

Baca akhbar setiap hari aktif minda

BH-16/12/2019 m/d:4

Tun Mahathir kongsi rahsia kekal sihat, syor makan ikut keperluan

Kuala Lumpur: Tun Dr Mahathir Mohamad menasihatkan rakyat Malaysia supaya membaca akhbar setiap hari bagi memelihara minda agar sentiasa aktif.

Dalam ruangan disiarkan *New Sunday Times* semalam, bertajuk *Here's my recipe for staying healthy* (Ini resipi saya untuk kekal sihat), Perdana Menteri menulis, apabila beliau bercakap atau berucap, memori kata, frasa dan pilihan perkataan akan mudah keluar daripada minda, hasil kerap membaca.

Sekiranya seseorang itu tidak membaca atau kurang membaca, Dr Mahathir menegaskan, perkataan tidak akan mampu keluar secara spontan apabila bercakap atau memberi ucapan.

"Membaca akhbar setiap hari juga dapat membantu minda aktif dan memperbaiki kapasiti untuk membentuk perkataan dan frasa.

"Adalah biasa bagi seorang yang

berusia untuk mengingati kejadian yang lalu berbanding yang baru berlaku, namun ini boleh diperbaiki dengan membaca dan bercakap," tulis Dr Mahathir.

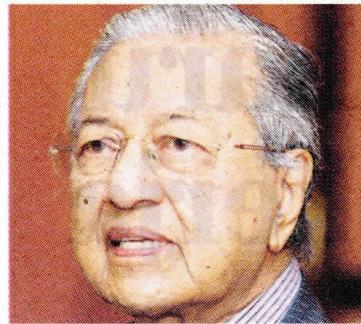
Dalam ruangan berkenaan, Perdana Menteri berusia 94 tahun ini menumpukan kebanyakan isi ruangnya menjawab satu soalan yang sering ditanya berulang kali orang ramai kepada beliau, iaitu kemampuannya untuk terus berfungsi pada usia sebegini.

"Saya rasa menjadi kewajipan menjelaskan pengalaman saya, walaupun sekiranya ia tidak berdasarkan hasil kajian saintifik.

"Sejujurnya saya tidak tahu bagaimana saya ini, apa saya ini. Apa yang boleh saya katakan ialah saya bernasib baik kerana tidak mengalami sebarang penyakit yang boleh memendekkan umur," katanya.

Mengimbau pengalamannya yang pernah terkena serangan jantung 30 tahun lalu tetapi terselamat, Dr Mahathir menjelaskan, serangan jantung tidak semestinya berkesudahan dengan mati seperti yang dianggap.

"Sudah tentu banyak perkara di luar kawalan kita dan kita hendaklah lakukan yang terbaik untuk mengawal diri, agar terus kekal sihat dan mungkin boleh terus



**Disiplin diri
atau keupayaan
untuk mengawal apa
yang kita boleh
lakukan dalam
kehidupan adalah
penyelamat nyawa.**

**Dr Mahathir Mohamad,
Perdana Menteri**

hidup hingga usia tua.

"Disiplin diri atau keupayaan untuk mengawal apa yang kita boleh lakukan dalam kehidupan adalah penyelamat nyawa.

"Kita perlu sentiasa berusaha untuk mengawal keinginan diri," katanya yang turut menitipkan

resipi hidup sihat, iaitu amalan pemakanan yang baik bersama prinsip 'makan untuk hidup, bukan hidup untuk makan.'

"Badan benar-benar tidak memerlukan banyak makanan, melainkan apabila seseorang itu muda dan sedang membesar.

"Bagi mereka, makanan diperlukan untuk memastikan pertumbuhan badan yang sihat, tetapi jumlah makanan masih lagi tidak sepatutnya melebihi daripada apa yang diperlukan.

"Kegemukan selalunya hasil daripada makan berlebihan, terutama dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Kegemukan tidak bagus untuk kesihatan dan umur," tulis Perdana Menteri lagi sambil menambah, kanak-kanak membesar gemuk kerana ibu bapa memaksa anak mengambil banyak makanan tidak sepatutnya.

Dr Mahathir berpesan, ibu bapa hendaklah mengajar anak makan lebih buah dan sayur; kurangkan nasi atau karbohidrat serta tentunya kurangkan gula.

Mengenai kegemukan yang mempengaruhi peraturan tinggi rakyat Malaysia, beliau menjelaskan, masalah itu selalunya bermula pada umur 40 tahun kerana kecenderungan untuk makan sebanyak mungkin makanan sedap

pada usia berkenaan.

"Apabila makanan itu sedap, lebih banyak yang akan dimakan. Perut pula akan bertindak balas kepada pengambilan yang lebih banyak dengan mengembang lagi dan apabila ini berlaku, lebih banyak makanan diperlukan untuk mengisi rasa lapar.

"Ini berkesudahan dengan kenaikan berat badan, sedangkan kegemukan tidak baik untuk kesihatan.

"Dengan keadaan badan begitu besar, jantung perlu bekerja kuat untuk mengalirkan darah dan menyerap makanan ke dalam badan yang terlebih berat.

"Untuk menanggung kerja kuat itu, jantung mengembang, manakala tekanan darah terus naik hingga membawa bersama semua jenis simptom dan penyakit berkaitan dengannya. Jadi, untuk mengelakkan penyakit darah tinggi, kurangkan makan dan jangan jadi gemuk," tambahnya.

Selain jantung, Dr Mahathir mengingatkan, organ lain dalam badan seperti hati, buah pinggang dan pankreas juga akan mengalami banyak tekanan, serta mana-mana satu organ berkenaan mungkin gagal berfungsi dan seterusnya memendekkan umur.

BERNAMA