

Kenapa Anda Perlu Makan Sayur?



ayuran merupakan makanan yang sering menjadi topik hangat dan sering dibicarakan, terutama dari segi kesehatan dan cara pengambilannya. Secara umumnya ramai di antara kita kurang gemar mengambil sayuran di dalam diet seharian tanpa mengira faktor usia. Antara faktor penyebab ialah kurang kesedaran, cara masakan dan juga pemilihan jenis sayuran itu sendiri.

Pengambilan sayuran dalam diet harian dapat membantu memenuhi keperluan vitamin dan mineral dalam tubuh badan kita. Buah-buahan dan sayuran adalah unsur penting untuk diet harian yang sihat, seimbang, membekal vitamin, mineral, serat, tenaga, dan komponen kecil lain seperti fitokimia yang berpotensi memberi manfaat kepada kesihatan kita. Pemakanan yang betul dan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi membantu menghalang sejumlah penyakit kronik, termasuk hipertensi, penyakit kardiovaskular, diabetes jenis 2, kanser tertentu dan gangguan kesihatan.

Sayuran boleh didefinisikan sebagai bahagian tertentu tumbuh-tumbuhan yang dimakan oleh manusia sebagai makanan seperti bunga, buah, batang, daun, akar, ubi, kulit dan benih. Sayuran juga boleh didapati dalam pelbagai jenis, rupabentuk, warna dan rasa. Sayuran terbahagi kepada tiga jenis katagori iaitu berdaun, bebuah dan berubi. Antara contoh sayuran yang berdaun yang sering kita makan ialah bayam, sawi, brokoli dan kangkung. Selain itu juga terdapat juga daun-daunan yang boleh dimakan sebagai ulam-ulaman tanpa perlu dimasak. Manakala contoh sayuran dari jenis berbuah ialah seperti bendi, labu, terong dan kacang panjang. Sementara lobak, kentang, bawang dan keledak pula dikategorikan sebagai sayuran yang berubi.



Sayur-sayuran bukan sahaja baik untuk kesihatan kita tetapi juga baik dalam meningkatkan sumber ekonomi negara. Kawasan tanah tinggi Cameron Highland merupakan kawasan pengeluar utama sayur-sayuran negara untuk kegunaan tempatan dan eksport. Walau bagaimanapun negara kita masih lagi mengimport sayur-sayuran dari China, India dan Indonesia untuk menampung permintaan yang tinggi. Ketika ini China merupakan pengeluar utama sayur-sayuran segar dengan jumlah

pengeluaran hampir 163 juta tan metrik, diikuti oleh India .



Sayur-sayuran memainkan peranan penting dalam diet pemakanan manusia yang menyediakan sumber nutrien yang banyak, termasuk kalium, serat, folat (asid folat) dan vitamin A, E dan C. Nutrien dalam sayur-sayuran amat penting untuk kesihatan dan penjagaan badan kita. Kebanyakan sayuran mempunyai kadar lemak dan kalori yang rendah tetapi mempunyai kandungan serat yang tinggi dan merupakan sumber penting vitamin dan mineral. Pengambilan sayur-sayuran dalam diet kita dapat mengurangkan risiko kepada pelbagai penyakit seperti **kanser, strok, penyakit kardiovaskular, dan penyakit kronik** yang lain.

Setiap dari kita disarankan mengambil satu hingga empat cawan sayur untuk setiap hari, bergantung kepada jumlah kalori yang di perlukan oleh badan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Pertubuhan Makanan dan Pertanian Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (FAO) pula mengesyorkan pengambilan minimum 400 g buah-buahan dan sayuran (tidak termasuk kentang dan ubi kanji lain) yang diperlukan oleh individu setiap hari untuk pencegahan penyakit kronik dan penyakit kekurangan mikronutrien.

Tahukah anda? Pengambilan buah-buahan dan sayuran yang rendah adalah antara **10 risiko utama faktor yang menyumbang kepada kematian** menurut bukti yang dibentangkan dalam World Health Report 2003. Secara jujur nya tiada makanan yang boleh melindungi kita daripada kanser, tetapi diet yang dipenuhi dengan makanan berasaskan buah-buahan dan sayuran dipercayai dapat membantu menurunkan kadar risiko terhadap kanser (American Institute for Cancer Research (AICR). Hakikatnya setiap tahun sebanyak 2.7 juta nyawa berpotensi diselamatkan dengan pengambilan cukup buah-buahan dan sayuran sebagai sebahagian daripada diet harian. Ia boleh membantu mencegah penyakit tidak berjangkit utama (NCD) seperti penyakit kardiovaskular dan kanser tertentu. Selain itu kandungan serat tinggi dalam sayuran diketahui baik untuk melancarkan sistem pencernaan badan kita.



Di kebanyakan negara, seperti Itali golongan orang yang lebih tua (berumur 65 tahun ke atas) lebih sering memakan sayur-sayuran setiap hari berbanding di kalangan remaja berusia 15-24 tahun. Hasil tinjauan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pula mendapati Lebih 80 peratus rakyat Malaysia tidak memakan sayuran dan buah-buahan yang mencukupi untuk kesihatan diri dan tubuh badan.

Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr. S. Subramaniam berkata trend itu menunjukkan gaya pemakanan yang tidak sihat dan membimbangkan. Tambah beliau lagi “Perubahan mesti dilakukan kerana sekiranya tidak, ia akan meningkatkan risiko kita mendapat penyakit dan memberi kesan kepada sistem kesihatan secara keseluruhan,”



Tabiat memakan sayur-sayuran perlu diterap dan dipupuk kepada kanak-kanak sejak kecil lagi. Ini bertujuan untuk mendidik mereka tentang kepentingan pengambilan sayuran dalam diet mereka seharian. Di Amerika watak kartun Popeye dan rancangan Junior Master Chief telah banyak membantu meningkatkan pengambilan sayur-sayuran di kalangan kanak-kanak tadika. Sementara itu penyelidik di Universiti Mahidol Bangkok mendapati pengambilan jenis dan jumlah sayur-sayuran oleh kanak-kanak meningkat selepas mereka mengambil bahagian dalam program menggunakan multimedia dan model peranan untuk mempromosikan makanan yang sihat. Sementara itu Portal Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) banyak mengalakkan pengambilan sayuran oleh kanak-kanak dalam diet seharian. Antaranya ibubapa ketika menikmati sayuran perlu memberitahu betapa lazat dan sihatnya sayuran yang sedang dinikmati. Secara tidak langsung kemungkinan anak anda akan mengikut jejak anda dan mula makan sayuran.

Antara 8 Khasiat Dan Kebaikan Memakan Sayuran

1. Kandungan Serat Yang Tinggi

Sayuran mengandungi serat larut dalam jumlah yang tinggi, yang diperlukan untuk menjaga tekanan darah, mencegah kolesterol tinggi dan gula dalam darah. Serat larut juga sangat penting untuk membantu sistem pencernaan dengan menghalang berlakunya sembelit dan buasir.

2. Kaya Sumber Vitamin dan Mineral

Sayuran mengandungi kandungan vitamin yang penting seperti vitamin C, E, A, dan asid folat yang sangat diperlukan untuk kekuatan badan, detoksi, dan kesehatan jantung. Selain itu sayuran juga mengandungi vitamin K yang diperlukan untuk pertumbuhan tulang yang normal dan pembekuan darah. Sebagai contoh sayur Brokoli mengandungi vitamin C dan serat yang tinggi untuk kebaikan kepada jantung dan meningkatkan tahap antioksidan di dalam badan.

3. Antioksidan

Antioksidan bertindak mencegah serta memperlambat proses oksidasi. Antioksidan memiliki fungsi dalam memperbaiki sel tubuh yang mengalami kerusakan. Sayuran juga mengandung antioksidan yang diperlukan untuk mencegah dari campak, penuaan, rabun mata, kanser, penyakit jantung dan masalah saluran darah. Antara kandungan antioksidan adalah vitamin C dan karotenoid (beta -karoten, lutein, dan zeaxanthin). Lobak merah atau carrot sering dikaitkan dapat mengatasi masalah rabun.

4. Mencegah Kanser dan Tumor

Sayuran mengandung pelbagai komponen khasiat yang boleh membantu menangani masalah kesihatan. Sayuran mempunyai nutrisi yang banyak dikaitkan dengan pencegahan kepada penyakit kanser. Antara kandungan kimia dalam sayuran dikenali sebagai indole – 3 - carbinol dan sulphoraphane. Hasil kajian membuktikan kandungan kimia dalam sayur-sayuran dan buah-buahan ini telah berjaya mengatasi masalah seperti kanser, penyakit hati, kencing manis serta mengawal darah tinggi.

5. Menurunkan Berat Badan

Pengambilan sayuran hijau yang mempunyai rendah karbohidrat tetapi kaya dengan serat membuatkan proses penghadaman menjadi perlahan, secara tidak langsung kita akan berasa kenyang untuk tempoh yang lebih panjang. Selain itu sayuran juga mempunyai rendah kandungan kalori yang sesuai untuk di jadikan menu untuk membantu proses penurunan berat badan.

6. Mencantikkan Kulit

Sayur-sayuran dan buah-buahan sering dikaitkan dengan kecantikan kulit dan muka. Kandungan air dalam sayuran dapat membantu kelembapan badan secara tidak langsung menyumbang kepada kecantikan kulit dan rambut. Antioksidan dalam sayuran seperti vitamin C juga membantu tubuh untuk menghasilkan kolagen yang mengurangkan risiko arthritis. Manakala gabungan Vitamin E dan Vitamin C boleh mengekalkan kulit yang sihat dan melambatkan penuaan.

7. Membina tulang dan sistem imun

Sesetengah sayuran hijau seperti kailan mempunyai kandungan kalsium dan kalium yang tinggi dalam membantu menguatkan gigi dan tulang serta mengurangkan risiko menghidap osteoporosis dikalangan warga tua. Sayur bayam pula mempunyai kandungan beta-karotena yang dapat membantu melindungi sel daripada rosak, meningkatkan fungsi imun dan melindungi mata daripada penyakit yang berkaitan usia. Ia juga menyumbang kepada pertumbuhan dan pembaikan tisu badan. Selain sayuran juga baik untuk kanak-kanak

kerana mengandungi prebiotik yang merupakan antigen (pemangkin ketahanan badan). Dengan memakan sayur-sayuran, kanak-kanak membesar dengan sihat tanpa menghadapi masalah kesihatan.

8. Penawar Semulajadi

Sayuran diketahui sebagai penawar penyakit semulajadi. Sebagai contoh timun, ia mengandungi racun alkoloid yang boleh merawat kanak-kanak yang mengalami masalah kecacingan dan batuk. Sayuran juga boleh membantu minda dan emosi supaya lebih tenang dan melapangkan fikiran. Sebagai contoh daun salad yang mengandungi karotin, serat dan air dapat membantu melancarkan sistem pernafasan dan mengurangkan rasa dahaga pada badan. Selain itu kandungan tinggi serat sayuran dapat membantu sistem penghadaman kita.

Kesimpulannya sayur-sayuran menawarkan banyak khasiat kesihatan yang perlukan oleh tubuh badan dan manghindari diri kita dari pelbagai penyakit. Jadi anda tidak perlu mempunyai banyak alasan untuk tidak memakan sayuran. Mulalah dari sekarang dan pilih sayuran yang bersesuaian dengan cita rasa anda. Mencegah itu adalah lebih baik dari merawat penyakit.

Rujukan

Cara Khasiat Manfaat.com. (2017). Mengapa kita wajib atau harus makan sayuran? Retrieved from <http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/mengapa-kita-wajib-makan-sayur.html>

Dairy Council of California (2018). Health benefits of vegetables: Vitamins, nutrients, fiber. Retrieved from <https://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/All-Star-Foods/Vegetables>

Kementerian Kesihatan Malaysia (2018). Buah-buahan dan sayur-sayuran, kenapa perlu? Retrieved from <http://www.myhealth.gov.my/buah-buahan-dan-sayur-sayuran-kenapa-perlu/>

Kementerian Kesihatan Malaysia (2016, December 6). KKM Facebook page. Retrieved from <https://www.facebook.com/kementeriankesihatanmalaysia/posts/10153937529176237>

Kementerian Kesihatan Malaysia (2013). Memperkasakan anak anda yang bersekolah . Retrieved from <http://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/366>

Menozzi, D., Sogari, G. & Mora, C. (2015). Explaining vegetable consumption among young adults: An application of the theory of planned behaviour. *Nutrients*, 7(9): 7633–7650. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4586552/>

Reader's Digest (2018). 8 things that happen to your body when you don't eat enough fruits and veggies. Retrieved from <https://www.rd.com/health/healthy-eating/eat-more-fruits-veggies/>

Science Daily (2010, August 6). Children's vegetable intake linked to Popeye cartoons. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100806080218.htm>

Sobri Yaacob (2014). 10 kebaikan memakan sayur-sayuran. Retrieved from <http://www.sobriyaacob.com/2014/05/10-kebaikan-memakan-sayur-sayuran.html>

Statista (2018). Top producers of fresh vegetables worldwide 2014. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/264662/top-producers-of-fresh-vegetables-worldwide/>

Utusan Melayu (2017, November 26). Ramai rakyat Malaysia tidak makan sayuran, buah-buahan mencukupi. Retrieved from <http://www.utusan.com.my/berita/nasional/ramai-rakyat-malaysia-tidak-makan-sayuran-buah-buahan-mencukupi-1.560806#ixzz56sjNi7TI>

Wikipedia (2018, January 30). Vegetable. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Vegetable>

World Health Organization (2003). Fruit, vegetables and NCD disease prevention. Retrieved from http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfv_fv.pdf