

Wanita perlu menjaga kesihatan

UB 4.11.2018 A4

Oleh YAP SIONG HAN

KOTA KINABALU: Golongan wanita perlu mementingkan amalan menjaga kesihatan dan tubuh badan demi kesejahteraan hidup berterusan.

Pensyarah Sains Sukan dari Universiti Malaysia Sabah Col. (CD) Dr. Muhamad Nizam Nazarudin berkata, Malaysia mempunyai isu obesiti khususnya dalam kalangan wanita.

“Kelaziman obesiti adalah tinggi melebihi 30 pada wanita dan lelaki dewasa. Ramai wanita tanpa mengira ciri atau demografi terdedah kepada obesiti kerana sumber yang terhad untuk aktiviti fizikal serta pilihan makanan yang sihat, komitmen kerja, serta tuntutan keluarga.

“Beberapa cadangan boleh dipertimbangkan dalam usaha mengurangkan berat badan dan mengelakkan daripada obesiti... antaramelakukan latihan tetap,” katanya ketika membentangkan kertas kerja bertajuk ‘From Fat To Fit’ pada Program Symposium Wanita dan Kesejahteraan Insan di Universiti Malaysia Sabah (UMS) baru-baru ini.

Beliau berkata, bagi menurunkan berat badan secara berkesan, kebanyakan orang perlu melakukan senaman intensiti sederhana selama 60 minit hampir setiap hari dalam seminggu.

Katanya, seseorang itu perlu menambah lebih banyak aktiviti pada waktu siang untuk menurunkan berat badan.

Dalam seminar itu, beliau turut memberikan inspirasi kepada

peserta tentang penurunan badan yang terjadi terhadap dirinya sendiri dalam melakukan aktiviti fizikal seperti menyertai sukan berbasikal.

Program itu dianjurkan oleh Majlis Penasihat Wanita Sabah dan Jabatan Hal Ehwal Wanita Sabah dengan kerjasama Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial, UMS bertempat di Dewan Ballroom Wisma Sabah.

Program itu turut disertai oleh pelajar Psikologi dan Pendidikan UMS, jawatan kuasa dari Non-Governmental Organisation Sabah dan Majlis Penasihat Wanita Sabah.

Program itu dirasmikan oleh Pembantu Menteri Kesihatan dan Kesejahteraan Rakyat Norazlinah Arif.



NORAZLINAH (berdiri belakang, lima kiri) merakamkan gambar kenangan bersama tetamu kehormat dan pihak penganjur seminar.