

Makanan 'pengganti' yang sama khasiatnya
Oleh Abidah Mahmood
19 May 2008

SETIAP orang perlukan makanan yang berkhasiat untuk hidup sihat. Namun keperluan pemakanan antara seorang dengan yang lain berbeza-beza menurut peringkat usia.

Pemilihan makanan haruslah dilakukan dengan bijak supaya ia tidak menjejaskan kesihatan.

Bagi kanak-kanak, mereka memerlukan makanan yang termasuk dalam kategori 'kaya' untuk memastikan proses pertumbuhan mereka berjalan dengan baik.

Sebab itu, kanak-kanak yang disekat daripada memakan daging merah berkemungkinan mengalami masalah kekurangan darah atau anaemia iaitu satu keadaan di mana darah kekurangan sel-sel darah merah kerana kekurangan zat besi.

Kanak-anak yang sedang membesar juga perlu diberikan cukup makanan yang kaya dengan kalsium kerana khasiat ini penting untuk pertumbuhan tulang-temulangnya.

Asid lemak atau 'essential fatty acid' (EFA) iaitu omega 3 dan 6 serta vitamin B juga merupakan satu lagi bahan makanan yang amat penting sekali untuk kanak-kanak kerana perannya dalam pertumbuhan otak mereka.

Begitu juga dengan vitamin C.

Ia penting bagi memantapkan kekuatan pertahanan tubuh kanak-kanak melawan penyakit.

Untuk remaja pula, mereka sedang menjalani proses baligh.

Jadi anak-anak dalam golongan remaja memerlukan lebih banyak vitamin A, D dan B6, biotin, zinc, kalsium, magnesium dan EFA 3 dan 6.

Zat-zat yang disebutkan ini amat penting untuk pertumbuhan tubuh yang optimal. Zat zinc juga amat penting untuk pertumbuhan organ-organ seksual yang sihat.

Bagi golongan dewasa pula, secara umum amatlah penting mereka makan makanan yang mengandungi bahan-bahan antioksidan demi membanteras kesan-kesan negatif daripada tekanan dan untuk meningkatkan lagi sistem pertahanan tubuh. Selenium dan zinc diperlukan untuk kesuburan.

Dalam keadaan hari ini dengan harga bahan makanan yang kian meningkat dan ancaman kekurangan bekalan makanan, bagaimanakah kita dapat menangani keperluan pemakanan setiap anggota keluarga kita dari peringkat usia kanak-kanak hingga yang dewasa dan berusia lanjut?

Mulai minggu ini, saya akan menulis tentang bagaimana hendak menggantikan bahan-bahan makanan yang mahal dengan yang lebih murah harganya, tanpa menafikan tubuh kita daripada menikmati khasiat yang sama ataupun hampir sama.

IKAN SALMON DAN IKAN SARDIN

Ikan tidak mengandungi lemak tepu dan adalah sumber protein yang baik sekali untuk tubuh.

Sesetengah jenis ikan memang mempunyai kelebihan dari segi khasiatnya.

Salah satu daripadanya ialah ikan salmon.

Ikan salmon terkenal sebagai ikan yang terbaik untuk mereka yang amat prihatin tentang pemakanan dan menjaga berat badan.

Ia lazat dan mudah dimasak, sama ada disalai, direbus atau dimasak dalam minyak tohor (pan fried). Orang Jepun suka makan salmon mentah bersama susyi.

Ikan salmon kaya dengan asid lemak (EFA) omega 3.

Asid ini diperlukan oleh tubuh untuk memproses vitamin A, D, E dan K kerana ia tidak boleh diproses sendiri oleh tubuh manusia.

Dengan kandungan omega 3 di dalamnya, memakan ikan salmon dapat membantu memantapkan sistem kardiovaskular iaitu kesihatan jantung, mengawal paras kolesterol, memperbaiki sistem penghadaman dan meningkatkan keupayaan tubuh untuk membakar lemak.

Malangnya harga ikan salmon agak tinggi jika dibandingkan ikan-ikan lain.

Jadi bagaimanakah anda boleh menikmati khasiat yang hampir serupa dengan apa yang terkandung di dalam ikan salmon pada harga sederhana?

Jawapannya ialah ikan sardin.

Harga ikan sardin tidak tinggi dan ia mudah dimasak.

Ia juga mengandungi protein yang sihat and asid lemak omega 3.

Pilihlah sardin dalam tin yang tidak mengandungi minyak kerana sardin jenis ini tinggi kandungan kalori dan kadar lemaknya.

Asid lemak dan selenium yang terkandung dalam ikan sardin berganding untuk memelihara kesihatan jantung.

Oleh kerana tulang ikan sardin kecil dan lembut, maka ia boleh dimakan lantas membolehkan tubuh anda mendapat bekalan kalsium yang baik.

Kedua-dua ikan salmon dan ikan sardin kaya dengan Vitamin D, E, kalsium, selenium, asid lemak omega 3 dan protein.

SAYUR BROKOLI DAN SAYUR KUBIS

Jika dibandingkan gram demi gram, sayur brokoli mengandungi setengah daripada zat serat yang boleh didapati dalam roti bijirin penuh tetapi dengan kadar kalori hanya 1/10.

Brokoli yang hijau warnanya kaya dengan antioksidan dan zat serat.

Ia dikenali sebagai sayur yang berperanan 'membersihkan' sistem penghadaman dan limpa - dua organ yang paling penting untuk nyahtoksik (detoxification).

Jika organ limpa sihat dan dapat berfungsi secara optimal, sistem pembersihan atau pembuangan dalam tubuh akan berjalan dengan lancar dan tubuh anda boleh menyerap khasiat daripada makanan yang anda makan dengan baik serta mencegah berkumpulnya racun atau toksin serta lemak dalam tubuh.

Pilihlah brokoli yang mempunyai warna hijau dan ungu yang terang.

Jangan membeli brokoli yang warnanya telah berubah kekuning-kuningan atau yang sudah layu.

Brokoli adalah sumber asid folik yang baik. Asid folik membantu dalam proses pengeluaran 'serotonin' daripada tubuh.

Ini adalah sejenis kimia yang diproses secara semula jadi dalam tubuh.

Jangan masak brokoli terlalu lama. Cara yang paling baik ialah dengan mengukus atau mencelurnya dalam air panas yang sedikit sahaja supaya zatnya tidak hilang.

Vitamin B2 yang terdapat dalam brokoli penting untuk kesihatan kulit, rambut dan kuku.

Brokoli juga mengandungi Vitamin B5 dan gabungan kedua-duanya boleh mencerna lemak menjadi tenaga.

Brokoli menguatkan sistem pertahanan tubuh terhadap penyakit dan ia sekarang dikenali sebagai sayur yang boleh mengurangkan risiko mendapat penyakit barah usus.

Ini kerana brokoli mengandungi 'sulfuraphane' - sejenis kimia yang boleh membersihkan dan sekali gus menghapuskan 'carcinogens' iaitu agen yang menyebabkan barah.

Untuk menjimatkan belanja tetapi pada masa yang sama anda dapat menikmati khasiat yang agak serupa dengan memakan brokoli, bolehlah sekali-sekala anda menggantikan brokoli dengan sayur kubis.

Seperti brokoli, kubis juga dikenali sebagai sayur yang mampu membersihkan sistem penghadaman, terutama sekali di bahagian perut dan usus paling atas.

Kandungan lemak dan kalori kubis adalah rendah. Sayur kubis juga baik untuk mereka yang mengalami sembelit.

Kubis hijau lebih berkhasiat daripada kubis ungu dan putih. Namun begitu, semua jenis kubis amat baik untuk kesihatan, terutama sekali apabila ia dimakan mentah sebagai salada.

'Beta carotene' yang terkandung dalam brokoli dan kubis juga amat penting untuk fungsi antioksidan yang boleh mengawal aktiviti radikal bebas di dalam tubuh.

Nota: Penulis seorang pakar fisiologi senaman dan pemakanan.