

Senaman Sederhana 60 Minit Setiap Hari Mampu Elak Obesiti

Terakhir dikemaskini: Isnin, 05 November 2018 19:18 | [Cetak](#) | Jumlah paparan: 187

Kongsi 0

Syorkan 0

Kongsi

Tweet

Share



ISNIN, 05 NOVEMBER - Kelaziman obesiti dalam kalangan masyarakat adalah tinggi iaitu melebihi 30% pada wanita dan lelaki dewasa.

Pensyarah Sains Sukan Universiti Malaysia Sabah (UMS), Kol. Dr. Mohamad Nizam Nazarudin berkata, bagi wanita ramai yang terdedah kepada kelebihan berat badan kerana sumber yang terhad untuk aktiviti fizikal dan pemilihan makanan seimbang selain komitmen kerja serta tuntutan keluarga.

“Untuk mengatasi masalah ini, setiap orang dewasa sekurang-

kurangnya perlu melakukan senaman intensiti sederhana selama 60 minit hampir setiap hari dalam seminggu.

“Penurunan berat badan akan lebih berkesan sekiranya kita menambahkan lebih banyak aktiviti pada siang hari,” katanya.

Beliau berkata demikian selaku penceramah jemputan pada Simposium Wanita dan Kesejahteraan Insan di Dewan Ballroom Wisma Sabah anjuran Majlis Penasihat Wanita Sabah dan Jabatan Hal Ehwal Wanita Sabah dengan kerjasama Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial UMS, di sini, baru-baru ini.

Tajuk kertas kerja yang dibentangkan ialah “From Fat To Fit” yang membicarakan tentang isu-isu terjadinya obesiti dalam kalangan wanita khususnya di Malaysia serta peri pentingnya bagi seorang menjaga kesihatan dan tubuh badan.

Dalam pembentangannya itu, Dr. Nizam juga menyarankan agar semua pihak sentiasa melakukan latihan tetap sebagai antara usaha bagi mengurangkan berat badan dan mengelakkan daripada obesiti.

“Saya sendiri mengalami penurunan berat kepada berat badan yang lebih ideal kerana melakukan banyak aktiviti fizikal seperti aktif dalam latihan dan menyertai sukan berbasikal,” ujarnya.

Dengan tema “Memperkasa Wanita Ke Arah Kesejahteraan Insan”, majlis perasmiannya telah disempurnakan Timbalan Menteri Kesihatan dan Kesejahteraan Rakyat Sabah, Norazlinah Arif.

Program yang disertai oleh pelajar Psikologi dan Pendidikan UMS, jawatan kuasa dari Badan Bukan Kerajaan (NGO) Sabah dan Majlis Penasihat Wanita Sabah turut dihadiri Pengerusi Program, Dr. Muhammad Idris Bullare @ Hj. Bahari.