

NASI lemak secara tidak rasminya sudah menjadi hidangan wajib bagi rakyat Malaysia.

Tiada yang boleh mengatasi keenakan nasi putih yang wangi baunya, dimasak dengan santan kelapa dan dibungkus dalam daun pisang serta diperlazatkan lagi dengan sambal ikan bilis, kacang goreng, telur dan timun yang menyelerakan.

Setelah itu ia disudahi dengan tegukan segelas teh tarik ♦ teh yang manis bersusu. Teh tarik juga secara kebetulan menjadi minuman tidak rasmi bagi rakyat Malaysia.

Tetapi malangnya, mengambil nasi lemak dan teh tarik untuk sarapan pagi setiap hari bukan suatu pilihan yang terbaik dari segi kesihatan. Bacalah seterusnya...

Apa yang terjadi kepada nasi putih dalam badan kita?

Sebaik sahaja ia dimakan, nasi putih akan ditukarkan menjadi glukosa dan akan diserap dengan cepatnya ke saluran darah.

Sebarang peningkatan gula darah akan memberi isyarat kepada pankreas untuk mengeluarkan dan melepaskan insulin. Hormon ini akan mengarahkan sel-sel untuk mengusap glukosa.

Tanpa insulin, glukosa akan hanyut terapung-apung di sekitar aliran darah, tidak dapat memasuki ke dalam sel-sel yang memerlukannya.

Diabetes akan muncul apabila badan tidak dapat mengeluarkan insulin dengan cukup atau tidak dapat menggunakannya dengan baik.

Nasi putih mengandungi apa yang dikenali sebagai Indeks Glisemik (GI) yang tinggi. Ini bermakna ia akan menyebabkan peningkatan paras gula darah dan insulin secara berlanjutan.

Karbohidrat yang tidak begitu mudah dihadamkan akan menyebabkan peningkatan gula darah dan insulin yang lebih rendah dan lebih perlahan.

Dengan itu, ia memberi kurang tekanan terhadap jentera pembuat insulin dalam badan kita serta membantu mencegah diabetes jenis 2.

Makanan-makanan seperti ini dikatakan mempunyai Indeks Glisemik yang rendah. Contohnya termasuklah gandum asli lengkap, beras perang, lain-lain jenis bijirin yang lengkap, dan kebanyakan kacang dan kekacang.

Sel-sel kita bergantung kepada satu gula tunggal ringkas iaitu glukosa, yang sebahagian besar diperlukan oleh sel-sel berkenaan untuk membina tenaga.

Itulah sebabnya mengapa badan kita mempunyai mekanisme yang rumit untuk memastikan paras glukosa dalam aliran darah tidak menurun terlampau rendah atau melambung naik terlampau tinggi.

Glukosa datangnya daripada pencernaan sukrosa (gula biasa) dan juga daripada karbohidrat seperti nasi, roti, ubi kentang, roti canai, dan lain-lain.

Jenis-jenis diabetes yang berlainan

Satu bentuk diabetes akan berlaku apabila sistem imun menyerang dan melumpuhkan buat selama-lamanya sel-sel pembuat insulin dalam pankreas.

Ini dikenali sebagai diabetes jenis 1 yang pada suatu ketika dahulu dikenali sebagai permulaan juvana (juvenile onset) ataupun diabetes bergantung insulin.

Satu bentuk lagi suka menjalar dalam badan manusia, dan ia mengambil masa bertahun-tahun untuk berkembang menjadi penyakit diabetes sepenuhnya.

Ia bermula apabila otot dan sel-sel lain berhenti memberi tindak balas terhadap isyarat buka pintu untuk glukosa yang diberikan oleh insulin.

Badan bertindak balas dengan membuat lebih banyak lagi insulin, sebenarnya ia

cuba menggasak dan memaksa gula darah ke dalam sel-sel. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Akhirnya, sel-sel pembuat insulin menjadi lemah dan mengalami kegagalan. Ini dikenali sebagai diabetes jenis 2. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Mereka yang menghidapi pradiabetes mempunyai paras glukosa darah yang lebih tinggi daripada normal tetapi tidak cukup tinggi untuk disahkan sebagai pesakit diabetes sepenuhnya.</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Penghidap pradiabetes mempunyai glukosa semasa berpuasa yang terjejas (6.1 hingga kurang daripada 7mmol/l). </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Pada paras ini ia mengisyaratkan wujud risiko tinggi untuk menghidapi diabetes jenis 2 dalam masa 10 tahun yang berikutnya. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Sama ada pradiabetes akan berkembang menjadi diabetes jenis 2 sepenuhnya, sebahagian besarnya bergantung kepada individu itu sendiri yang seharusnya mengambil perhatian terhadap berat badan dan kegiatan senaman. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Cara pemakanan bukan sahaja dapat mencegah pradiabetes daripada menjadi diabetes, tetapi juga dapat mengembalikan semula paras glukosa darah ke julat yang normal. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Langkah-langkah yang mudah</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Dengan melakukan beberapa perubahan boleh mengurangkan secara mendadak kemungkinan untuk menghidapi diabetes jenis 2. Contoh-contohnya termasuklah: </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Kawal berat badan anda. Berat badan berlebihan merupakan satu penyebab yang paling penting bagi diabetes jenis 2. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Mempunyai berat badan berlebihan akan meningkatkan tujuh kali ganda kemungkinan untuk menghidapi diabetes jenis 2. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Berbadan gemuk akan membuatkan anda 20 hingga 40 kali lebih berkemungkinan untuk menghidapi diabetes berbanding dengan mempunyai berat badan yang sihat.</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Mengurangkan berat badan boleh membantu sekiranya berat badan anda berada di atas paras berat badan yang sihat. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Mengurangkan 7 hingga 10 peratus daripada berat badan anda sekarang dapat menurunkan separuh kemungkinan untuk anda menghidapi diabetes jenis 2.</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Bertindak sekarang. Ketidakaktifan menggalakkan diabetes jenis 2. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Bagi setiap dua jam anda duduk menonton TV selain daripada melakukan kegiatan aktif lain, akan meningkatkan kemungkinan untuk menghidapi diabetes sebanyak 14 peratus. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Menggiatkan otot-otot anda dengan kerap dan membuatnya bekerja lebih keras akan meningkatkan keupayaannya untuk menggunakan insulin dan menyerap glukosa. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Ini akan mengurangkan tekanan ke atas sel-sel pembuat insulin anda. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Perbaiki cara pemakanan anda. Perubahan terhadap cara pemakanan boleh mendatangkan kesan yang besar terhadap risiko diabetes jenis 2.</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Pilihlah produk yang berbijirin lengkap berbanding karbohidrat yang diproses seperti nasi putih, roti putih, roti canai, kuih-muih, dan lain-lain. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Makan lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran segar. Lagi banyak warna lagi baik. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Adalah penting juga untuk mengurangkan pengambilan gula yang bertapis (gula putih). Apabila minum teh tarik, minta kurangkan gula atau kurangkan minum teh tarik.</p><div align="justify"> </div><p align="justify">Suplemen-suplemen nutrisi. Membekalkan pesakit diabetes dan pradiabetes dengan nutrien-nutrien penting terbukti dapat memperbaiki pengawalan gula di samping

mencegah atau mengurangkan perkembangan komplikasi-komplikasi diabetes. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Contoh khusus nutrien-nutrien penting yang diperlukan oleh pesakit diabetes dan pradiabetes dengan jumlah yang lebih tinggi daripada yang terdapat dalam formula multivitamin dan mineral harian biasa ♦ Vanadil Sulfat, Kromium, Biotin, vitamin B1, B6, B12, Niacinamide, vitamin C, vitamin E, Mangan, Zink dan Selenium. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Asid Alfa Lipoik (ALA) juga telah pun terbukti dapat memberi manfaat kepada pesakit diabetes, demikian juga kepada pesakit pradiabetes. </p><div align="justify"> </div><p align="justify">ALA telah digunakan lebih 30 tahun di Jerman untuk menentang kerosakan saraf termasuk retinopati (kerosakan retina) bagi mereka yang menderita diabetes (jenis 1 dan 2). </p><div align="justify"> </div><p align="justify">Kajian-kajian baru-baru ini menunjukkan bahawa ALA mencegah diabetes bagi mereka yang berbadan gemuk dengan mengurangkan pengumpulan lipid dalam tisu lemak.</p><p align="justify"> </p>