

Media : Harian Metro

Date : 19 Apr 2019

Ng Kar Foo dan Lee Zheng Yi
Persatuan Dietetik
Malaysia (MDA)

Jika berjalan melalui bahagian sayur-sayuran di pasar basah atau pasar raya besar, anda akan menemui pelbagai jenis sayur yang terdiri daripada pelbagai bentuk dan warna. Di satu sudut, anda akan menemui sayuran berdaun hijau seperti bayam dan salad manakala di sudut lain, anda boleh menjumpai sayuran berbunga seperti kubis bunga, brokoli serta kubis bulat. Selain itu, ada juga sayuran berakar seperti lobak merah dan lobak putih, sayuran buah seperti labu, tomato, timun serta lada benggala. Kita sebenarnya mempunyai banyak pilihan!

Kita kurang makan sayur-sayuran

Sayur-sayuran sudah lama dikenali sebagai sumber nutrien yang penting untuk kesihatan. Namun, adakah pengambilan sayur anda sudah mencukupi? Menurut Kajian Pemakanan Orang Dewasa Malaysia (MANS) 2014, kebanyakan golongan dewasa di Malaysia tidak mengambil sayur-sayuran yang mencukupi.

Secara purata, seorang dewasa hanya mengambil 1.6 hidangan sayur-sayuran setiap hari. Jumlah pengambilan ini lebih rendah daripada yang disarankan iaitu tiga hidangan setiap hari.

Sementara itu, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2017 turut menyatakan sebanyak 92.2 peratus remaja Malaysia (tahun empat

hingga tingkatan lima) tidak mengambil sayur-sayuran yang mencukupi. Peratusan ini menunjukkan masih kurang kesedaran terhadap kepentingan pengambilan sayur-sayuran yang mencukupi dalam diet seharian.

Nikmati kebaikan sayur-sayuran sejak kecil

Pelbagai kajian menunjukkan pengambilan sayur-sayuran yang kerap dan mencukupi memainkan peranan penting dalam mencegah pelbagai penyakit tidak berjangkit berkaitan dengan pemakanan (NCD) seperti kencing manis, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kanser dan obesiti.

Sayur-sayuran mempunyai serat tinggi, membantu penghadaman dan mengekalkan usus yang sihat. Kandungan kalori rendah dalam sayur membantu mengawal pengambilan kalori dan peningkatan berat badan.

Sayur-sayuran juga kaya mikronutrien seperti vitamin, mineral dan fitonutrien yang memainkan peranan utama dalam pelbagai proses metabolik di dalam badan. Contohnya, vitamin A dalam lobak merah, lada benggala dan labu boleh mengekalkan kesihatan mata dan kulit. Fitonutrien seperti likopena

dan beta-karotena (daripada sayur-sayuran berwarna merah dan jingga) pula antioksidan penting yang boleh membantu penambahbaikan tindak balas imun dan pencegahan pertumbuhan kanser.

Oleh itu, memupuk amalan makan sayur-sayuran sejak kecil sangat penting untuk memastikan anak terbiasa dengan rasa sayur-sayuran, mula menyukai dan sekali gus mendapat kebajikannya. Pemakanan keluarga anda perlulah merangkumi beraneka jenis sayuran yang terdiri daripada pelbagai warna dan jenis. Bawa keluarga anda menerokai pelbagai rasa dan tekstur sayur-sayuran dan yang lebih penting, mendapat nutrien berbeza daripada pelbagai jenis sayur-sayuran agar badan dapat berfungsi dengan baik.

Hanya tiga kali sehari

Untuk mendapatkan nutrien penting yang mencukupi daripada sayur-sayuran, Panduan Pemakanan Malaysia menyarankan pengambilan sekurang-kurangnya tiga hidangan sayuran setiap hari. Saranan ini mampu dicapai dengan mengambil satu hidangan setiap kali waktu makan utama: sarapan pagi, makan tengah hari dan

makan malam.

Panduan ringkas mengenai saiz satu hidangan :
Sayuran berdaun hijau (contohnya bayam) - satu cawan mentah (dipotong kecil)

Kacang panjang - satu cawan mentah (dipotong kecil)

Kubis - satu cawan mentah (dipotong halus)

Brokoli - satu cawan mentah (dipotong kecil)

Kubis bunga - satu cawan mentah (dipotong kecil)

Labu - satu cawan mentah (dipotong dadu)

Tomato - dua biji, sederhana

Namun, seperti yang semua ibu bapa tahu, memastikan anak makan sayur-sayuran adalah agak mencabar. Jangan bimbang! Ada pelbagai cara untuk memupuk tabiat itu. Apa yang anda perlukan adalah sedikit usaha.

1. Kepelbagaian itu lazat

Cuba pelbagai jenis sayur untuk lihat sekiranya anak anda berminat dengan sesetengah sayur-sayuran. Sesetengah kanak-kanak mungkin menggemari kerangupan lobak merah, kubis bunga, brokoli dan timun atau tekstur lembut pada labu. Mungkin ada yang lebih menggemari rasa masam tomato. Apabila anak anda mencuba pelbagai rasa

dan tekstur yang berlainan pada sayuran, lidah mereka akan terbiasa dengan rasanya dan akhirnya menerima sayur-sayuran sebagai sebahagian daripada diet mereka.

2. Babitkan anak anda

Bawa anak ke pasar raya ketika membeli barangan dapur dan biar mereka pilih sayur-sayuran yang digemari. Semasa memasak, benarkan anak membantu dengan membasuh, mengupas atau memotong sayur-sayuran bergantung kepada kesesuaian umurnya. Anak anda selalunya akan lebih teruja untuk mencuba sayur-sayuran apabila mereka terabit dalam proses penyediaan makanan.

3. Jadilah kreatif dan menarik

Sayur-sayuran sebenarnya ramuan yang guna. Ia boleh dimasak dengan pelbagai cara seperti goreng tumis, kukus, panggang, dibuat sup atau dimakan mentah. Ia juga boleh dipotong dengan cara tertentu (contohnya menggunakan acuan pemotong set haiwan) untuk membuat bentuk yang anak anda gemari. Cuba gabungkan beberapa jenis sayuran yang berlainan warna, rasa, bentuk dan tekstur dalam masakan anda.

Kombinasi yang tepat akan menghasilkan satu hidangan yang bukan sahaja lazat malah menarik di mata anak anda.

4. Perasa yang lazat

Lebih mudah untuk menarik minat kanak-kanak terhadap sayur-sayuran jika rasanya disukai. Anda boleh menggunakan perasa seperti rempah ratus, herba dan penambah perasa seperti lada putih, bawang putih, bawang merah, serai, daun thyme dan saderi, cuka dan lemon dalam hidangan sayur. Selain itu, anda juga boleh menambah rasa hidangan sayur-sayuran dengan menambah ayam dadu, daging cincang atau ikan bilis untuk memasak sayur-sayuran.

Kebanyakan kita sedar akan kelebihan sayur-sayuran. Bagaimanapun, pengambilan sayur-sayuran kita masih lagi rendah berbanding yang disarankan. Untuk menangani isu ini, kita perlu bermula dari awal dengan membabitkan anak-anak sejak kecil. Makan petua ini untuk memastikan seluruh keluarga, terutama anak anda, makan lebih banyak sayur.

**Artikel ini disumbangkan oleh Bulan Pemakanan Malaysia 2019, satu inisiatif tahunan pendidikan pemakanan komuniti yang dianjurkan bersama oleh Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia. Artikel ini disokong oleh Ajinomoto (M) Berhad.*

Untuk maklumat lanjut, layari www.nutritionmonthmalaysia.org.my atau halaman Facebook Nutrition Month Malaysia.