

Elak ambil minuman berperisa

Perlu dihadkan
hanya satu
hingga dua kotak
sehari

SALWANI MD ZAIN

SHAH ALAM

Minuman berkultur dan berperisa seperti coklat tidak salah diambil kanak-kanak tetapi perlu dihadkan hanya satu hingga dua kotak sehari.

Pakar Nutrisi Hospital Pakar KPJ Kajang, Nur Baidurah Bazid berkata, ibu bapa perlu bijak memainkan peranan supaya minuman itu tidak menjadi keutamaan bagi anak-anak dan terus mengambil tempat makanan utama seperti nasi.

"Kanak-kanak se-

memangnya gemarkan minuman coklat dan berkultur, tidak salah tapi kuantiti itu mesti normal, satu hingga dua kotak sehari sudah cukup, dan seelok-eloknya elak diberi sewaktu, atau semasa atau berdekatan waktu makan.

"Ini salah satu 'trick meal' kepada kanak-kanak," katanya ketika menjadi panel FB Live Sinar Harian, di sini, semalam.

Menurutnya, jika tidak dikawal tentunya perkara itu memberi kesan kepada kesihatan dan tubuh badan anak-anak tersebut.

"Satu kotak minuman coklat atau berperisa mengandungi 200 kalori hingga 300 kalori.

"Jika diambil melebihi kadar sepatutnya akan timbul kalori yang tidak diperlukan, berkemungkinan besar menyebabkan kegemukan. Kita



Mohamed Shafie dan Nur Baidurah (tengah) ketika menjadi panel untuk FB Live Sinar Harian, semalam.

tidak memerlukan kalori berlebihan," katanya.

Sementara itu, Presiden Majlis Rangkaian Kesatuan Sekerja Antarabangsa Malaysia, Datuk Mohamed Shafie BP Mammalyang juga

panel pada sesi itu, turut setuju kanak-kanak yang tidak makan nasi boleh mengambil bijirin sebagai alternatif.

Menurutnya, alternatif nasi digantikan dengan bijirin bukan perkara baharu, bah-

kan berlaku 20 tahun lalu.

"Ditambah pula adanya iklan, maka lebih ramai rakyat terdedah dengan bijirin.

"Jadi disebabkan beberapa faktor yang ada, kami buat kajian sama ada hijrah orang

ramai daripada nasi kepada bijirin, beri mudarat kepada kanak-kanak ataupun dewasa pada masa pada akan datang," katanya.

Beliau berkata, daripada kajian dibuat, persoalan utama dibangkitkan dalam isu bijirin adalah tidak ada kawalan mana-mana pihak

"Kita nampak free market, terpulang kepada syarikat masing-masing macam mana nak promosi supaya boleh tarik pelanggan lebih ramai termasuk kanak-kanak.

"Apabila tiada kawalan, tidak ada orang boleh mengesahkan dalam soal penggunaan warna, dan kandungan, saya cadangkan Kementerian Kesihatan ambil tahu hal ini, dan kerap buat pemeriksaan, barulah kita dapat kawal bukannya sahaja dari sudut nutrisinya, bahkan kebersihan, status halal, dan sifat lain-lain," katanya.