



29 JUN, 2020

Kempen lebihkan makan ulam

Sinar Harian, Malaysia

Page 1 of 2

Kempen lebihkan makan ulam

FAMA harap usaha itu tarik minat masyarakat makan ulam, sayuran tempatan

Oleh ROSHILA MURNI ROSLI

ALOR SETAR

Pengusaha restoran dan kedai makan di negeri Kedah diminta mempelbagaikan jenis ulam-ulaman sebagai hidangan di premis mereka untuk menggalakkan pengambilan makanan lebih berkhasiat.

Pengarah Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA) Kedah, Isa Hamzah berkata, ini kerana berdasarkan *National Health & Morbidity Survey 2015* oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), sebanyak 94 peratus penduduk di negara ini tidak mengambil

buah-buahan dan sayur-sayuran dalam kuantiti mencukupi berdasarkan saranan World Health Organization (WHO).

Sehubungan itu katanya, FAMA berharap agar usaha yang dilakukan oleh pihak restoran berjaya menarik minat orang ramai terutama generasi muda mendekati makanan berkhasiat itu.

"Terdapat juga beberapa jenis ulam-ulaman yang terkenal dalam kalangan masyarakat seperti petai, jering, pucuk gajus, ulam raja dan daun pegaga, namun tidak ramai yang mengetahui khasiat dimiliki.

"Antara kandungan nutrisi ulam-ulaman ialah galian seperti mineral, vitamin utama iaitu kalsium, fosforus, besi, natrium dan kalium serta serat," katanya pada sidang akhbar selepas merasmikan kempen 'Lebihkan Makan Ulam-Ulaman dan Sayur Tempatan' di sini semalam.

Menurutnya, terdapat pelbagai jenis ulam-ulaman yang

tumbuh subur di negara ini malah ia dijual secara komersial dan menjadi sumber pendapatan kepada petani.

"Ulam juga boleh dikatakan sebagai pembuka selera dan pelengkap dalam hidangan makanan yang mana kalau di Kedah, ia dimakan dengan sambal belacan manakala Kelantan dengan budunya," katanya.

Beliau berkata, bagi menambah pengetahuan masyarakat mengenai kelebihan dan khasiat ulam-ulaman ini, orang ramai boleh mendapatkan buku *Ulam-ulaman Khazanah Negara dan 1001 Khasiat* yang telah dilancarkan oleh Raja Permaisuri Agong, Tunku Azizah Aminah Maimunah Iskandariah pada Oktober tahun lalu.

Sementara itu, Isa berkata, FAMA Kedah berjaya mencapai nilai jualan mencecah RM23 juta membabitkan Pasar Segar Terkawal di negeri ini sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan.

"Jumlah itu adalah hasil ju-



Isa (kiri) melihat Pengarah Jabatan Penyiaran Kedah, Rafiqi Othman mengaul nasi ulam sempena kempen 'Lebihkan Makan Ulam-Ulaman dan Sayur Tempatan' di Alor Setar semalam.

alan kepada 500,000 orang pengguna antara 18 Mac hingga 9 Jun daripada 300 peniaga di negeri ini. Buat masa ini, tiada

isu lambakan berlaku di Kedah termasuk penjualan buah-buahan bermusim termasuk durian dan rambutan," katanya.



29 JUN, 2020

Kempen lebihkan makan ulam

Sinar Harian, Malaysia

Page 2 of 2

SUMMARIES

FAMA harap usaha itu tarik minat masyarakat makan ulam, sayuran tempatan

Pengusaha restoran dan kedai makan di negeri Kedah diminta mempelbagaikan jenis ulam-ulaman sebagai hidangan di premis mereka untuk menggalakkan pengambilan makanan lebih berkhasiat.