



TANGANI STRES SECARA HOLISTIK -PEMAKANAN-

DR HAFIZ SULAIMAN

MBBS (IIUM)

Halal dan Toyyib

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ



Hai sekalian manusia, **makanlah yang halal lagi baik** dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu (QS.2:168)

Suatu Ketika Dahulu....



Sambutan Maulidurasul - 1946. Kg. Hj. Abdullah Hukom, Bangsar, Kuala Lumpur.



Malaysia Negara Paling Obes Asia Tenggara!

Rajah di bawah menunjukkan peratusan (%) populasi dewasa (lelaki dan perempuan) yang mempunyai BMI melebihi 25 kg/m².

(Sumber WHO 2011)



Malaysia negara orang gemuk

Menteri Kesihatan dedahkan seramai 16.8 juta penduduk alami masalah kegemukan

CARA pemakanan dan gaya hidup kurang sihat sebahagian besar masyarakat Malaysia telah menyebabkan seramai 16.8 juta daripada 28 juta rakyat di negara ini mengalami masalah kegemukan. Lebih buruk, seramai 5.4 juta daripada mereka yang gemuk itu menghidap obesiti. Fenomena itu menimbulkan ketimbalangan Menteri Kesihatan, Datuk Seri Low Tiong Lai

kerana ia merangkumi semua peringkat umur. Obesiti menjadi punca pelbagai penyakit, katanya. Antara penyakit yang dikaitkan secara langsung dengan masalah kegemukan ialah diabetes, sakit jantung, buah pinggang, darah tinggi dan barah.



BERITA DI MUKA 2

LOW TIONG LAI



SEMAKIN ramai rakyat Malaysia gemuk. Gejala itu membolehkan Pertubuhan Ratu Gemuk diadakan tempatan berkaitan undang-undang pemakanan. - Gambar hiasan



nat kanak-kanak turut terdedah kepada pelbagai penyakit kerana masalah kegemukan," katanya selepas merasmikan Persidangan Ahli Lembaga Pelawat Hospital Tahun 2010 di sini semalam.

Turut hadir pada majlis tersebut ialah timbalan beliau, Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin.

Menurut Tiong Lai, masalah kegemukan yang berpunca daripada cara pemakanan dan gaya hidup yang ku-

ngan peningkatan risiko penyakit seperti diabetes, sakit jantung, buah pinggang, darah tinggi dan barah.

"Trend terkini menunjukkan orang ramai yang mengalami masalah kegemukan merupakan golongan yang berisiko terdedah kepada penyakit tersebut," katanya.

Sehubungan itu, Tiong Lai menggesa rakyat supaya mengamalkan pemakanan yang seimbang serta gaya hidup sihat dengan melakukan aktiviti fizikal termasuk bersenam, jogging dan bersejukan.

Punca Utama Kematian

Sumber dari:



1. Jantung
2. Kanser
3. Strok
4. Diabetes
5. Osteoporosis
6. Arthritis
7. Alzheimer
8. Obesiti

Penyakit Dari Gaya Hidup Zaman Moden

Pemakanan yang tidak sihat dan seimbang.

Gaya hidup merosakkan seperti penyalahgunaan dadah, alkohol dan rokok.

Kurang aktiviti dan bersenang lenang. (Duduk yang lama di pejabat)

Pendedahan berterusan bahan toksin persekitaran seperti bahan kimia plastik dan logam berat.

STRATEGI PEMAKANAN

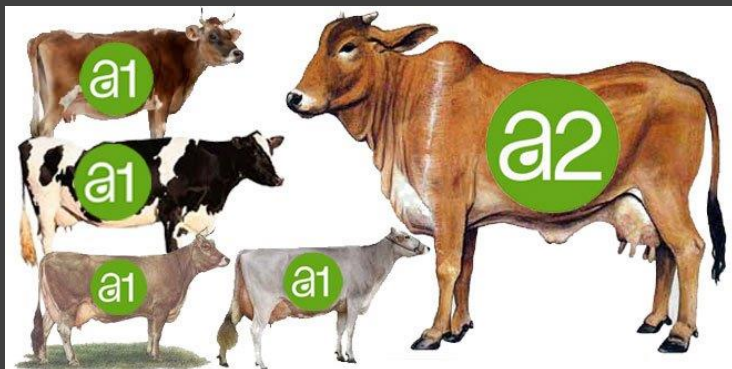
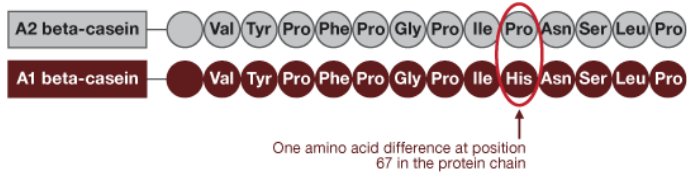
1. PULIHKAN KESIHATAN USUS.
2. ELAKKAN MAKANAN TINGGI KERADANGAN.
3. PANTANG DAHULU MAKANAN MENINGKATKAN STRESS DALAMAN.
4. MAKAN MAKANAN PADAT NUTRISI SECARA SEDERHANA.
5. PUASA.



Mengapa perlu minimalkan dan pulihkan kerosakan usus?

- ❑ Kerosakan lapisan usus menyebabkan kebocoran atau "leaky gut"
 - ❑ "Leaky gut" menjurus kepada "leaky brain".
 - ❑ Kerosakan lapisan usus mengurangkan tempat simpanan utama enzim DAO yang berfungsi menguraikan histamin di dalam badan.
- Mengurangkan sensitif badan.

Protein chain showing amino acids in A1 and A2 beta-casein



PULIHKAN KEROSAKAN USUS

Pantang Sementara Makanan Berpotensi Membebankan Usus

1. Makanan Tinggi Gluten.
2. Makanan Tinggi Lectin.
3. Makanan Hasil Tenusu.
4. Makanan Proses.
5. Makanan Penyebab kembung (SIBO).
6. Makanan Tinggi Histamin.

Makanan Tinggi Gluten

- ❖ Gluten merupakan protein sukar hadam yang boleh merosakkan lapisan sistem pencernaan terutamanya bagi yang sensitif.
- ❖ Di samping itu, gluten juga merupakan penyumbang utama kepada masalah leaky gut dan leaky brain
- ❖ Gluten menyebabkan dinding pertahanan usus menjadi longgar maka membenarkan bahan asing daripada salur pencernaan masuk ke dalam darah dan mencetuskan keradangan.

Makanan Tinggi Gluten



Makanan Tinggi Gluten

Roti, roti canai, biskut, kek, kuih, mee, oat, bijian (grain), barli, malt.

Makanan Tinggi Gluten

Merupakan protein dalam makanan berkanji yang susah dicerna.

Protein ini menyebabkan masalah “kebocoran” @ ketelapan usus (LEAKY GUT)

Grain	Prolamine	% of Total Protein
Wheat	Gliadin	69
Corn	Zein	55
Sorghum	Kafirin	52
Barley	Hordein	50
Rye	Secalinin	30-50
Millet	Panicin	40
Oats	Avenim	16
Rice	Orzenin	5

Makanan Tinggi Lectin

- ❖ Lectin merupakan protein yang banyak terdapat di dalam legum dan bijirin.
- ❖ Ia merupakan bahan pelindung tumbuhan terhadap serangga dan haiwan perosak.
- ❖ Sesetengah lectin seperti nightshades merosakkan lapisan usus sangat teruk berbanding makanan biasa.
- ❖ Malah, lectin mencegah pemulihan lapisan usus ini. Ini menyebabkan kebocoran usus atau "leaky gut".
- ❖ Lectin juga dikaitkan dengan imuniti badan, perkembangan sel dan pengawalan lemak badan.

HIGH-LECTIN FOODS

LOW-LECTIN FOODS

Grains & Animal Foods

Legumes

Nut, Seeds & Oils

Fruits & Vegetables

Grains & Animal Foods

Legumes

Nut, Seeds & Oils

Fruits & Vegetables



GRAINS & GRAIN PRODUCTS

Barley / Bulgur
Buckwheat / Millet / Quinoa
Kamut / Rye / Spelt / Wheat
Oats
Rice, Brown & White

GRAIN-FED ANIMAL FOODS

Milk / Kefir / Sour Cream
Frozen Yogurt / Ice Cream
Cheese / Cottage Cheese
Fish / Poultry / Meat

LEGUMES

Legumes
Beans
Cacao Beans
Chickpeas
Kidney Beans
Lentils
Mung
Peas
Peanuts
Soy

NUT, SEEDS & OILS

Nuts

Almonds
Cashews / Pine Nuts
Hazelnuts

Seeds

Sunflower
Sesame

Oils

Canola / Corn
Cottonseed / Grapeseed
Peanut
Safflower
Sunflower

FRUITS & VEGETABLES

Melons (Any Kind)

Fruits & Nightshades

Corn
Cucumbers
Eggplant
Peppers
Pumpkin
Squash (Any Kind) / Zucchini
Tomatoes

Sweeteners

Agave
Artificial Sweeteners
Sugar
Sucralose

GRAINS & GRAIN PRODUCTS

Amaranth
Wild Rice

GRASS-FED ANIMAL FOODS

Grass-Fed Dairy
Grass-Fed Meat

WILD-CAUGHT SEAFOOD

POULTRY

Chicken (Pastured)
Egg Yolk (Omega-rich)
Ostrich
Turkey (Kosher)
Water Fowl

THERE ARE NO LOW-LECTIN LEGUMES

The hard lectin in legumes is impervious to soaking, sprouting and cooking.

NUT, SEEDS & OILS

Nuts

Coconut / Chestnut
Macadamia
Pecans / Pistachios / Walnuts

Seeds

Flax
Hemp
Pumpkin
Chia

Oils

Coconut / Olive / Sesame
Avocado
Macadamia Nut
Red Palm
Rice Bran
Walnut

FRUITS & VEGETABLES

Limit these Fruits

Apples
Blueberries / Cherries
Citrus
Kiwi
Nectarines / Peaches
Pomegranates
Raspberries / Strawberries

Unlimited Other Fruits Unlimited Vegetables

Sweeteners
Monk Fruit (Nutresse)
Jerusalem Artichoke Syrup
Stevia / Xylitol / Erythritol
Yacon

Makanan tinggi dan rendah lectin

FAKTA BIJIRIN

- ❑ Bijirin (grains) tergolong dalam kategori biji benih (seeds)
- ❑ Hakikatnya ia merupakan makanan yang paling keras susah untuk dicerna.
- ❑ Bijirin mempunyai anti-enzim untuk melawan pencernaannya:
 1. Antitripsin : Rye
 2. Anti amylase: Gandum
- ❑ Asid Phytic pula menempel pada mineral dan mencegah penyerapannya.
- ❑ Protein kompleks (prolamin) yang terkandung dalam bijirin sangat susah untuk dicerna.
- ❑ Maka ia sepatutnya melalui proses rendaman, percambahan atau peraman supaya mudah dicerna.

Makanan Hasil Tenusu

- ❖ Makanan hasil tenusu membebankan sistem pencernaan terutamanya kerana ia mengandungi protein sukar hadam (casein).
- ❖ Casein daripada baka lembu A1 di dalam kajian saintifik lebih berisiko menyebabkan keradangan.
- ❖ Di samping itu, mereka yang mempunyai lapisan pencernaan yang rosak juga majoritinya mempunyai masalah alahan laktosa (lactose intolerance).
- ❖ Kebanyakan susu komersial adalah tidak segar – pepejal.

Makanan Proses

- ❖ Banyak bahan aditif makanan yang boleh mencetus keradangan atau menyebabkan sel perut rosak.
- 1. “Glue daging” – transglutaminase
- 2. Gula tiruan
- 3. Garam tinggi – Mengganggu imuniti.
- 4. Glutamate – Menyebabkan sensitif
- 5. Emulsifier – Berisiko menyebabkan leaky gut.
- 6. Pewarna dan pengawet.



Makanan Penyebab Kembung

- ❖ Makanan seperti kanji sukar hadam (resistant starch) menyebabkannya sukar diserap melalui usus.
- ❖ Ini menyebabkannya ditapai oleh kuman menghasilkan gas.
- ❖ Kembung perut meningkatkan stress badan dan tekanan pada usus dan perut.
- ❖ Berlebihan kuman usus kecil (SIBO) juga dikaitkan dengan pelbagai masalah sistem pencernaan.

Makanan Tinggi Histamin

- ❖ Jika lapisan usus rosak, enzim DAO yang banyak berpusat di sini mengalami pengurangan.
- ❖ Hasilnya histamin tidak dapat diuraikan dan berkumpul di dalam badan menyebabkan badan menjadi SENSITIF.
- ❖ Elakkan pantang histamin terlalu lama melebihi 2 bulan. Perkenalkan semula makanan histamin yang berkhasiat secara perlahan-lahan.

Cardio Vascular
Disease

Allergies

Eye Disorders

Breast Cancer

Asthma

Lung Cancer

Diabetes

Inflammation

Colitis & Crohn's
Disease

Arthritis &
Joint Pain

Infection

Obesity

Injury



MAKANAN TINGGI KERADANGAN

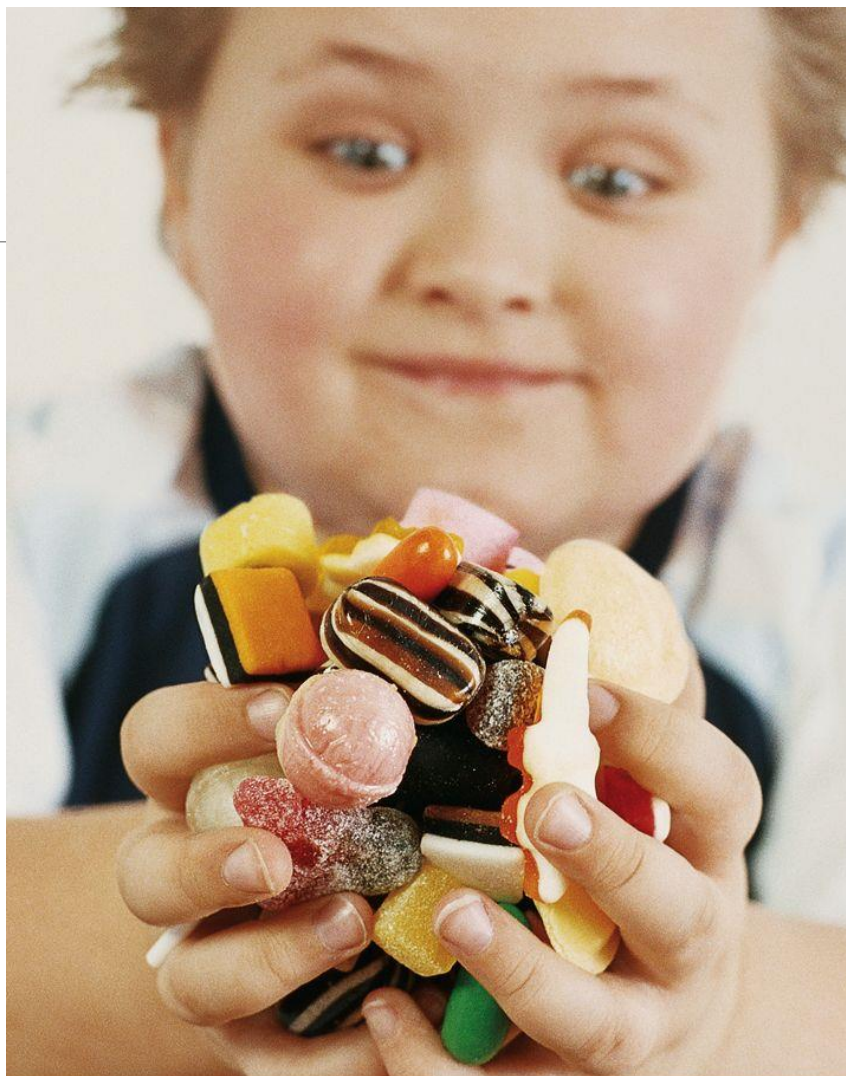
- GULA BERLEBIHAN TERUTAMANYA GULA FRUKTOSA
- LEMAK TRANS
- LEMAK TINGGI OMEGA 6 (PRO-KERADANGAN)

Gula Musuh Nombor 1

- ❑ Makanan komersial terutama makanan proses dihasilkan kebanyakannya mengandungi bahan menyebabkan ketagihan.
- ❑ Antara bahan ketagih no1 paling murah dan **berkesan** ialah **GULA** terutama
“Gula Jagung Tinggi Fruktosa (HFCS).”
- ❑ Kebanyakan label gula pada makanan pek,tin, botol sebenarnya ialah HFCS melainkan dinyatakan sumber gula.

Gula Menyebabkan Ketagihan

- ❑ Gula sangat beracun(toksik) pada sel badan dan otak serta meningkatkan stress (oksidatif).
- ❑ Pengambilan gula HFCS membina imej seronok dan mengaktifkan system ganjaran di mesolimbik otak.
- ❑ Penggunaan berpanjangan menyebabkan keperluan bertambah untuk mencapai “keseronokan” yang semakin “demanding”.



Is your child **addicted to sugar**?

Kesan Gula Berlebihan

- ❖ SIMTOM “withdrawal” juga dapat dilihat sekiranya kemahuan gula tidak dipenuhi. antaranya:
 - Amuk dan senang marah.
 - Kemurungan dan tekanan perasaan.
 - Mood yang tidak stabil.
 - Hiperaktif
 - Fokus, memori dan kognitif menjadi tumpul.

Bahaya Lemak Trans

Lemak trans merupakan lemak yang paling bahaya kepada badan selain daripada minyak teroksida yang rosak.

Kesan pengambilan lemak trans kepada badan ialah:

- 1) Meningkatkan kolesterol “jahat” (LDL) daripada jenis kecil dan padat (betul-betul jahat)
- 2) Merendahkan kolesterol baik (HDL) melindungi jantung dan organ.
- 3) Meningkatkan trigliserida (TG)
- 4) Menyesarkan dan mengurangkan kebaikan minyak omega-3 dan omega-6 badan.

Kajian juga menunjukkan ibu yang menyusukan anak mencemarkan susu badan mereka dengan makanan minyak trans ini.

Minyak trans meningkatkan risiko masalah jantung, strok dan kerosakan organ badan serta meningkatkan keradangan yang menjadi punca kepada banyak penyakit kronik.

DIET/NUTRITION

Trans Fat Bans Reduce Heart Disease Deaths: Study

Tanya Basu
Sep 09, 2015



TIME Health For more, visit *TIME Health*.

Nutritional bans have incited controversy: Who is the government to tell people what they can or can't eat? Should governments be allowed to go so far as to enforce nutritional laws? Do they even work?

A recent **study** published in the *American Journal of Preventive Medicine* on Denmark's trans fat ban—which that country implemented in 2004—found that the bans do work. After a decade, Denmark showed remarkable improvement: Cardiovascular disease mortality rates plummeted.

Denmark sees 70% fall in cardiovascular disease deaths

EURACTIV.com

May 6, 2014



Cardiovascular disease is Europe's number one killer. [Shutterstock]

Languages: Deutsch

Comments Print f 30 in G+ Twitter Email

The number of Danes who died from cardiovascular disease has fallen by 70% between 1985 and 2009. No EU member state has a recorded a greater decline in mortality. A ban on trans fat acids in 2003 could be the cause.

ESA European Snacks Association
Savoury Snacks
A responsible industry in Europe

Supporters

ABInBev

Popular Conte

LIAR VS SANGKAR

Keseimbangan Omega 3:6

- ❑ Pengambilan Omega-3 (anti-radang) yang rendah serta peningkatan kandungan Omega-6 (pro-radang) boleh menyebabkan masalah radang dan mengganggu fungsi badan . Ia mengakibatkan penyakit Obesiti, masalah jantung, kencing manis dan sebagainya.
- ❑ Lebihkan minyak ikan, krill, walnut, flaxseed untuk meningkatkan Omega-3.
Kurangkan Omega-6 dari minyak jagung, soya, cottonseed, evening primerose (EPO).

TABLE 11.3 Fat Profile of Wild and Farmed Salmon

Type of Fat	Fat Content per 3 Ounces	
	Wild Pacific Salmon	Farmed Atlantic Salmon
Total fat (grams)	6	17
Omega-6 fat (milligrams)	128	880
Omega-3 fat (milligrams)	1,222	3,373

SOURCE: Foran, J. A., et al. "Quantitative Analysis of the Benefits and Risks of Consuming Farmed and Wild Salmon." *Journal of Nutrition* 135 (2005): 2639–43.

Penternakan dan perladangan komersial juga meningkatkan kandungan omega-6 dalam makanan.

Sebagai contoh ikan yang diberi makan bijirin (grains) mengandungi omega-6 dan lemak yang lebih tinggi berbanding ikan yang sumber makanannya dari plankton atau tumbuhan (ALA).

TABLE 3.5 Proportion of Omega-6 to Omega-3 Fats in Oils

Fat or Oil	Ratio of Omega-6 to Omega-3 Fats
Cottonseed oil	234:1
Sunflower oil	180:1
Safflower oil	77:1
Evening primrose oil	75:1
Low-linolenic (1%) soybean oil	56:1
Corn oil	46:1
Partially hydrogenated soybean oil	39:1
Palm oil	30:1
Chicken fat	19:1
Olive oil	13:1
Lard	10:1
Butter	9:1
Margarine, hard stick, hydrogenated soybean oil	9:1
Basic soybean oil (salad or cooking oil)	8:1
Mayonnaise made with soybean oil	8:1
Walnut oil	5:1
Beef fat	2:1
Canola oil	2:1
Flaxseed oil	0.3:1.0
Perilla oil	0.3:1.0

Keseimbangan antara Omega-3 dan Omega-6 amat penting.

Kenapa perlu lebih Omega3 berbanding Omega-6? Ia adalah kerana sumber makanan dari omega-3 adalah kurang dan susah didapati berbanding omega-6.

7 DALAM 1 MAKANAN SUNNAH



DELIMA



ZAITUN



KURMA



TIIN



MADU



HABBATUS
SAUDA



ZAMZAM

PANTANG DAHULU MAKANAN BERPOTENSI
MENINGKATKAN STRESS DALAMAN

“MAKANAN SUNNAH”



Bone Broth



Kale



Alaskan Salmon



Garlic (Raw and Black)



Sprouts



Liver



Egg Yolks
(Organic Pastured)



Nutrient Dense Foods That Can Help Your Health

- 1.
- 2.

1. HILIKKAN ASID
TAKKAN AIR TE
ALKALI

2. MAKAN MAKAN
NUTRISI

MAKAN MAKANAN PADAT NUTRISI
SECARA SEDERHANA.



PUASA

- MENCEGAH DAN MEMULIHKAN KETAGIHAN MAKANAN.
- RINTANGAN DAN CABARAN PUASA.
- KAEDAH PUASA.

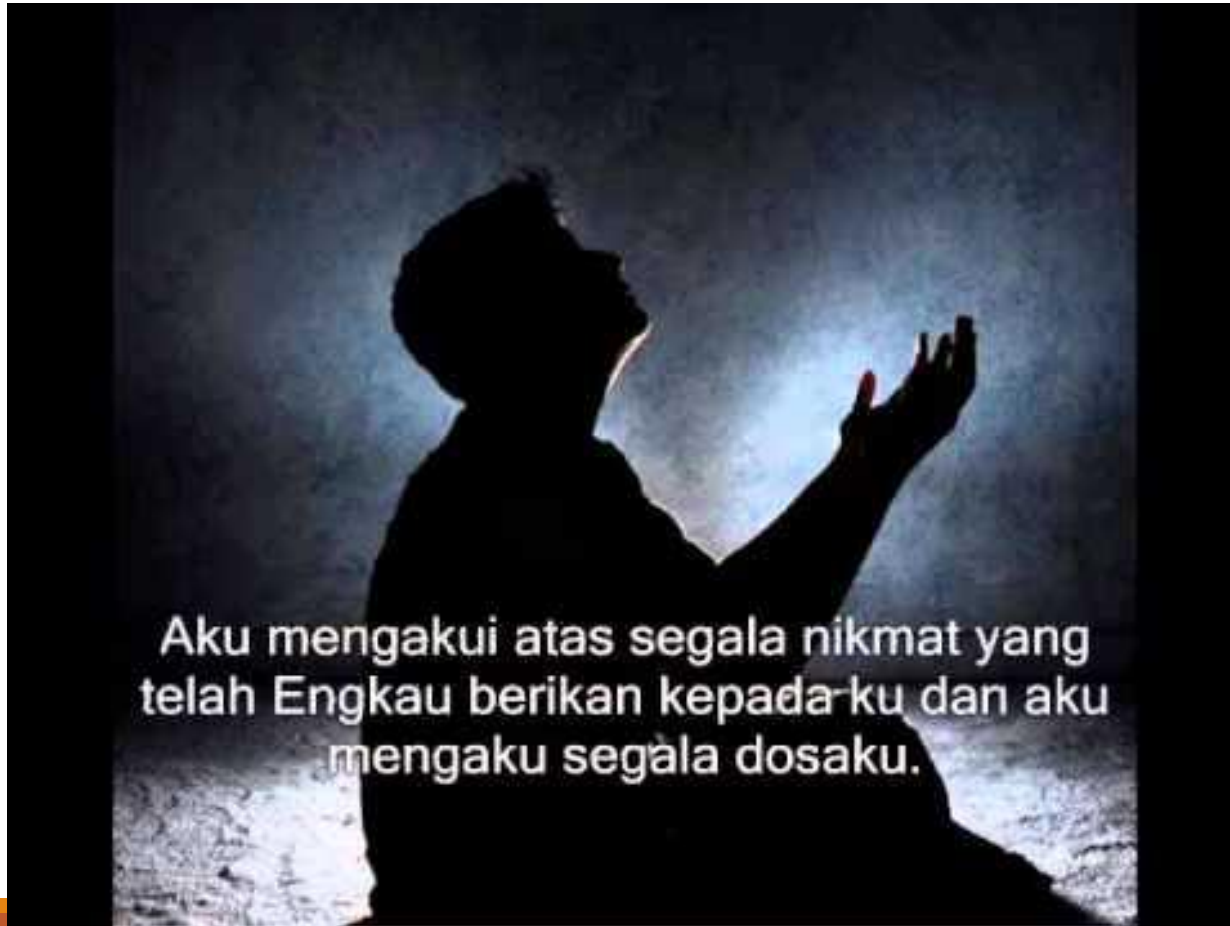


**MAKANAN YANG
DIKAITKAN DENGAN
KETAGIHAN?**

- 1) GANDUM - Gula
- 2) TENUSU - Bata
- 3) GULA - Serbuk
mukta
- 4) KAFEN - Kopi
menambah pe

PULIH DARI KETAGIHAN

KURANGKAN GULA! TAUBAT DAHULU JIKA ANDA KETAGIH



Aku mengakui atas segala nikmat yang telah Engkau berikan kepada-ku dan aku mengaku segala dosaku.

Mesej Bawa Pulang : Makan Makanan Nenek Moyang Kita



1. Makan nasi, bukan roti.
2. Makan makanan organik, semulajadi fitrah (grass fed, free range).
3. Makan makanan segar.
4. Elakkan makan berlebihan.
5. Minimakan gula dan karbohidrat diperhalusi.
6. Elakkan makanan proses.
7. Bersenam jika makan tinggi karbohidrat.
8. Jangan duduk waktu yang lama.

THANK YOU!
Q&A



HAFIZ SULAIMAN