

TARIKH	JUMAAT, 3 FEBRUARI 2023
AKHBAR	BERITA HARIAN
TAJUK ARTIKEL	PERKASA AMALAN GAYA HIDUP SIHAT SECARA BERTERUSAN
M/S	13
BIDANG	
KATA KUNCI	PUBLIC OPINION

# Perkasa amalan gaya hidup sihat secara berterusan

Siti Nurhanis  
Aisyah Mohd  
Farid,  
Universiti  
Pendidikan  
Sultan Idris

Jika ditanya apakah kemewahan sebenar dalam hidup ini, jawapannya adalah kesihatan. Ia adalah aspek penting dalam hidup yang membawa kesejahteraan bukan hanya untuk individu itu, tetapi juga masyarakat dan negara.

Namun, berapa ramai daripada kita yang melihat kesihatan sebagai perkara 'mewah'?

Disebabkan rutin harian yang sentiasa sibuk disebabkan pekerjaan dan persekitaran, sebahagian kita meletakkan diri sendiri dalam keadaan tertekan tanpa disedari. Ini menjadi pencetus kepada 'rosaknya' kesihatan.

Pada masa kini, banyak penyakit kronik berlaku berpunca daripada kegagalan mengamalkan gaya hidup sihat.

Hal ini bertambah teruk apabila sebahagian kita sudah mengamalkan cara hidup yang tidak sihat sejak kecil. Ia mungkin disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai penjagaan kesihatan, selain tiada bimbingan golongan dewasa.

Setiap tahun kita melihat peratusan bilangan individu yang berhadapan penyakit kronik semakin bertambah. Sama ada penyakit jantung, buah pinggang atau pelbagai jenis kanser, angkanya berpotensi untuk terus meningkat sekiranya kita gagal menyedari kepentingan kesihatan seterusnya mengamalkan gaya hidup sihat.

Dalam hal ini, kita perlu berpegang pada sikap 'mencegah itu lebih baik daripada merawat'. Ia seharusnya menjadi amalan hidup masyarakat de-

mi melahirkan rakyat yang sihat dan cergas berteraskan amalan gaya hidup sihat.

Masyarakat yang sihat akan melahirkan generasi proaktif dan membawa kemakmuran kepada negara. Kesihatan yang baik juga memudahkan kita untuk melakukan amal ibadah.

Amalan gaya hidup sihat secara berterusan dalam kehidupan seharian perlu diperkasakan selari dengan kesedaran untuk menjaga kesihatan. Ini terutama jika menyentuh mengenai 'penyakit gaya hidup' misalnya masalah jantung atau obesiti.

## Makanan seimbang

Kita tidak nafikan kehidupan pada zaman ini sangat berbeza. Zaman ini semuanya serba pantas dan mudah. Kepantasan dan perkembangan teknologi menyebabkan kita lebih mudah tertekan. Hal begini boleh dileraikan dengan bersikap lebih tenang, sabar dan menjalani hidup dengan lebih sihat.

Selain itu, pastikan gaya hidup sihat dicapai dengan pengambilan makanan seimbang, penjagaan kesihatan mental dan aktiviti fizikal.

Elakkan mengambil makanan berlemak atau mempunyai kandungan garam, gula atau bahan seperti penambah perasa dalam kadar yang tinggi. Ia boleh mendatangkan pelbagai penyakit kronik, justeru menjadi punca kematian tertinggi di negara kita.

Selain itu, aktiviti senaman yang berkala mampu menjadikan kehidupan seseorang itu lebih produk-

tif. Aktiviti senaman mampu menjadikan peredaran darah manusia berjalan lancar serta menghasilkan sistem imunisasi yang tinggi.

Malah, kita boleh lakukan senaman ringkas, sekitar 30 minit satu sesi tiga kali seminggu sudah memadai. Senaman bukan sahaja membantu mengurangkan berat badan dan mencegah penyakit, ia juga mampu meningkatkan tenaga dan menjadikan seseorang individu lebih gembira menerusi penghasilan hormon dopamin, adrenalin dan endorfin.

Gaya hidup sihat sebenarnya perlu diamalkan oleh setiap orang tanpa halangan usia, latar belakang kehidupan, perkauman, agama mahupun status kehidupan mereka. Ia bukan hanya terhad kepada mereka yang sudah berusia. Malah sebenarnya generasi muda, misalnya mahasiswa di universiti juga perlu menitikberatkan hal ini.

Sebilangan besar pelajar tidak bersarapan pagi sebelum memulakan aktiviti harian mereka. Hal ini boleh menyebabkan otak kekurangan oksigen. Fenomena remaja kita pada hari ini yang tidak bersarapan pagi dianggap perkara biasa. Namun, ramai pakar pemakanan berpendapat mengambil sarapan adalah sumber pertama untuk memulakan kehidupan seharian, sekali gus kekal positif dan bersemangat.

Sarapan pagi disusuli dengan amalan bersenam, makan makanan seimbang dan menjaga kebersihan diri adalah langkah baik dalam penjagaan kesihatan.