

KESIHATAN & PERUBATAN

SEKITAR RAMADAN

Bagaimana mahu menasihati anak jika bapa sendiri merokok?

Kerisauan itu antara sebab ayah azam terus berhenti hisap rokok

“BAJU ayah bau busuk.”
Begitulah yang diungkapkan oleh anak seorang perokok.

Namun begitu, bapa kepada lima anak ini, risau juga jika anak-anaknya sendiri merokok kerana beliau tidak dapat menasihati mereka untuk berhenti apabila beliau sendiri sudah merokok semenjak remaja lagi.

Ini menjadi salah satu dorongannya untuk berhenti merokok sehingga berjaya melakukannya melalui program I Quit 28-Day Countdown oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB).

Encik Hasni Soeb, 49 tahun, seorang juruteknik makmal, mula merokok ketika usianya 16 tahun kerana ingin tahu ‘rasa’ rokok.

“Dulu kalau ada majlis-majlis kenduri selalunya kami dikasi rokok. Kalau kita pergi rawang pun kami dikasi rokok... tuala,” cerita Encik Hasni tentang bagaimana rokok pada zaman mudanya dahulu lebih senang didapati lantas senang untuk dicuba.

Beliau kemudian sembunyi-sembunyi merokok tanpa pengetahuan ibu bapanya walaupun bapanya dahulu seorang perokok.

Dahulu, beliau membelanjakan sekitar \$10 hingga \$15 seminggu untuk membeli rokok. Kemudian, apabila kadar cukai rokok dinaikkan, kosnya naik ke \$300 sebulan kerana beliau menghisap sehingga 1.5 kotak sehari.

Mulalah bibit-bibit kesedaran dalam dirinya. Apatah lagi apabila satu hari ketika beliau di kedai runcit, beliau mendapati rokok yang ingin dibelinya berharga lebih mahal dari keseluruhan barangan runcit yang dibeli termasuk beras dan mi segera.

“Pencetusnya ialah apabila pemerintah meletakkan banyak sekatan tempat boleh merokok.”

“(Sehingga) anda tidak boleh merokok di mana-mana. Pertama sekali, cukainya sudah terlalu tinggi. Saya rasa saya bayar cukai premium, tapi saya tidak dilayan seperti membayar cukai premium. Saya kena ke satu sudut untuk merokok (seperti) berdekatan dandang tong sampah. Bukan satu tempat yang indah untuk merokok padahal saya bayar cukai yang tinggi untuk rokok,” terangnya. Beliau bimbang kerana kesihatannya juga mula terganggu akibat merokok.

Beliau sering mengalami masalah batuk-batuk, sesak nafas dan banyak lendir di tekaknya.

Sebelum mencuba program I Quit 28-Day Countdown, beliau pernah beberapa kali cuba untuk berhenti tetapi tidak berjaya kerana tidak dapat menolak pelayaan rakan kerja un-



GEMBIRA BEBAS ROKOK: Encik Hasni (kiri) kini gembira dapat ‘melepaskan’ diri dari rokok, bersama dua anaknya. – Foto BH oleh NUR DIYANA TAHA

tuk merokok atau ketika dipelawa di majlis-majlis yang dihadiri.

Melalui program ini, beliau menerima galakan dan motivasi dari pesanan ringkas serta diberi tip-tip kesihatan untuk melawan ketagihan seperti mengunyah lobak merah atau buah-buahan.

Tetapi, beliau menukarnya kepada gula-gula pudina kerana beliau selalunya merokok rokok mentol.

Beliau turut menerima panggilan telefon dari pegawai HPB bertanyakan perkembangannya merokok dan memberi semangat untuk terus berhenti.

Beliau turut bersenam dan memulakan gaya hidup lebih sihat lebih-lebih lagi apabila doktrinya menasihati akan Index Jisim Badan (BMI) beliau yang sudah naik.

Setelah selesai program ini, pegawai HPB turut membuat panggilan sulusan untuk bertanyakan perkembangannya.

“Rasa senang apabila ada orang yang prihatin dengan pencapaian kita,” luahnya apabila pegawai HPB masih memberi semangat kepadanya untuk terus berhenti merokok.

Siapa kata anda tidak boleh terus berhenti merokok?

ENCIK Hasni Soeb berpendapat bulan Ramadan merupakan peluang yang baik jika seseorang ingin berhenti merokok.

Berdasarkan pengalamannya yang mampu berhenti merokok, beliau berpendapat:

“Jika anda boleh tahan tidak merokok selama 12 hingga 14 jam, badan anda sudah boleh menghadapinya. Ianya lebih kepada tabiat – lepas buka nak kena cari rokok, sebelum sahur mesti nak satu atau dua batang dahulu, itu yang saya alami.”

“Nak insak...satu batang dulu. Itu semua tabiat. Jika anda boleh tanpa itu semua selama 14 jam, anda boleh tanpa rokok. Boleh.”

Kini, dengan dorongan keluarga terutama anak-anaknya, sudah hampir dua tahun beliau tidak merokok setelah melalui program I Quit 28-Day Countdown.

Diri dan mulutnya tidak lagi berbau rokok. Tidak lagi batuk-batuk dan sesak nafas.

Beliau turut berjimat dari segi kewangan dan yang penting beliau mampu untuk menolak pelayaan untuk merokok.

Program I Quit 28-Day Countdown berdasarkan pada penemuan bahawa mereka yang tidak merokok selama 28 hari lima kali lebih berkemungkinan berjaya berhenti untuk selamanya.

Program ini membantu orang yang merokok untuk tetap bebas asap rokok selama 28 hari, dengan memecahkan langkah-langkah berhenti merokok kepada langkah-langkah yang boleh dilaksanakan setiap hari, memberi mereka pengetahuan, motivasi dan kemahiran untuk terus bebas merokok dalam tempoh 28 hari.

Mereka yang sudah bersedia untuk mengambil langkah pertama pada bulan Ramadan boleh mendaftar untuk I Quit 28-Day Countdown melalui healthhub.sg/korangkong.

Amal diet sihat penting bantu jaga kadar glukosa darah

BERSAMA



RACHEL TAN

Selain itu, mengambil sumber protein seperti daging lembu tanpa lemak atau daging kambing, ayam tanpa kulit, ikan, tahu, tempe, telur, produk tenusu rendah lemak seperti susu, yoghurt dan sayur-sayuran berdaun hijau, kubis bunga, kubis, tomat dengan makanan anda boleh membuat anda berasa kenyang lebih lama kerana dicerna lebih perlahan dan tidak memberi kesan langsung pada kadar glukosa darah anda banding makanan yang tinggi karbohidrat halus.

Amalan masakan sihat semasa sahur dan iftar

Beberapa amalan masakan yang boleh anda gunakan ialah menggoreng, memanggang, bakar, rebus, mengukus, ‘air-fry’ dan menggunakan ketuhar gelombang mikro.

Gorengan harus dikurangkan atau dihindari kerana makanan dan makanan ringan yang digoreng selalunya meningkatkan berat badan dan tahap kolesterol jahat.

Pilih minyak masak yang lebih sihat seperti canola, bunga matahari, kacang tanah, zaitun, kacang soya, minyak jagung dan bukannya minyak sawit dan minyak atau santan semasa memasak.

Elakkan atau batasi jumlah garam dan perasa yang mengandungi sodium, seperti kiub stok ayam, kiub ikan bilis, sos cili, sos tomat atau sos tiram kerana ia boleh meningkatkan rasa dahaga dan membuat anda mengalami dinyahhidratkan selepas sahur.

Sebagai gantinya, ramuan dan rempah seperti kunyit, jintan, kayu manis, bunga lawang, lada dan sayur-sayuran seperti bawang putih, bawang, kapsicum dan daun kari juga boleh beri rasa pada makanan. Sekiranya anda mempunyai masa yang terhad, sediakan makanan sahur anda pada malam sebelumnya. Sebagai contoh, anda boleh merendam oat dan biji chia dengan susu rendah lemak atau susu soya tanpa gula pada malam sebelumnya dan menambah buah dan kekacang kegemaran anda pada keesokan harinya.

Sekiranya anda lebih suka hangat, masukkan ke dalam gelombang mikro selama 30 saat sebelum menambah *topping* kegemaran anda. Membuat sandwich roti pelbagai bijirin dengan tuna atau telur rebus dengan banyak sayur salad kegemaran anda mungkin merupakan pilihan lain yang cepat dan sihat untuk sahur.

Oleh itu, memberi peningkatan kadar glukosa bagi mereka yang menghadapi kencing manis dan membuat anda lebih lapar dan cepat letih.



NASIHAT PILIHAN PEMAKANAN YANG BAIK: Cik Rachel Tan sedang memberi panduan tentang makanan sihat kepada seorang pesakit. – Foto TTSH

Tip memudahkan penyediaan makanan
Sekiranya anda mempunyai masa yang terhad, sediakan makanan sahur anda pada malam sebelumnya.

Sebagai contoh, anda boleh merendam oat dan biji chia dengan susu rendah lemak atau susu soya tanpa gula pada malam sebelumnya dan menambah buah dan kekacang kegemaran anda pada keesokan harinya.

Sekiranya anda lebih suka hangat, masukkan ke dalam gelombang mikro selama 30 saat sebelum menambah *topping* kegemaran anda.

Membuat sandwich roti pelbagai bijirin dengan tuna atau telur rebus dengan banyak sayur salad kegemaran anda mungkin merupakan pilihan lain yang cepat dan sihat untuk sahur.

Anda boleh memotong sayur dan daging/ikan/tahu pada malam sebelumnya agar lebih menjimatkan masa daripada menyiapkannya pada keesokan harinya.

Pilihan makanan ringan yang sihat untuk sahur dan iftar

Sekiranya anda berasa lapar setelah makan sahur dan iftar, nikmati makanan ringan yang sihat seperti segelas susu soya tanpa gula atau susu rendah lemak, tab kecil yoghurt rendah lemak, sekeping atau dua keping roti pelbagai bijirin dengan sekeping keju rendah lemak, segenggam kacang tanpa garam, setengah cawan kacang bendi kukus atau secawan popcorn tanpa gula.

Hidrat diri anda dengan minuman tanpa gula seperti air jarang, air kosong yang mengandungi kepingan lemon/limau nipis, daun pudina, susu rendah lemak dan susu soya tanpa gula.

Iftar harus dimulakan dengan satu hingga dua cawan minuman tanpa gula untuk menghidratkan diri anda, diikuti dengan sebiju kurma atau sepotong buah segar untuk memberikan tenaga yang cepat.

Hidrat diri anda dengan banyak air atau minuman tanpa gula dan tanpa kafein untuk mengelakkan penyahhidratkan terutamanya di Singapura yang berpuasa panas ini.

Penyahhidratkan pada pesakit kencing manis boleh menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah.

Oleh itu, cuba minum enam hingga lapan gelas air tanpa gula (kecuali dinyatakan sebaliknya oleh doktor anda) di antara iftar dengan sahur.

Amalan lazim mengambil sejumlah besar makanan yang tinggi lemak dan karbohidrat halus seperti nasi lemak, burger, piza dengan makanan ringan seperti epok-epok dan pisang goreng, harus dielakkan untuk iftar kerana boleh mengakibatkan kenaikan berat badan dan menyebabkan peningkatan tahap glukosa yang berpanjangan bagi mereka yang menghadapi kencing manis.

Sama seperti sahur, terapkan konsep Pinggan Sihat Saya pada jamuan buka puasa kerana ia dapat mengelakkan anda mengambil karbohidrat berlebihan dan dengan itu mencegah kenaikan kadar glukosa secara berlebihan.

Jangan lupa juga untuk sertakan sumber protein tanpa lemak dan sayur-sayuran yang tidak berkanji.

Makan dan kunyah perlahan-lahan dengan baik untuk membantu diri anda kerana makan dengan cepat boleh mengakibatkan makan dengan berlebihan.

Tip untuk mengelakkan makan berlebihan

– Bahagikan makanan dalam jumlah yang sesuai sebelum makan dan elakkan menambah untuk kali kedua

– Elakkan makan makanan ringan dari bekasnya. Bahagikan sedikit ke pinggan kecil supaya anda dapat melihat berapa banyak yang anda makan.

– Duduk di meja untuk makan dan bukannya di hadapan televisyen atau komputer

► Penulis Pakar Diet, Pemakanan dan Dietetik, Hospital Tan Tock Seng

Amalan makan sihat semasa sahur

Mengamalkan diet sihat pada bulan Ramadan adalah penting untuk mencegah kenaikan berat badan dan membantu menjaga kadar glukosa darah anda sehalapir mungkin dengan kadar normal.

Pinggan Sihat Saya (My Healthy Plate) yang direka oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB), dapat dijadikan panduan semasa merancang makanan anda kerana ia memberi panduan visual untuk menyediakan makanan yang sihat dan seimbang.

Mereka yang berpuasa ketika Ramadan harus mengambil makanan sahur mereka selewat-lewatnya untuk mengurangkan tempoh berpuasa.

Untuk kekal menjalani puasa yang panjang, makan karbohidrat kompleks seperti roti pelbagai bijirin, oat, capati dan kekacang dan bukannya karbohidrat halus, misalnya roti putih, biskut krim dan perata pada waktu makan.

Biji-bijian penuh mengandungi serat yang tidak mudah dicerna dan bergerak melalui usus anda dengan lebih perlahan.

Ini membuat anda kenyang lebih lama dan juga memberi anda tenaga untuk jangka masa yang lebih lama.