

43.7 peratus rakyat Malaysia tidak amal cara hidup sihat

UB 13/11/2011 A4

KOTAKINABALU:Rakyat Malaysia terutamanya golongan belia semakin kurang aktif di dalam melakukan aktiviti fizikal.

Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia, Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin berkata kajian mendapati sebanyak 43.7 peratus daripada 5,545,891 rakyat Malaysia berumur 18 tahun dan ke atas tidak menjalani cara hidup secara aktif.

“Ini bermakna seramai 44 daripada 100 orang dewasa di Malaysia tidak aktif. Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengambil pelbagai usaha untuk menggalakkan masyarakat hidup secara sihat.

“Antaranya ialah aktiviti berjalan 10,000 langkah yang

banyak memberi manfaat seperti mengurangkan risiko penyakit, menurunkan paras kolestrol dalam darah serta mampu mengurangkan stress.

“Berjalan 10,000 langkah adalah bersamaan dengan berjalan sejauh enam hingga lapan kilometer dan membakar kalori sebanyak 387 kilokalori iaitu bersamaan dengan satu pinggan kuew teow goreng,” katanya ketika melancarkan Program Siswa Sihat 1Malaysia Zon Sabah 2011 di Universiti Malaysia Sabah (UMS), kelmarin.

Tambahnya, fokus program itu adalah kepada amalan berjalan 10,000 langkah dan mengurangkan pengambilan lemak dalam diet harian.

Program kerjasama KKM dan UMS itu adalah siri terakhir bagi Program Siswa Sihat 1Malaysia 2011 selepas Universiti Utara Malaysia (UUM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan Universiti Malaysia Terengganu.

Dalam menjayakan program itu, kata Rosnah, UMS telah membantu KKM menyediakan trek khas untuk berjalan 10,000 langkah.

Turut hadir Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan & Inovasi), Prof Dr Mohd Harun Abdullah, Pengarah Bahagian Pendidikan Kesihatan KKM, Abdul Jabar Ahmad, dan Pengarah Jabatan Kesihatan Negeri Sabah, Dr Mohd Yusof Ibrahim.



TANDATANGAN ... Rosnah (tengah) menandatangani plak program Siswa Sihat 1Malaysia.