

Kajian baru galak pilihan diet lebih sihat dalam kalangan wanita Asia

Walaupun diet Mediterranean diiktiraf secara meluas sebagai sihat oleh pertubuhan kesihatan global, sebuah kajian baru akan mengkaji bahagian diet itu yang bermanfaat bagi wanita di Singapura.

Kajian itu bertujuan menggalak wanita Asia mengamalkan pilihan diet yang lebih sihat melalui diet Mediterranean yang disesuaikan mengikut keperluan khusus mereka.

Peserta kajian terdiri daripada 300 wanita Asia dalam lingkungan usia reproduktif yang tinggal di Singapura.

Diet Mediterranean mengutamakan pengamalan bijirin penuh berbanding karbohidrat yang diproses, dan ikan berbanding daging merah atau

daging yang diproses, serta protein dan lemak berasaskan tumbuh-tumbuhan.

Kajian sebelum ini menunjukkan diet Mediterranean berkesan dalam mencegah penyakit kardiovaskular, yang berkaitan dengan jantung dan saluran darah, serta mengurangkan risiko penyakit kronik, seperti tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

Kajian yang bakal dijalankan itu adalah salah satu usaha kerjasama berterusan yang diketuai oleh Pusat Global bagi Kesihatan Wanita Asia di Sekolah Perubatan Yong Loo Lin Universiti Nasional Singapura (GloWNUS), bersama Fakulti Kesihatan Universiti Paris Cite (UPCite).

Kerjasama mereka tertumpu kepada penyeli-

dikan dan program pendidikan mengenai isu kesihatan sepanjang hayat, dengan fokus khusus kepada wanita Asia, lapor *The Straits Times*.

Walaupun kajian itu masih dalam fasa perancangan, pasukan penyelidik sedang bekerjasama dengan pelbagai pertubuhan untuk menggalak wanita Asia mengamalkan tabiat pemakanan lebih sihat.

Mereka berhasrat mencipta diet Asia berdasarkan prinsip Mediterranean, yang senang diakses, berpatutan, dan sesuai bagi wanita di Singapura, menurut Profesor Zhang Cuilin, pengarah GloWNUS.

Menteri Negara (Penerangan dan Pembangunan Digital merangkap Kesihatan), Cik Rahayu Mahzam, memuji usaha kerjasama berterusan antara dua institusi itu semasa berucap pada 25 Oktober di Persidangan Kesihatan Wanita 2024, yang berlangsung dari 24 hingga 26 Oktober di Pusat Ekspo dan Konvensyen Sands.

“Usaha kerjasama antara GloWNUS dan UPCite ini menonjolkan kepentingan kolaborasi antarabangsa dalam memajukan kesihatan wanita dan membuka jalan untuk tindakan inovatif dan sesuai dengan budaya, bagi meningkatkan kesejahteraan wanita di seluruh dunia,” kata Cik Rahayu.