



Perpustakaan anjur Forum Kemanisan Sebenar Dalam Kesihatan

Berita oleh: RATNA WILIS HARYATI MUSTAPA

Foto oleh : NIK AHMAD NASYRUN NIK ABD MALIK dan MUHAMAD FIRDAUS JANI@JAINI

Sempena dengan Kempen Gaya Hidup Sihat, satu forum bertajuk 'Kemanisan Sebenar Dalam Kesihatan' telah diadakan pada 24 Mac 2016 di Sudut Bicara Ilmu, Perpustakaan Universiti Malaysia Pahang (UMP).

Seramai 102 peserta yang terdiri daripada pelbagai organisasi iaitu wakil daripada Pejabat Daerah Pekan, Institut Kemahiran Pekan dan para pelajar sekolah telah menyertai forum itu yang berlangsung selama dua jam bermula pada 9.30 hingga 11.30 pagi.

Forum perkongsian ilmu itu adalah antara usaha Unit Pengurusan Ilmu Perpustakaan bertujuan bagi meningkatkan kesedaran mengenai pentingnya kesejahteraan dan kesihatan melalui amalan gaya hidup sihat serta menyokong Kempen Gaya Hidup Sihat UMP.

Forum dikendalikan Pustakawan Kanan, Siti Aishah Ghani berserta dua orang panel jemputan iaitu Public Health Practitioner & Occupational Health Doctor dari Angkatan Tentera Malaysia (ATM), Dr. Mohd Farid Alias dan Ketua Jabatan Dietetik & Sajjan, Hospital Tengku Ampuan

Afzan (HTAA) Kuantan, Meriam Bidin, dalam berkongsi pandangan dan menjelaskan lagi maksud kemanisan sebenar dalam kesihatan.

Menurut Dr. Mohd Farid, Kementerian Kesihatan Malaysia telah menghadkan pengambilan gula kepada enam sudu teh sehari. Apa yang dimakan mencorakkan kesihatan pada tubuh badan seseorang," katanya.

Manakala menurut Meriam, seseorang seharusnya bersederhana dalam pengambilan makanan dan tidak semestinya makanan yang mahal itu mempunyai nutrisi yang tinggi.

"Oleh itu, setiap individu perlu merancang pemakanan yang seimbang supaya dapat menikmati kemanisan sebenar dalam kesihatan. Sebagai pengguna kita sendiri yang menentukan apa yang kita makan.

"Pengambilan gula yang berlebihan dalam kalangan rakyat Malaysia sentiasa menjadi punca pelbagai jenis penyakit. Selain daripada diabetes, hipertensi dan obesiti, penyakit seperti gastrik, kanser pelbagai jenis penyakit boleh dielakkan dengan mengamalkan pemakanan yang baik, sihat dan seimbang.

"Pengambilan bahan pemanis seperti gula wajar ditukar kepada pemanis yang lebih alami dan selamat. Setiap individu mempunyai pilihan yang terbaik buat diri sendiri," katanya.

Selain forum turut diadakan pameran dan gerai jualan di ruang lobi aras satu Perpustakaan UMP. Antara pameran yang terlibat ialah Pameran & Kaunter Khidmat Nasihat *Breast Clinic*, Khidmat Nasihat Kesihatan dari Darul Makmur Medical Centre (DMMC) dan Pameran Legasi Tun Razak.

Terdapat sepuluh buah gerai jualan terlibat bagi memeriahkan lagi program ini termasuklah gerai-gerai jualan tudung dan pakaian wanita, wangian, produk Tupperware, aksesori *gadget* untuk komputer, roti, dan kek.