pula berkata, program ini merupakan komitmen daripada staf dan pelajar untuk berkongsi pengetahuan berkaitan pendidikan pemakanan dengan komuniti dibidang pemakanan dan dietetik.

Program yang diadakan selama 5 hari ini mensasarkan penglibatan dari seluruh warga kampus dengan pelbagai acara antaranya, bual bicara, tayangan filem 'Windows Of The World 5.0', pameran, kuiz dan senamrobik dalam usaha mendidik komuniti dalam bidang pemakanan.

Teks/Foto : Anawiah Abdul Aziz



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015