

Headline	Galak masyarakat makan buah tempatan		
MediaTitle	Kosmo		
Date	12 Apr 2018	Color	Full Color
Section	Kosmo 2	Circulation	197,202
Page No	24	Readership	875,000
Language	Malay	ArticleSize	872 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 22,630
Frequency	Daily	PR Value	RM 67,890



ISU

# Galak masyarakat makan buah tempatan



HAKIM

**T**ERLETAK di bawah garisan Khatulistiwa telah menjadikan Malaysia antara salah sebuah negara yang beruntung kerana dianugerahkan iklim panas dan lembap sepanjang tahun. Iklim sedemikian menjadikan tanah di negara ini subur dan sesuai untuk pelbagai jenis tanaman.

Antara tanaman yang sering diusahakan oleh penduduk tempatan ialah buah-buahan tropika.

Maka tidak hairanlah, Malaysia kaya dengan pelbagai jenis buah tropika seperti rambutan, durian, duku, mangga dan manggis.

Buah-buahan ini bukan sahaja dijual di pasaran tempatan malahan ada juga yang dieksport.

Namun dalam kejayaan pengusaha-pengusaha menghasilkan tanaman buah-buahan tropika yang banyak dan berkualiti timbul satu isu iaitu ia kurang dimakan oleh masyarakat tempatan.

Baru-baru ini *Bernama* melaporkan, masyarakat di negara ini semakin kurang makan buah-buahan, malah ada golongan muda yang masih tidak mengenali buah-buahan atau sayur-sayuran tempatan.

Ia didedahkan oleh Pengarah Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA) Melaka, Che Samudin Hassan yang menyatakan, pada masa ini, masyarakat negara ini didapati makan buah-buahan dengan jumlah perkapita hanya 63 kilogram (kg) setahun ataupun kira-kira 5kg sebulan.

Jumlah tersebut adalah lapan kali ganda jauh lebih rendah berbanding saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia dengan jumlah perkapita 400kg setahun.

Justeru, FAMA giat menjalankan pelbagai kempen

**BUAH-BUAHAN tempatan kaya dengan khasiatnya yang tersendiri.**  
- Gambar hiasan



PIHAK yang bertanggungjawab perlu sentiasa memantau harga buah-buahan yang dijual agar ia tidak dijual terlalu mahal sehingga membebankan pengguna.

bagi menggalakkan lebih ramai anggota masyarakat memakan buah-buahan tempatan serta sayuran.

Dalam pada itu, seorang pengguna yang hanya mahu dikenali sebagai Ayie berkata, faktor harga kadangkala mempengaruhinya untuk membeli buah-buahan.

Jelasnya, apa yang diperhatikannya kebanyakan harga buah-buahan kini semakin mahal.

## Pantau harga

"Harga buah durian sekarang sangat mahal sehingga saya sendiri kena fikir banyak kali kalau hendak membeli. Saya pernah membeli dua biji buah durian dan harganya mencecah RM60.

"Buah-buahan tempatan lain juga boleh dikatakan mahal terutamanya pada luar musim. Harga buah seperti rambutan dan manggis jika bukan musimnya boleh melambung tinggi," jelasnya.

Tambahnya, dalam usaha untuk mendidik masyarakat agar makan buah-buahan tempatan terutamanya, pihak yang bertanggungjawab perlu sentiasa memantau harga buah-buahan ini di pasaran agar ia tidaklah terlalu tinggi.

Sementara itu, **Pegawai Dietetik, Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia, Mohd. Hakim Zakaria**



AMALAN pemakanan buah-buahan harus diterap pada kanak-kanak.  
- Gambar hiasan

menjelaskan, buah-buahan adalah sumber makanan yang baik untuk manusia.

Jelasnya, buah-buahan mengandungi banyak sumber serat yang tidak larut.

"Sumber serat ini baik untuk kesihatan usus dan dapat membantu melancarkan proses pencernaan sekali gus mencegah daripada berlaku sembelit.

"Selain itu, buah-buahan juga kaya dengan pelbagai jenis vitamin seperti vitamin C yang dapat meningkatkan sistem imuniti badan serta baik untuk kulit," jelasnya.

Tambahnya, masyarakat perlu mengamalkan konsep Suku-Suku Separuh dalam mengamalkan pemakanan sihat.

Konsep Suku-Suku Separuh membawa maksud suku

bahagian pinggan diisi dengan sumber karbohidrat seperti nasi, roti dan bijirin; suku lagi diisi dengan sumber protein seperti ayam, ikan dan daging, manakala separuh pinggan lagi diisi dengan buah-buahan dan sayur-sayuran.

Oleh itu, masyarakat harus menjadikan buah-buahan sebagai menu wajib dalam hidangan makanan harian mereka.

Dalam pada itu, Mohd. Hakim berkata, amalan pemakanan buah-buahan harus ditekankan sejak zaman kanak-kanak.

"Kanak-kanak terutamanya harus didedahkan dengan pemakanan buah-buahan agar ia menjadi suatu amalan yang berterusan sehingga mereka dewasa," jelasnya.