Ruj. Kami: (44) MBPJ/090100/TA6 Jld.10
Tarikh: 20 Februari 2012

KENYATAAN MEDIA

MBPJ PBT PERTAMA MELANCARAKAN KEMPEN MAKANAN SAYURAN (VEGETARIAN DIET)

Majlis Bandaraya Petaling Jaya telah melancarakan kempen makanan sayuran (vegetarian diet) sempena dengan The Green Monday Project peringkat Negeri Selangor.

Majlis Bandaraya Petaling Jaya, telah dipilih untuk memulakan kempen makan sayuran ini yang merupakan salah satu inisiatif Kerajaan Negeri Selangor ke arah gaya hidup sihat untuk pegawai-pegawai & kakitangan kerajaan atau penjawat awam di negeri Selangor.

Kempen ini juga merupakan satu lagi inisiatif Kerajaan Negeri Selangor untuk menggalakkan makanan berasaskan sayuran pada setiap hari isnin dan ini juga merupakan langkah yang baik dan perlu diberi sokongan. Pengambilan pelbagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan adalah penting untuk tujuan pemuliharaan kesihatan tubuh secara keseluruhan dan berpanjangan.

Seperti mana yang diketahui, kebanyakan buah-buahan dan sayur-sayuran mengandungi lemak yang rendah dan membekalkan pelbagai jenis zat seperti vitamin a, vitamin c, asid folik, zat besi dan kalsium yang kesemuanya penting untuk kesihatan. sayur-sayuran dan buah-buahan juga kaya dengan serat. Pengambilan makanan yang tinggi kandungan serat adalah penting untuk melawaskan pembuangan najis dan dapat membantu mencegah penyakit sembelit yang kronik, buasir dan penyakit usus. Serat juga dapat membantu mengurangkan risiko penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanser.

Kajian membuktikan banyak penyakit hari ini disebabkan gaya hidup dan tabiat pemakanan tidak sihat. Difahamkan masalah obesiti di kalangan masyarakat negara ini semakin menjadi-jadi dan kini Malaysia menduduki tangga pertama masalah obesiti di asia tenggara dan tangga keenam di Asia Pasifik.

Pengambilan kalori makanan yang berlebihan serta gaya hidup yang tidak sihat merupakan punca sebenar seseorang itu mengidap masalah obesiti. Individu yang berlebihan berat badan atau obes juga mempunyai risiko yang tinggi untuk mendapat penyakit seperti diabetes, tahap kolesterol yang tinggi, penyakit berkaitan pundi hempedu, penyakit jantung, sleep apnoea (gangguan pernafasan semasa tidur), gaut, beberapa penyakit kanser dan penyakit sendi.

Justeru itu penggunaan sistem piramid makanan malaysia sebagai panduan bagi merancang pengambilan makanan harian adalah penting. Bagi wanita dewasa, golongan ini disarankan untuk mengambil 1500 kalori sehari manakala bagi lelaki pula 2000 kalori.

Selain itu, pengambilan makanan dan aktiviti fizikal yang sihat haruslah dijadikan rutin kehidupan seharian untuk menjamin kesejahteraan sesebuah keluarga dan masyarakat sentiasa terpelihara.

Disediakan oleh,

Sekretariat Media
Majlis Bandaraya Petaling Jaya

Laman web : www.mbpj.gov.my , facebook: Petaling Jaya City Council,
twitter : pjcitycouncil, emel : media@mbpj.gov.my
Tel : 03-79563544 sambungan 203/204, Faks : 03-79582695

Sebarang pertanyaan atau maklumat lanjut, sila hubungi :
Pegawai Perhubungan Awam MBPJ, Puan Zainun bt Zakaria, 019-2239604, zainun@mbpj.gov.my
Penolong Pegawai Perhubungan Awam MBPJ, En Ahmad Iskandar b. Mohamad Mukhtar, 017-6946884, ahmadiskandar@mbpj.gov.my