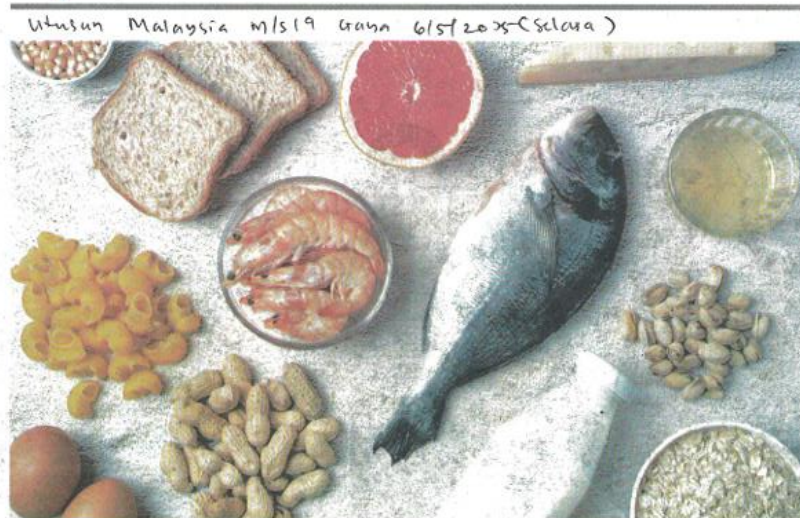


AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA

MUKA SURAT : 19

RUANGAN : GAYA



SUMBER Omega-3 boleh diperoleh daripada ikan laut dalam seperti salmon dan kekacang. - GAMBAR HIASAN

Omega cegah penyakit kronik

Oleh ROSALINDA MD.SAID
rosalinda.said@mediamulla.com.my

DALAM keghairahan mengejar gaya hidup sihat, ramai yang terlupa satu komponen nutrisi penting iaitu asid lemak omega.

Peranannya terhadap kesihatan tubuh amat besar, terutama dalam mencegah pelbagai penyakit kronik seperti masalah jantung, gangguan mental dan keradangan.

Pakar dietetik Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Sultan Zainal Abidin (Unisza), Prof. Dr. Sakinah Harith berkata, tubuh manusia tidak dapat menghasilkan asid lemak omega-3 dan omega-6 secara semula jadi.

"Ramai menganggap lemak hanya memburukkan kesihatan, hakikatnya, ia merupakan bahan penting yang membolehkan kita hidup sejahtera.

"Lemak memberikan tenaga, melembapkan kulit, membolehkan organ dalam badan berfungsi dengan baik di samping menyedapkan dan memberikan tekstur menarik pada makanan.

"Dalam sehari, individu sihat disarankan mengambil antara 20 hingga 30 peratus lemak daripada jumlah keseluruhan makanan," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Kajian klinikal membuktikan omega-3



DR. SAKINAH HARITH

menurunkan risiko penyakit jantung, hipertensi, artritis reumatoid, osteoarthritis serta nyanyuk.

Ia turut mempengaruhi pertumbuhan awal kanak-kanak terutama penglihatan dan fungsi kognitif otak.

Omega-6 pula membantu pertumbuhan sel normal, kesihatan kulit dan rambut serta fungsi imun.

DIET MODEN

Pengambilan omega yang berlebihan dan tidak seimbang menyebabkan peningkatan mediator keradangan serta risiko penyakit kronik.

Kajian menunjukkan diet tradisional mempunyai nisbah omega-6 kepada omega-3 sekitar 1:1 hingga 4:1.

Namun, diet moden, terutama di negara-negara maju dan membangun, mempunyai nisbah setinggi 15:1 hingga 20:1.

Ia berpunca daripada pengambilan minyak sayuran

dan makanan diproses secara berlebihan.

Impak daripada ketidakseimbangan ini meningkatkan risiko aterosklerosis (pengerasan arteri), gangguan metabolik (obesiti dan diabetes) di samping penyakit keradangan kronik (arthritis dan penyakit radang usus).

"Dalam dunia pemakanan moden yang dipenuhi makanan proses dan ketidakseimbangan lemak, pendekatan proaktif untuk meningkatkan pengambilan omega-3 dan mengawal omega-6 adalah penting.

"Sehubungan itu, masyarakat Malaysia digesa untuk meningkatkan kesedaran tentang sumber pemakanan sihat dan membuat pilihan makanan lebih bijak.

"Selain itu, pertimbangkan suplemen berkualiti jika perlu, sebagai sebahagian daripada strategi menyeluruh untuk memperbaiki taraf kesihatan," katanya.

Sumber omega-3 boleh diperoleh daripada ikan-berlemak laut dalam seperti salmon, mackerel, tuna, herring dan sardin.

Selain itu, ia ada dalam minyak ikan, minyak krill, biji chia, biji rami, walnut di samping suplemen minyak ikan berkualiti tinggi.

"Ambil ikan berlemak sekurang-kurangnya dua kali seminggu dan gunakan minyak tinggi omega-3 seperti minyak biji rami.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 19
RUANGAN : GAYA

Utusan Malaysia 05/5/19

Perkukuh kerjasama komuniti cegah denggi

MENYEDARI denggi sebagai ancaman kesihatan awam yang semakin meningkat akibat perubahan iklim yang kian meruncing, Taylor's University's Digital Health and Medical Advancement Impact Lab bekerjasama dengan Prudence Foundation, Prudential Assurance Malaysia Berhad (PAMB), Prudential BSN Takaful Berhad (PruBSN), dan Eastspring Investments menerusi projek B.O.L.E.H.

Ketua Projek yang juga ahli Taylor's Digital Health and Medical Advancement Impact Lab, Dr. Jo Ann Andoy Galvan berkata, inisiatif itu bukan sekadar menangani denggi tetapi merangkumi isu-isu lain dihadapi komuniti, sekali gus mempromosikan kesihatan alam sekitar secara menyeluruh.

"Dengan mengguna pakai istilah 'Boleh', kami berharap dapat melibatkan komuniti agar bersatu menyokong serta membangunkan penyelesaian tempatan untuk kesihatan alam sekitar," katanya.

Projek itu bermula pada November lalu di komuniti Rumah Program Perumahan Rakyat (PPR) Lembah Pantai, yang menempatkan 15,000 penduduk.

Kawasan itu terdedah kepada wabak denggi kerana kepadatan penduduk selain lokasi berhampiran Sungai Klang yang menjadi tempat pembiakan nyamuk.

Dr. Wong Yin How dari Taylor's mengetuai sokongan kesihatan alam sekitar dengan memperkenalkan strategi inovatif.

Antaranya, pemasangan tirai udara di pintu masuk lif PPR Sri Pantai bagi menghalau nyamuk, serta pemasangan jaring nyamuk di lapan tingkat pertama bangunan.

Pasukannya juga sedang mengkaji penggunaan dron untuk mengenalpasti dan menghapuskan tempat pembiakan nyamuk yang sukar diakses seperti longkang, tangki air di bumbung, celah pokok dan tapak pembinaan terbiar.

Dron juga akan menyembur larvisid bagi mengawal populasi nyamuk secara berkesan di kawasan sukar dicapai.

Intervensi bersasar ini membantu mendorong penyelesaian mampan dalam meningkatkan kesihatan alam sekitar dan mengurangkan risiko penularan denggi.

Pengarah Digital Health and Medical Advancement Impact Lab, Prof. Chong Pei Pei berkata, penularan denggi berkait rapat dengan tingkah laku komuniti sekali gus memerlukan kerjasama erat daripada semua pihak untuk menghapuskannya.

"Perubahan ini memerlukan pembinaan kepercayaan dan keprihatinan terhadap kesejahteraan komuniti.

"Pelaksana projek yang juga merupakan doktor, memimpin usaha ini dengan penuh empati, memacu komitmen mereka untuk mencipta perubahan berkekalan," katanya.



PASUKAN B.O.L.E.H bekerjasama erat dengan komuniti membanteras wabak denggi.

AKHBAR : SINAR HARIAN
MUKA SURAT : 18
RUANGAN : PENGUAT JIWA

Jiwa
Sinar Harian m/s 18 Penguat Jiwa 6/5/2025 (Selasa)

DR ALIZI ALIAS
merupakan Konsultan Psikologi Organisasi; Penasihat Soul Fitness Warisan Ummah Ikhlas Foundation; Penerima Sumbilan Unikl Royal College of Medicine, Perak

Psikologi I-O menekankan reka bentuk tempat kerja yang mengambil kira faktor manusia. - Gambar hiasan

Peranan psikologi industri dan organisasi

Analisis, penilaian pekerjaan
Semuanya bermula dengan analisis pekerjaan (job analysis) iaitu menyusun tugas, tanggungjawab dan keperluan sesuatu jawatan secara objektif. Ia memudahkan organisasi menetapkan struktur gaji yang adil dan manusiawi dan sistem latihan yang relevan dan mesra pembelajaran.

Memasukkan psikologi I-O sangat penting pada zaman tabiat kerja berubah dengan pantas terutamanya dengan perkembangan teknologi dan pengenalan kecerdasan buatan (AI).

Pemilihan pekerja
Psikologi I-O membantu organisasi memilih pekerja yang sesuai melalui kaedah saringan yang sistematik.

Ia bukan sekadar melihat sijil, tetapi menilai kesesuaian kemahiran, sikap dan nilai dengan budaya organisasi. Psikologi I-O tidak akan menggunakan ujian kecerdasan dan personaliti yang tidak sah lagi berunsur pseudopsikologi.

Nilai prestasi secara adil, rahmah
Penilaian prestasi bukan hanya untuk menilai kelemahan (performance appraisal), tetapi alat membangun pekerja (performance development).

Psikologi I-O menekankan maklum

balas yang konstruktif dan sistem pemantauan yang telus, agar pekerja mengetahui kekuatan mereka dan apa yang perlu diperbaiki dan penilai tidak dipengaruhi kecenderungan atau berat sebelah (bias).

Latih, bangunkan potensi
Psikologi I-O menyokong reka bentuk sistem latihan yang berfokus dan boleh diukur serta mengambil kira psikologi kepelbagaian pekerja.

Latihan bukan semata-mata formal, tetapi juga boleh berlaku secara berterusan dalam bentuk bimbingan, tunjuk ajar dan pembelajaran sendiri.

Penilaian keberkesanan latihan pula bukan sekadar borang maklum balas tetapi meliputi menguji dan mengukur apa yang dipelajari, melakukan apa dipelajari, memindahkan skil itu di tempat kerja selepas beberapa minggu dan menambah pulangan kepada pelaburan latihan.

Motivasi, kepuasan pekerja
Motivasi tinggi menghasilkan prestasi tinggi. Psikologi I-O menggalakkan pendekatan yang menepati keperluan psikologi asas pekerja seperti rasa dihargai, peluang berkembang dan keseimbangan kerja serta hidup.

Ia juga meneliti kepuasan kerja dan komitmen, dua faktor penting dalam mengekalkan pekerja berkualiti. Bukan sahaja faktor pekerja diambil kira tetapi juga faktor pasukan, pengurus, majikan, budaya, persekitaran fizikal dan polisi organisasi.

Kepimpinan, dinamik kumpulan
Pemimpin yang baik bukan sahaja memberi arahan, tetapi juga membimbing dan memberi inspirasi.

Psikologi I-O membantu organisasi membentuk gaya kepemimpinan yang sesuai dan memahami dinamik pasukan, termasuk cara mengurus konflik kerja secara sihat dengan mengambil kira kekuatan setiap pekerja dan penerokaan punca secara terperinci.

Pembangunan organisasi
Organisasi perlu berubah untuk kekal relevan. Psikologi I-O menawarkan pendekatan untuk pembangunan organisasi yang sistematik, termasuk perubahan budaya kerja, penstrukturan semula dan inovasi dengan mengambil kira kesediaan psikologi pekerja.

Urus tekanan, penat mental
Tekanan kerja adalah realiti. Psikologi

I-O menyediakan strategi pengurusan stres seperti penyesuaian beban kerja, sokongan sosial dan latihan kawalan emosi. Ia juga melibatkan intervensi di peringkat organisasi agar stres dicegah, bukan sekadar dirawat.

Faktor manusia, persekitaran kerja
Psikologi I-O menekankan reka bentuk tempat kerja yang mengambil kira faktor manusia. Daripada pencahayaan, susun atur meja hingga kepada aliran kerja, semua ini mempengaruhi produktiviti dan kesejahteraan. Ia bukan soal kemewahan, tetapi kecekapan dan keselesaan.

Kesimpulan
Psikologi industri dan organisasi menyumbang kepada ekosistem kerja yang sihat dan lestari. Ia tidak bekerja secara bersendirian tetapi berkolaborasi dengan bidang lain seperti HRM, OB dan OSH demi kesejahteraan pekerja dan kejayaan organisasi.

Sempena Hari Pekerja, marilah kita menghargai bukan sahaja kerja keras pekerja, tetapi juga usaha di sebalik tabir untuk menjadikan tempat kerja lebih baik secara saintifik, sistematik dan manusiawi. Selamat Hari Pekerja! Pekerja Kesuma Bangsa.

Mutiara Kata



"Pelaburan terbaik yang anda boleh lakukan adalah terhadap diri sendiri. Semakin banyak belajar, semakin banyak ilmu anda dapat."
- Pengerusi dan Ketua Pegawai Eksekutif Berkshire Hathaway, Warren Buffett



"Jika anda tidak mengalah, anda masih ada peluang."
- Pengasas Kumpulan Alibaba, Jack Ma



"Di saat anda memilih untuk melakukan apa yang disukai, anda sudah merancang kehidupan dan karier pilihan sendiri."
- Pengasas Huda Beauty, Huda Kattan