


<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

17 JUN


KEKAL PRODUKTIVITI SEPANJANG RAMADHAN

 2015 06 15 825

KUBANG KERIAN, 15 Jun 2015 – Unit Pemakanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK) Kampus Kesihatan USM mengambil kesempatan dengan ketibaan Ramadhan untuk mendidik masyarakat agar mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang berpuasa tanpa menjejaskan produktiviti kerja.

Program “Targeting A Healthy Ramadhan” ini mensasarkan usaha membantu warga kampus yang mempunyai masalah berat badan berlebihan untuk mengawal cara pemakanan sepanjang menjalani ibadah tersebut.


Menurut Pensyarah Program Dietetik Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK), Dr. Chen Seong Ting, program ini membantu peserta mengurangkan berat badan pada bulan Ramadhan dengan cara dan diet yang betul semasa berbuka, selepas berbuka dan bersahur.

 2015 06 15 823

“Ramai yang berpuasa di siang hari akan makan tanpa berfikir di sebelah malam yang menyebabkan berat badan mereka semakin bertambah berbanding sebelum puasa lalu kami mengambil inisiatif mengadakan program membantu mereka yang ingin menurunkan berat badan dan kekal sihat dengan cara pemakanan serta diet yang betul dan seimbang,” katanya.

Menurutnya lagi, program mensasarkan 50 orang peserta dalam kalangan staf USM dan sehingga kini kira-kira 30 orang telah mendaftar diri.

Pegawai Sains Program Pemakanan, Hera J. L Singh A/L Kishen Singh menyatakan, program ini bukan sekadar mengambil timbangan berat badan sebelum dan selepas Ramadhan malah sepanjang tempoh tersebut, peserta akan diberikan bimbingan dan panduan tentang pemakanan yang sihat sepanjang bulan Ramadhan.

 2015 06 15 8271

“Setiap minggu akan diadakan sesi rundingan dan nasihat serta peserta akan turut membuat aktiviti ‘dumbell’ dengan bantuan staf makmal pemakanan di samping menimbang berat badan secara berkala,” tambahnya lagi.

Jelasnya, para peserta perlu mengekalkan berat badan yang bersesuaian selama tiga minggu selepas hari raya dan timbangan berat yang terakhir akan diambil dan bagi meningkatkan motivasi dalam kalangan peserta, hadiah turut disediakan kepada peserta yang berjaya menurunkan dan mengekalkan berat badan sebagaimana yang diperlukan.

Di samping itu juga, tujuan program ini adalah untuk membantu staf sihat dan cergas dalam bulan Ramadhan sekaligus menaikkan produktiviti hasil kerja dan memberi impak positif kepada USM.

Unit Pemakanan Pusat Pengajian Sains Kesihatan turut menganjurkan pelbagai program pemakanan dari semasa ke semasa termasuk pada waktu makan tengah hari pada bulan-bulan lain selain daripada pada bulan Ramadhan. - Teks & Foto: Lailatul Hafiza Abdul Rashid & Mohd Zulkifli Zakaria



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