



KUDAPAN

Oleh Dr Rizal Abu Bakar

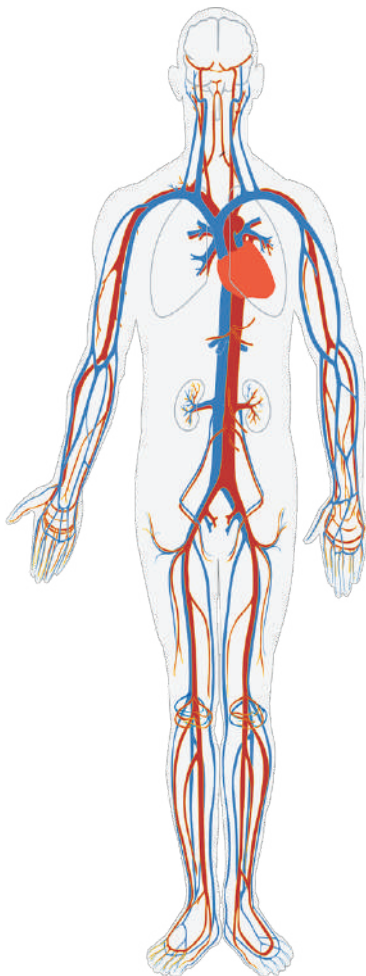
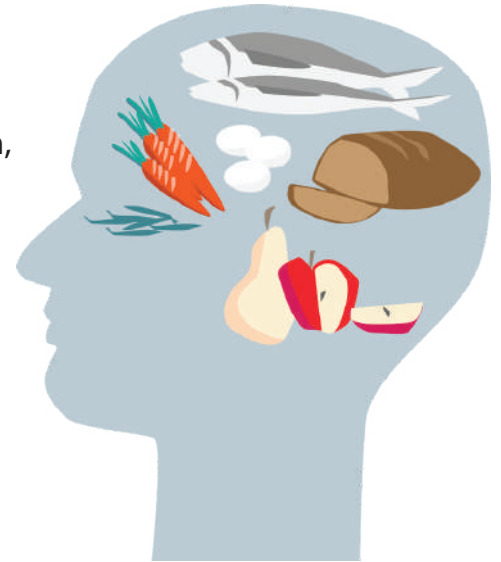
4.1: KESAN MAKANAN TERHADAP OTAK

Kita akan lanjutkan dengan modul yang terakhir, dalam modul O.T.A.K, iaitu "K", KUDAPAN.

Sepanjang pengalaman saya, mengendalikan kes-kes yang kita buat imbasan ke atas otak manusia, kita dapati makanan, memberi kesan langsung kepada otak manusia.

Di tempat saya bekerja dahulu, kita telah membuat imbasan otak ke atas lebih 20,000 jenis makanan yang biasa manusia makan.

Dan kita dapati makanan-makanan ini memberi kesan langsung sama ada baik ataupun buruk kepada otak manusia.



Jadi makanan-makanan apakah yang memberi kesan baik dan makanan apakah yang memberi kesan buruk kepada otak manusia?

Dan luar biasanya tentang ilmu otak ni, apabila kita makan, benda yang baik untuk otak, dia akan baik untuk jantung, dan akan baik untuk usus manusia.

Dan akan baik untuk keseluruhan tubuh manusia.

Dan apabila kita makan benda yang tidak baik, yang merosakkan, ia akan merosakkan keseluruhan tubuh manusia.

Jadi kita makan untuk nutrisi, bukan kerana berat, kilo dan kati.

Kita mahu jadikan makanan sebagai ubat, bukan ubat sebagai makanan.

Dan nutrisi dari makanan kita makan akan memberikan tenaga, akan menyebabkan sel otak berinteraksi dan proses perhubungan antara sel-sel otak ini berlaku dengan lebih baik lagi.



Saya akan kongsi 5 tips makanan apa yang perlu kita elak dahulu sebelum apa makanan yang perlu kita ambil.

Jadi lima makan yang perlu kita elak adalah "5 P".

- "P" yang pertama ialah putih nasi.
- "P" yang kedua ialah putih tepung.
- "P" yang ketiga ialah putih gula.
- "P" yang keempat adalah pewarna dalam makanan.
- "P" yang kelima adalah "process food".



Saya akan jelaskan satu persatu dalam bab yang berikutnya kenapa kita perlu elak "5P" ini.

4.2 : 5P YANG MESTI DIHINDARI

Bayangkan kita kemungkinan berumur 32 tahun.
Kita kemungkinan berumur 40 tahun.
Kita kemungkinan berumur 35 tahun.
Tetapi organ dalaman kita mungkin berumur 80 tahun.
Mungkin berumur 70 tahun.



Disebabkan kerosakan yang berlaku hasil dari makanan yang kita ambil ataupun makanan yang kita berikan kepada keluarga kita.

Jadi, untuk miliki otak yang baik, hindari 5P ini.
Yang pertama ialah putih nasi.
Yang kedua ialah putih tepung.
"P" yang ketiga ialah putih gula.
"P" yang keempat adalah pewarna dalam makanan.
Dan "P" yang kelima adalah "process food".

Kesemua ini, apabila kita mampu elak secara konsisten, kita akan dapati otak kita akan berfungsi dengan lebih baik kelajuan fikir kita, idea yang kita keluarkan akan jadi luar biasa, kemampuan mengingat kita akan lebih tinggi.

Dan bukankah itu yang kita mahu?

4.3 : KENAPA 5P

Kenapa 5P itu?

Saya dapati tuan-tuan dan puan-puan apabila saya mengesyorkan kepada peserta-peserta seminar saya sebelum ini untuk mengelak daripada 5P dan saya selalu mendapat testimoni dari mereka menyatakan bahawa perubahan demi perubahan yang berlaku dalam hidup mereka

Contohnya apabila isu berat badan menjadi isu penting, dia akan dapati bahawa badannya semakin mengecil, semakin kurus, semakin cantik, dan apabila otak menjadi isu utama, mereka dapati proses otak semakin bagus, semakin baik, dan mereka mudah untuk berfikir. Dan sebagainya.

Berbalik kepada kenapa 5P, saya akan fokus kepada P yang pertama ialah putih nasi.

Kenapa putih nasi?

Sedangkan kita berada di Malaysia, dan negara Asia yang kita ketahui semua orang menggunakan nasi sebagai makanan ruji.

Tuan-tuan dan puan-puan, nasi putih pada hari ini, berbeza dengan nasi putih pada zaman dahulu.

Ya, benar datuk nenek kita makan nasi setiap hari.

Tetapi mereka mempunyai aktiviti ekonomi yang berbeza dari kita.

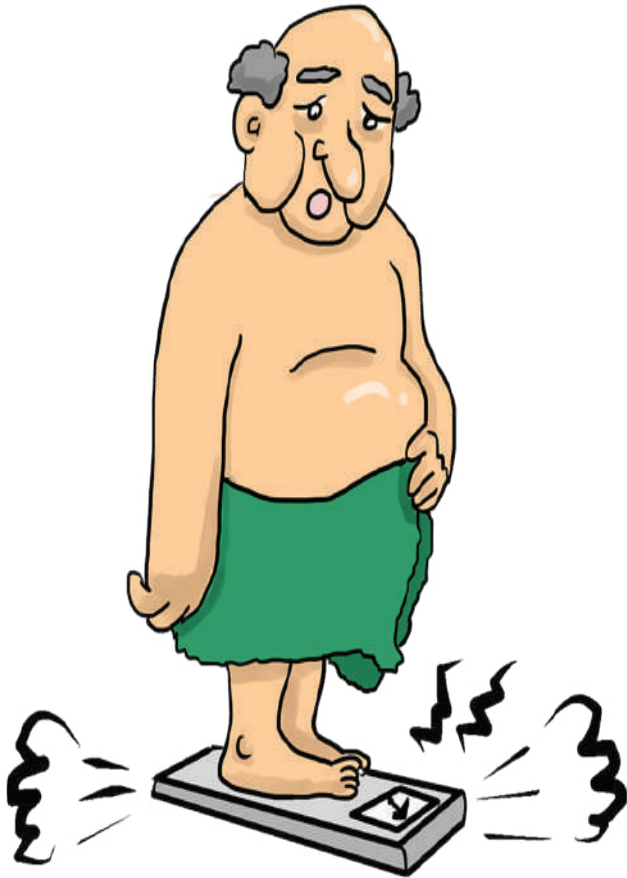
Mereka bekerja di ladang, mereka berkebun, mereka bersawah, mereka menjadi nelayan, dan semua itu memerlukan penggunaan tulang empat kerat.



Tetapi kita berbeza pada hari ini, kita tidak menggunakan ataupun kita tidak terlibat dengan aktiviti-aktiviti seperti itu.

Kita hanya berada di pejabat, kita hanya menggunakan jari untuk menaip ataupun tangan untuk menulis. Dan kita jarang menggunakan keseluruhan tubuh badan kita untuk bergerak. Tapi kita masih mengamalkan cara makan datuk nenek kita.

4.4 : NASI DAHULU VS NASI SEKARANG



Seperti yang saya sebutkan tadi ada perbezaan antara nasi dahulu dengan nasi sekarang. Beras putih sekarang melalui proses polishing.

Di mana segala fiber yang baik membebankan nutrisi yang bergizi seperti dahulu dilekangkan di beras pada hari ini.

Di beras yang kita makan yang menjadi nasi putih yang kita makan tidak beri lagi nutrisi seperti mana yang datuk nenek kita dapati pada zaman dahulu.

Dan lebih malang lagi tuan-tuan dan puan-puan, nasi ni apabila kita makan, kajian menunjukkan karbohidrat yang kita ambil ini apabila masuk ke dalam sistem tubuh badan kita, dia akan bertukar menjadi gula. Untuk bekalkan tenaga untuk kita bekerja.

Tetapi memandangkan kita tidak bekerja, seperti bersawah dan berkebun, jadi gula ini akan mula membentuk lapisan-lapisan lemak.

Berlakulah benjolan di sana sini. Mulalah seluar menjadi kecil. Mulalah baju menjadi kecil.

Sebabnya adalah kerana gula yang terbentuk dari karbohidrat tidak digunakna dan membentuk lapisan lemak demi lemak.

Dan lebih malang lagi tuan-tuan dan puan-puan, apabila saya membuat imbsan otak ke atas manusia yang mengambil nasi, kita dapati bahawa otak yang dinamakn CEO, masih ingat?

PREFRONTAL CORTEX akan merundum aktiviti di bahagian itu sebanyak 25%.

Maksudnya apa?

Otak kita menjadi tidak aktif dan kemungkinan dalam bahasa kasarnya, kita meningkatkan kebodohan kita sebanyak 25%.

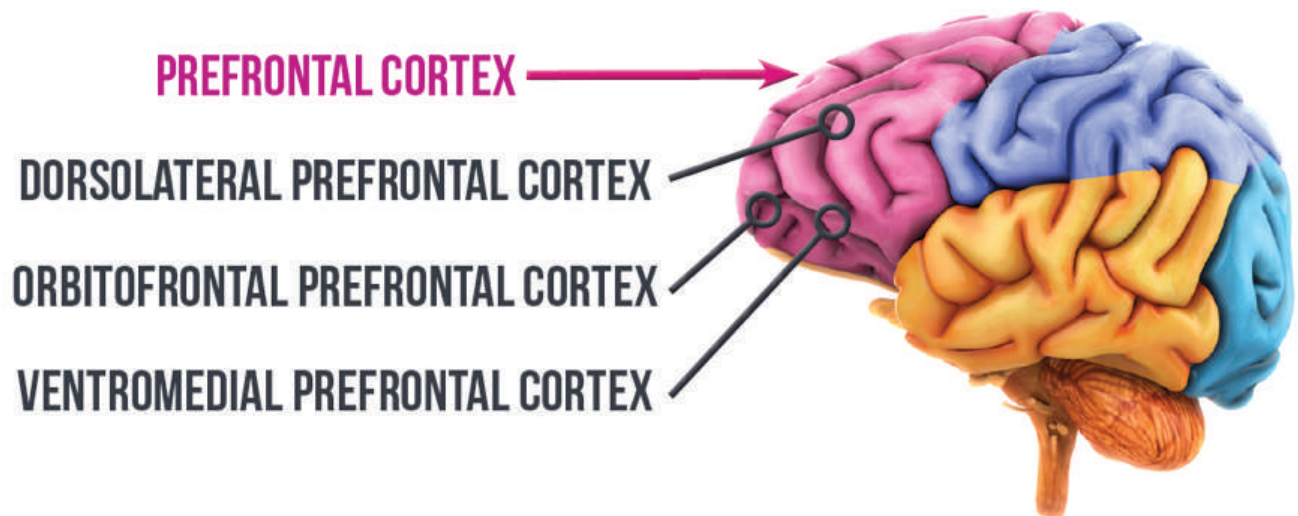
Jadi, kita tidak mahu menjadi manusia yang tidak cerdas.

Ketika kita berada di meeting contohnya, ketika kita mahu membuat keputusan yang besar untuk syarikat kita, ataupun ketika kita mahu membuat keputusan yang penting untuk masa depan keluarga.

Jadi "P" yang pertama ialah putih nasi.

"P" yang kedua tepung putih mempunyai kisah yang sama.

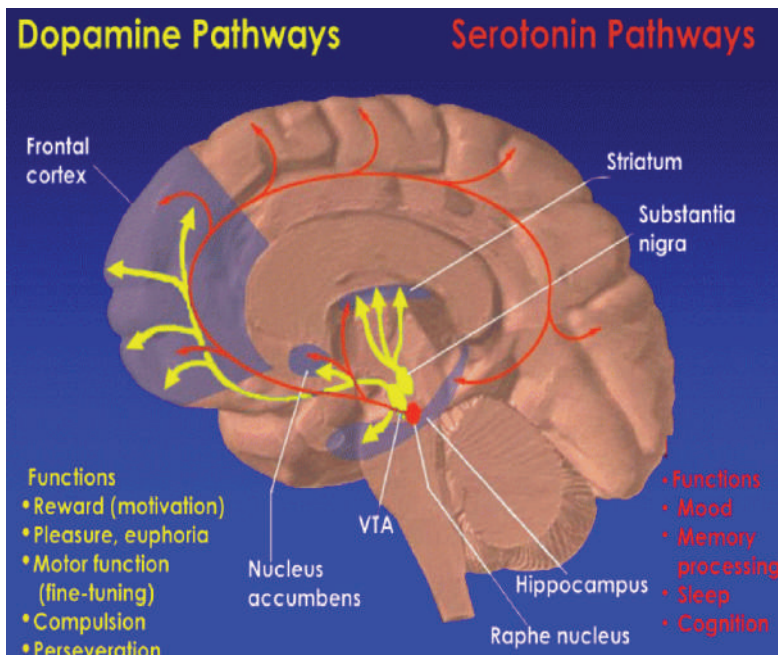
Kedua-duanya apabila kita makan, akan terus bertukar menjadi gula dalam badan, dan gula ini memberi kesan buruk kepada otak, memberi kesan buruk kepada tubuh badan manusia.



4.5 : PUTIH GULA

Ayuh kita lanjutkan dengan “P” yang seterusnya, iaitu putih gula. Kenapa gula?

Bukankah gula ni terdapat dalam semua makanan?



Gula terdapat dalam sos, gula terdapat dalam serba serbi makanan yang terhidang pada hari ini.

Bahayanya gula tuan-tuan dan puan-puan apabila kita membuat imbasan otak ke atas manusia yang mengambil gula, dan imbasan otak ke atas manusia yang mengambil dadah kokain, kita dapati bahagian otak yang aktif kerana pengambilan dadah heroin ini dan kokain juga sama dengan orang yang mengambil gula.

Jadi, otak manusia menjadi sangat ketagih pada bahan-bahan ini.

Sebab itu apabila kita sebut tentang tidak makan nasi contohnya, kita katakan ketar lutut. Bergetar lutut sebab tidak makan nasi.

Itu adalah bahasa penagih.

Dan hormon otak yang keluar yang mahu meronta-ronta, merintih-rintih, merayu-rayu kita untuk makan benda-benda yang saya sebutkan tadi adalah hormon yang bernama dopamin.

Dopamin mahu dikeluarkan terus-menerus sebab otak mahu rasa bahagia.

Sebabnya dopamin adalah “feel good hormone”.

Sebab itu manusia yang ketagih pada dadah sukar untuk berhenti dan mereka akan terus mengambil dadah sebab hormon dopamin ini akan terus meminta tuannya untuk “keluarkan aku”, “keluarkan aku lebih banyak lagi, sebab aku mahu bahagia”.

Jadi manusia akan terperangkap dalam konteks itu.

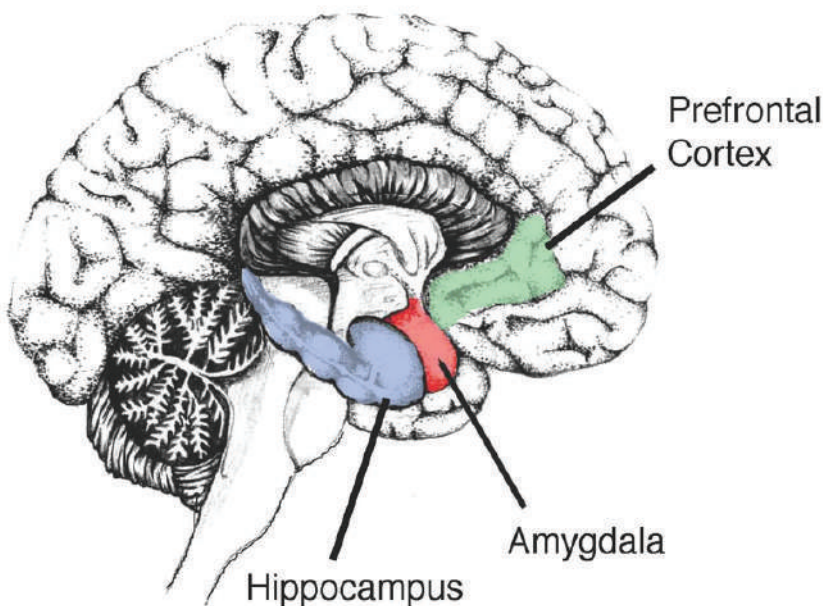
4.6: KESAN PENGAMBILAN GULA

Kajian juga dilakukan ke atas pengambil-pengambil gula ini, didapati bahawa kesan pengambilan gula ini adalah lapan kali ganda lebih ketagih berbanding dengan pengambilan dadah kokain ataupun heroin.

Bayangkan bagaimana kesan racun putih ini ke atas diri manusia.

Dan orang selalu sebut tentang masalah gout dan juga sebagainya, Dan selalu orang terlupa, bahawa punca gout ialah pengambilan gula putih ini. Dan pelbagai aspek lain.

Dan contohnya seperti yang saya sebutkan dalam video yang sebelum ini, apabila kita mengambil makanan yang tinggi gula, ia akan merosakkan bahagian "long term memory" manusia iaitu "Hippocampus".



Bahagian yang bentuknya seperti kuda laut itu. Dan apabila bahagian "hippocampus" terganggu, disebabkan sel otak yang mati, dan menjadi lemah kerana pengambilan gula.

Jadi kemampuan kita untuk mengingat akan terganggu.

4.7 PUTIH TEPUNG

Dan apa yang lebih malang lagi kalau kita mahu menjaga berat badan.

Dan berat badan itu menjadi isu utama kita, pengambilan makanan berasal dari tepung putih.



Ataupun makanan dari nasi putih akan menyebabkan peningkatan berat badan kita.

Dan peningkatan gula dalam pembuluh darah kita juga tidak membantu dalam perkembangan otak yang sihat.

Dan lebih malang lagi tuan-tuan dan puan-puan, ia mengganggu bahagian memori manusia iaitu "hippocampus".

Dan saya akan kongsiikan seterusnya kenapa di "P" yang berikutnya perlu kita elak.

4.8 2P PELENGKAP

Bayangkan apabila kita menghantar anak kita ke sekolah dan kita memberi minuman ataupun makanan.

Kuih contohnya. Yang tinggi gulanya.

Dan kita mengharapkan anak kita dapat belajar dengan baik,

Malangnya tuan-tuan dan puan-puan, Anak kita tidak akan mampu belajar dengan baik.

Anak kita tidak akan mampu mengingat apa yang dia belajar. Sebabnya makanan yang kita sajikan kepada mereka bukanlah makanan tapi RACUN

Yang bukan hanya merosakkan gigi mereka, tapi malangnya merosakkan otak mereka.

Jadi apabila kita mahu memberikan makanan kepada anak-anak, pastikan yang tiga "P" awal ini "Putih Nasi", "Putih Tepung", "Putih Gula", "Pewarna", dan "Process Food" kita hindarkan.



Kenapa "Process Food" dan "Pewarna" ini sangat bahaya?

Sebab kajian mendapati bahawa pewarna ini memberi kesan buruk kepada hubungan antara sel-sel otak.

Bukan sekadar mematikan sel-sel otak tertentu, tetapi ia juga melemahkan kelajuan proses sel-sel otak ini.

Dan "Process Food" contohnya, mengandungi pelbagai jenis racun di dalamnya.

"Process Food", contohnya, mempunyai pelbagai bahan kimia yang apabila kajian dilakukan

bahan-bahan kimia ini bukan membantu tumbesaran anak-anak,

Bukan membantu tumbesaran kita,

Malah merosakkan sel-sel dalam diri kita dengan menyebabkan berlakunya radikal bebas dalam tubuh kita.

Dan radikal bebas inilah yang akan merosakkan setiap sel dalam tubuh manusia.



4.9 MAKANAN OTAK CANTIK

Tadi saya sebutkan tentang “5P Yang Perlu Kita Elak”

Sekarang saya akan berkongsi tentang “2P” yang boleh kita ambil untuk dapatkan otak yang cantik dan otak yang cerdas.

P yang pertama ialah “PREBIOTIC”

“Prebiotic” dalam bahasa mudahnya tuan-tuan dan puan-puan adalah sayur-sayuran hijau dan juga buah-buahan.



Dirakamkan 2 perkara penting di dalam Al-Quran; Tumbuh-tumbuhan dan juga buah-buahan. Jadi dua aspek inilah yang perlu kita banyakkkan dalam pengambilan makanan kita setiap hari.

Harvard Medical School, contohnya membuat kajian berapa banyakkah sayuran atau buah-buahan yang perlu kita ambil setiap hari?

Cadangan mereka apabila kita makan pastikan kita makan sekurang-kurangnya 5 jenis sayur setiap hari.

Dan apabila kita mampu melakukan itu, kita akan dapat badan yang cantik, otak yang cerdas tuan-tuan dan puan-puan.

Dan banyakkkan buah.

Dan buah ini sepatutnya dimakan sebelum kita makan makanan pilihan kita.

Dan “P” yang kedua ialah tentang “PROBIOTIC”

Probiotic tu sangat penting untuk perut, untuk usus Sangat penting untuk otak.

Dan probiotik ini adalah makanan-makanan yang melalui proses fermentasi.

Contohnya, tauhu, kimchi, budu, termasuk juga tempe.

Ambillah makanan-makanan ini sebab ia akan membantu memberi usus yang lebih baik. Tingkatkan kadar bakteria baik dalam perut dan ianya akan membantu otak kita berfungsi dengan lebih baik lagi.

NEUROVERSITI



4.10 MAKANAN BOLEH AMBIL



Saya mahu teruskan tuan-tuan dan puan-puan dengan berkongsi beberapa contoh makanan yang boleh tuan puan ambil waktu sarapan, waktu tengahari, dan waktu malam.

Contoh yang pertama, apabila saya makan, saya pastikan bahawa setiap pagi saya akan ambil telur. Kenapa telur? Sebab telur ada "kolin" Dan telur ada "tyrosin"

Dua elemen yang sangat penting untuk membantu bahagian CEO otak manusia. Bayangkan kalau sekiranya kita berada dalam keadaan otak kita mempunyai prestasi yang sangat tinggi.

Kita ke kelas, kita ke tempat kerja, dalam keadaan otak yang telah tersedia untuk menghadapi cabaran-cabaran ataupun mengambil maklumat-maklumat di sekeliling kita.

Dan kita akan menjadi manusia yang dapat menyampaikan maklumat, mengumpulkan maklumat, mengolah maklumat, membuat keputusan, membuat pertimbangan dengan lebih baik lagi.

Anatara makanan lain yang boleh kita ambil yang saya selalu ambil pada waktu pagi ialah yogurt.

Kenapa yogurt? Yogurt adalah probiotik dan saya mengambil jenis-jenis tertentu sahaja.

Dan saya selalu galakkan diri saya, keluarga saya, dan teman-teman saya untuk mengambil "Greek Yogurt".

Kenapa "Greek Yogurt?"

Sebab proses "Greek Yogurt" sedikit berbeza dengan proses pembuatan yogurt lain
Dan ianya lebih "creamy"

Dan sekiranya "Greek Yogurt" itu kita tidak mampu makan sebab terlalu masam dan sebagainya, kita boleh campurkan dengan buah-buahan seperti mangga, seperti blueberry.

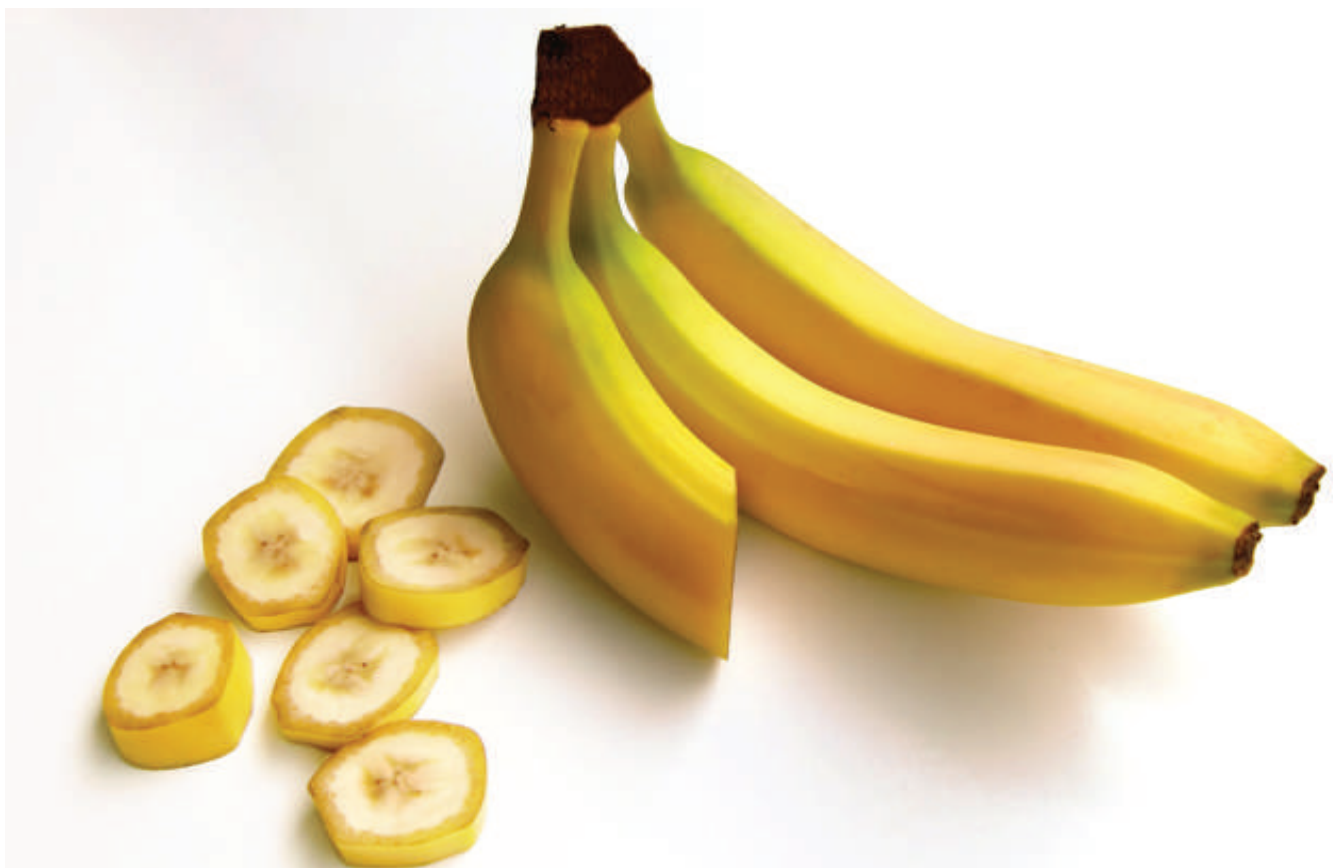


Kenapa Blueberries?
Sebab blueberries dikenali sebagai brain food.

Sangat penting untuk meningkatkan prestasi otak untuk hampir keseluruhan otak.

Akan berfungsi dengan lebih baik sekiranya tuan puan mengambil blueberries di waktu pagi.

Sekiranya tidak mampu, ambillah pisang.



Pisang juga bekalkan bukan sahaja tenaga, tetapi dapat membantu meningkatkan hormon "Serotonin" yang saya sebut di awal tadi. Serotonin ni penting untuk pembelajaran.

Serotonin ni adalah hormon yang berkaitan dengan motivasi. Sebab pada pisang ada hormon yang bernama "L-Tryptophan". Hormon ini penting untuk menyebabkan berlakunya pembentukan hormon-hormon serotonin bantu belajar, kita tingkatkan motivasi dan sebagainya.

4.11 BERALIH KEPADA ALTERNATIF

Jadi, apabila kita mahu bersarapan, pastikan sarapan kita ambil itu makanan yang bernutrisi tinggi, tidak ada gorengan-gorengan.

Pastikan apabila kita makan di luar, kalau sebelum ni kita makan makanan seperti roti canai yang dibuat dari tepung putih, beralihlah kepada capati.



Capati dibuat dari tepung atta. Dan tepung atta itu berasal dari dal.

Dan dal itu mengandungi Omega 3 yang sangat penting untuk otak manusia.

So gantikan dengan tosai contohnya. Tosai lebih baik opsyennya berbanding dengan roti canai.

Sekiranya kita penggemar mee, beralihlah kepada pasta yang dibuat dari "Durum Wheat", bukan dari tepung biasa.

Dan sekiranya kita mahu makan bihun, contohnya. Beralihlah kepada bihun yang dibuat dari beras perang ataupun beras merah.

Dan sekiranya kita penggemar nasi, beralihlah kepada beras merah.

Beras yang ditulis "Parboiled" contohnya adalah opsyen yang lebih baik untuk kita ambil berbanding beras putih lain.

Tetapi andai kata berat badan menjadi isu utama kita, pastikan kita elak dulu dari makan nasi sebab walaupun nasi dari beras putih parboiled dan beras basmati ini umumnya lebih baik opsyennya, tapi ianya akan tingkatkan berat badan kita.

Jadi kalau berat badan menjadi isu, mungkin nasi bukan opsyen yang baik untuk kita makan. Bagaimana pula dengan roti?

Saya akan sambung selepas ini.

4.12 WAKTU MAKAN

Jadi apa pula makanan lain untuk tengahari contohnya?
Tengahari seperti yang saya sebut sebelum ini tentang “prebiotic”

Banyakkan makanan sayur-sayuran di waktu tengahari.

Sebab kompleks karbohidrat dari sayur ini akan bekalkan tenaga yang berpanjangan untuk kita. Dan waktu malam ini waktu yang paling sesuai untuk kita kurangkan jumlah pengambilan makanan sebab malam ialah masa untuk kita sediakan diri untuk tidur.

Bukan untuk aktiviti lagi.

Dan waktu malam, waktu terbaik untuk makan adalah 4 jam sebelum kita tidur sebab perut perlukan masa itu untuk memproses makanan yang kita makan.

Jadi kalau kita mahu tidur pukul 10 malam, pastikan kita makan terakhir pada waktu 6 petang itu. 6 petang, 4 jam diperlukan, jadi kita dapat tidur pada jam 10 malam.

Dan seperti yang saya sebutkan dalam modul “T”, kita perlu dapatkan tidur 8 jam.

Jadi tuan puan perlu membuat kiraan sendiri waktu bila tuan puan perlu makan sekiranya tuan puan memilih untuk tidur pada waktu-waktu yang tertentu.

Jadi sekiranya kita masih lapar contohnya, bolehlah mengambil sedikit yogurt untuk bantu kita menghilangkan kelaparan itu ataupun sepotong buah kecil untuk bantu kita menghilangkan makanan.

Dan sekiranya kita mengalami masalah berat badan contohnya, apakah makanan yang sesuai yang boleh dimakan pada waktu tengahari?

Saya cadangkan ambil 2 biji epal dan 2 biji buah pear.



Kajian menunjukkan apabila manusia mengambil 2 biji buah epal, 2 biji buah pear di waktu tengahari akan dapat menurunkan berat badan dengan lebih cepat berbanding dengan mengambil makanan-makanan lain.

4.13 ROTI PUTIH DAN KACANG



Kita kan bersambung tentang roti.

Roti bagaimana yang kita boleh makan?

Tuan-tuan dan puan-puan, apabila kita mahu mengambil roti, pastikan ianya buka dari roti putih.

Roti putih berasal dari tepung putih tidak ada nutrisi, semuanya akan bertukar menjadi gula. Kalau ianya berkrim, kita perlu elak roti-roti seperti itu.

Roti yang baik untuk kita ialah roti yang disebut sebagai "wholemeal" ataupun "multigrain" dengan grains yang banyak.

Itu lebih baik untuk kita makan.

Sebab ia diproses secara lambat di dalam perut dan penguraian yang lambat ini akan menyebabkan pengeluaran gula yang secara sedikit demi sedikit dan ia akan membekalkan tenaga secara berpanjangan.

Ada yang bertanya kepada saya tentang kekacang. Nuts sangat penting tuan-tuan dan puan-puan. Walnut, contohnya, rupanya sendiri seperti otak manusia.

Dan walnut ni bekalkan segala energi, nutrisi yang otak perlukan

Dan kekacang lain seperti almond, pistacio, hazelnut, Bbrazilian nuts, itu antara contoh-contoh kekacang yang akan bantu tingkatkan prestasi otak kita.



4.14 SUPERFRUIT DAN SMARTFAT



Ada juga yang bertanya tentang avocado. Avocado adalah dikenali sebagai superfruit.

Satu avocado dapat bekalkan banyak nutrisi yang tubuh kita perlukan dari kepala sampai ke kaki.

Luar biasa avocado ini.

Ia merupakan "smartfat" yang bukan saja membantu jantung, tapi akan membantu otak kita.

Jadi smartfat ini amat penting dapat tingkatkan prestasi otak jadikan otak kita lebih cantik, jadikan otak kita lebih cerdas.

4.15 BERAPA UMUR ORGAN DALAMAN

Bayangkan kita kemungkinan berumur 32 tahun
Kita kemungkinan berumur 40 tahun
Kita kemungkinan berumur 35 tahun
Tetapi organ dalaman kita mungkin berumur 80 tahun.
Mungkin berumur 70 tahun disebabkan kerosakan yang berlaku hasil daripada makanan yang kita ambil ataupun makanan yang kita berikan kepada keluarga kita.



Jadi, untuk miliki otak yang baik, hindari "5P" ini.
Yang pertama ialah putih nasi.
"P" yang kedua ialah putih tepung.
"P" yang ketiga ialah putih gula.
"P" yang keempat adalah pewarna dalam makanan.
Dan "P" yang kelima adalah "process food".

Kesemua ini apabila kita mampu elak, secara konsisten kita akan dapati otak kita akan berfungsi dengan lebih baik kelajuan fikir kita, idea yang kita keluarkan akan jadi luar biasa, kemampuan mengingat kita akan lebih tinggi
Dan bukankah itu yang kita mahu?

