

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

28

OCT

PEMAKANAN SIHAT MAMPU CEGAH KANSER

KUBANG KERIAN, 27 Oktober 2015 – Banyak penyakit hari ini berpunca daripada penyakit tenat yang berpunca daripada amalan pemakanan yang tidak terkawal malah orang ramai tidak sedar peranan pengambilan makanan yang berkhasiat dan kepentingan senaman untuk memastikan kesihatan yang baik termasuk untuk mengelakkan serangan penyakit kronik seperti kanser, penyakit jantung, diabetik atau kencing manis dan darah tinggi.

Timbalan Dekan Penyelidikan Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK) Universiti Sains Malaysia (USM) Kampus Kesihatan, Profesor Dr. Wan Rosli Wan Ishak berkata, kebanyakan rakyat Malaysia tidak mengamalkan gaya hidup sihat, makan banyak dan kurang bersenam menyebabkan ramai yang obesiti.

"Pengambilan makanan goreng terutamanya kentang goreng, burger dan lain-lain makanan segera boleh mengundang penyakit kronik seperti kanser, kencing manis, darah tinggi dan sebagainya malah juga menggunakan minyak masak berulang kali juga boleh mengundang penyakit kanser," kata Wan Rosli.

Bercakap dalam Sambutan Hari Kesedaran Kanser Payudara 2015 di sini, beliau menerangkan antara tanda minyak masak yang tidak baik untuk digunakan ialah keluar asap hitam daripada kuili apabila dipanaskan atau kelihatan perubahan warna pada minyak masak itu dengan warna perang atau kehitaman.

"Budaya memakan nasi putih perlu ditukar kepada nasi beras perang kerana terdapat banyak khasiat yang baik, juga baik untuk pengidap kanser, makanan berserat seperti oat juga digalakkan, dan kemungkinan besar dapat menyekat golongan obesiti yang semakin meningkat sehingga 20% kini," katanya lagi di hadapan kira-kira 250 orang yang menghadiri acara tersebut.

Antara tips lain ialah jangan makan makanan yang terlalu panas atau terlalu sejuk, makanan atau minuman yang baru dikeluarkan daripada peti ais atau penggunaan ais batu sangat tidak digalakkan, kerana melambatkan proses penghadaman.

"Orang ramai juga perlu mengurangkan makanan berminyak atau goreng, berlemak, berkolestrol, bergaram, bergula, berkafein, bergas, bahan perasa, pewarna dan pengawet MSG," katanya lagi.

Teks/Foto: Abdul Aziz Latif



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