

# Sun Life bantu lahir masyarakat sihat

## Sihat

Oleh MOHD. AZRAIE MD. YUSOF  
pengarang@utusan.com.my



**D**ALAM satu laporan yang dikeluarkan oleh syarikat perkhidmatan kewangan antarabangsa, Sun Life Financial, hampir 3.5 juta penduduk Malaysia iaitu kira-kira 16.9 peratus daripada keseluruhan populasi menghidap diabetes.

Berdasarkan laporan tersebut, ia sekali gus menjadikan Malaysia sebagai negara yang mempunyai bilangan penduduk paling tinggi menghidap penyakit itu berbanding Hong Kong, Indonesia, Filipina dan Vietnam.

Laporan berjudul Kajian Kesedaran Diabetes di Asia Sun Life Financial yang diterbitkan pada 13 November 2018 itu turut membabitkan responden dari empat negara tersebut.

Menurut Ketua Pegawai Eksekutif, Presiden dan juga Ketua Negara Sun Life Malaysia, **Raymond Le**, kesedaran masyarakat di negara ini terhadap diabetes masih di tahap rendah apabila hanya 50 peratus bersedia untuk mengubah cara pemakanan bagi menyokong ahli keluarga yang menghidap penyakit berkenaan.

Walaupun kajian itu menunjukkan 93 peratus responden bersetuju bahawa pemeriksaan diabetes adalah penting, namun hanya 27 peratus yang betul-betul melakukannya.

Kajian itu turut mendapati 63 peratus daripada responden tahu bahawa pengambilan makanan yang tinggi karbohidrat merupakan penyumbang utama kepada penyakit diabetes.

Manakala hanya 53 peratus sedar bahawa peluang untuk mendapat diabetes sangat tinggi sekiranya kurang melakukan aktiviti fizikal.

"Kajian ini dilakukan supaya kami dapat memahami dan membantu pelanggan untuk menjalani kehidupan sihat."

"Data yang diambil adalah berkaitan kesedaran serta



**RAYMOND LE** memberitahu Sun Life Malaysia terpenggil membantu membina masyarakat yang sihat di negara ini. - UTUSAN/FAISOL MUSTAFA

pilihan gaya hidup berkaitan diabetes.

"Berdasarkan dapatan yang diperolehi, Sun Life Malaysia berasa terpenggil untuk membantu membina masyarakat yang sihat terutama di Malaysia," katanya kepada *Mega Rona* di pejabatnya, baru-baru ini.

Menurut Raymond, pendidikan merupakan aspek penting dalam mendidik masyarakat mengenai punca diabetes dan bahaya penyakit itu.

Penerangan dari semasa ke semasa mengenainya perlu dilakukan seperti soal pengambilan makanan, kepentingan aktiviti fizikal dan gaya hidup yang dipilih dalam menjalani kehidupan sihat.

Dalam masa sama, pihak berwajib perlu membangunkan suatu polisi penjagaan kesihatan yang dapat membantu masyarakat terutama dalam mendapatkan akses kepada perkhidmatan kesihatan.



**GAYA** pengambilan makanan merupakan faktor utama kepada kebarangkalian untuk mendapat diabetes.



**AKTIVITI** fizikal sangat penting bagi mengelakkan risiko menghidap penyakit diabetes. - GAMBAR HIASAN



**“**Bagi mengelakkan risiko diabetes, masyarakat Malaysia harus mengurangkan pengambilan gula dan lemak yang tinggi seperti yang terdapat dalam kebanyakan masakan tempatan.”

**ALEXANDRA PRABAHARAN**

gaya hidup sihat ialah penganjuran Sun Life Malaysia Resolution Run.

Acara yang dianjurkan secara tahunan itu bertujuan saling berhubung dengan komuniti bagi menyampaikan informasi mengenai masalah kesihatan yang semakin membimbangkan kini.

Sementara itu, pakar nutrisi, **Alexandra Prabaharan** berkata, bagi mengelakkan risiko diabetes, masyarakat Malaysia harus mengurangkan pengambilan gula dan lemak yang tinggi seperti yang terdapat dalam kebanyakan masakan tempatan.

Mereka juga perlu menghadkan pengambilan karbohidrat yang telah ditapis (refined carbohydrates) seperti yang terdapat di dalam kek, biskut, roti putih, nasi putih, mi dan sebagainya.

Orang ramai sebaliknya perlu mengambil lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan segar serta memasak di rumah.

"Makanan di luar sangat berisiko kerana kita tidak tahu apa yang mereka letak di dalamnya. Kita tidak tahu minyak jenis apa yang digunakan atau bahan-bahan tambahan untuk menjadikan rasanya lebih enak."

"Saya faham gaya hidup kini yang terlalu sibuk menyukarkan kita untuk memasak dan akhirnya terpaksa membeli dari luar."

"Namun kita tetap perlu mempelajari bagaimana menyediakan sendiri makanan yang sihat. Kalau tidak boleh setiap hari, cuba melakukannya pada hari minggu," ujar beliau.