

Media : Sinar Harian
Date : 27 July 2018

Umami & jangka hayat sihat

*Kajian saintifik
buktikan umami
dalam ajinomoto
tingkatkan air liur*

JEPUN telah lama memelopori konsep 'jangka hayat sihat' dan lebih elok lagi jika warga emas hidup dalam keadaan gembira, aktif dan produktif. Ini sebabnya mengapa banyak perhatian diberikan bukan sahaja untuk membantu manusia hidup sihat, tetapi kekal sihat hingga ke usia tua.

Seorang penyelidik di Lyon, Perancis menyimpulkan adalah penting untuk mengamalkan pemakanan sihat untuk rasa lebih sejahtera pada hari tua.

Walaupun Jepun merupakan negara pertama yang menghadapi 'ledakan warga tua', segmen penduduk tua ini semakin meningkat diseluruh dunia termasuk Perancis, di mana suku dari jumlah penduduknya berusia lebih daripada 60 tahun dan ke atas. Negara-negara di Asia Tenggara pula mempunyai purata jumlah warga emas sebanyak 9.6 peratus pada tahun 2016 dan jelas dunia mula memberikan perhatian untuk menjaga warga tua mereka.

Bagi Jepun yang memelopori konsep berkenaan pula memasak, selain 'jangka hayat sihat' adalah lebih baik sekiranya warga tua hidup bahagia, aktif, produktif dan berdaya. Oleh itu, banyak perhatian yang perlu diberikan bukan sahaja dalam membantu warga tua hidup lebih lama, tetapi juga membekah-



Kehidupan warga emas bukan sahaja perlu sihat malah perlu sentiasa ceria, gembira dan bahagia.

kan mereka hidup lebih aktif.

Yang jelas, banyak negara lain berkongsi maklumat yang sama.

Kajian di Lyon itu menyimpulkan, kita perlu makan dengan baik supaya lebih sejahtera semasa hari tua. Di United Kingdom, terdapat trend di mana penduduk bekerja lebih lama, dan usia pencen dirancang untuk ditingkatkan kepada 67 tahun dalam beberapa tahun akan datang.

Manakala bagi negara-negara seperti Thailand, Vietnam dan Indonesia juga sedang mempertimbangkan cara untuk menjadikan makanan lebih menarik kerana kebiasannya, warga emas mengalami kemerosotan selera makan.

Mengapa warga emas kurang nutrisi?

Pelbagai perubahan fizikal mengurangkan keupayaan manusia

untuk mendapatkan nutrisi yang diperlukan selepas mereka semakin berusia. Ramai individu dalam kumpulan usia ini menggunakan gigi palsu, yang boleh mengubah rasa makanan disebabkan logam yang terdapat di dalamnya.

Bagaimana umami membantu?

Terdapat pengurangan bilangan reseptor rasa di dalam mulut dan telak, yang pastinya membawa kepada penurunan keupayaan untuk merasa makanan. Pada masa yang sama, keupayaan menghasilkan air liur telah berkurangan dan menjadikan makanan lebih sukar ditelan. Terdapat juga kehilangan kekuatan otot di bahagian rahang dan lidah yang menyukarkan lagi proses menyaliv.

Umami, rasa asas bagi monosodium glutamate (MSG), tidak boleh

mengatasi setiap masalah fizikal yang boleh membawa kepada pengurangan nutrisi dalam kalangan warga tua, tetapi menurut penyelidik terkini, ia mungkin mempunyai kesan positif terhadap setengah warga emas.

Satu kajian menunjukkan bahawa 37 peratus daripada warga emas mempunyai deria rasa yang terjejas. Di samping itu, kebanyakan mereka mengalami kesukaran menghasilkan air liur yang secukupnya. Perkam ini menyumbang kepada pengurangan selera makan yang mempunyai impak kesihatan serius.

Air liur bukan sekadar untuk menelan. Ia juga memainkan peranan penting dalam kesihatan mulut dengan membunuh bakteria, sekaligus mengelakkan nafas berbau. Selain itu, air liur di dalam mulut memulakan proses pencernaan kanji pemakanan, yang banyak terdapat



"Data Jangka Hayat dan Jangka Hayat Sihat Mengikuti Laporan" 2016

dalam nasi, pasta, kentang dan roti. Umami mungkin sebahagian daripada jawapan kepada permasalahan ini.

Pertama sekali, tujuan penggunaan perencah umami atau apa-apa jenis perencah bukan sahaja untuk meningkatkan keenakan makanan malah meningkatkan jumlah air liur dengan lebih berkesan berbanding mana-mana rasa asas yang lain.

Untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi kelebihan MSG dan umami, Ajinomoto dipercayai bahawa penyelidikan saintifik berasaskan bukti adalah amat penting.

Bukti yang diperolehi jelas menunjukkan umami dapat membantu warga emas, dan Ajinomoto akan meneroka sepenuhnya cara untuk membantu warga emas kekal sihat.