

Batu Pahat: “Dia (Embah Yati) mengamalkan petua tradisi orang dulu-dulu serta tidak mengambil perasa tambahan hingga kekal sihat walaupun sudah meningkat usia,” kata Dr Balkis Abd Talip, Pensyarah Kanan Mikrobiologi Fakulti Sains, Teknologi dan Pembangunan Insan, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).

Beliau mengulas mengenai Yati Musdi, wanita berusia 116 tahun di Kampung Parit Haji Noor, Sri Medan, di sini, yang dipercayai antara manusia tertua di dunia sekarang.

Wanita tertua dunia sekarang adalah Gertrude Weaver dari Arkansas, Amerika Syarikat yang akan berusia 117 tahun pada 4 Julai depan.

Dr Balkis berkata, pendapatnya itu berdasarkan kepada amalan pemakanan wanita berkenaan dan bebas daripada sebarang penyakit kronik seperti sakit jantung dan kencing manis.

Katanya, amalan pemakanan sayur masak bening atau sayur masak air serta ulaman segar menjadi antara faktor utama wanita tua itu kekal sihat.

Menurutnya, amalan pemakanan wanita terbabit yang mengambil makanan sayur rebus dan ulam segar itu sebenarnya satu amalan yang bagus kerana khasiat daripada makanan itu mampu memperkuat antibodi dalam melawan penyakit.

SUSULAN WANITA BERUSIA 116 TAHUN

Embah tak ambil perasa tambahan



DR Balkis

“Zaman dulu tiada makanan segera serta makanan diproses yang bukan saja banyak mengandungi perasa tiruan serta kimia malah mampu menyebabkan organ manusia seperti buah pinggang dan hati terbeban dengan toksin.

“Amalan pengambilan makanan segera bukan saja mengurangkan antibodi badan, malah menyebabkan pelbagai penyakit kronik,” katanya.

Beliau berkata, nenek berkenaan mampu hidup panjang sehingga mencecah 116 tahun kerana amalan memakan sayur direbus dan kukus serta tiada penambah perasa dan pewarna tiruan.

“Mungkin pengambilan makanan berkenaan menjadi penyumbang kepada dirinya yang kekal sihat,” katanya.

Mengulas lanjut, katanya, amalan itu juga dipraktikkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang mengiktiraf khasiat ulam-ulaman di negara ini.

“Ulam pegaga contohnya dipraktikkan sebagai herba menjana kecerdasan berfikir khususnya dalam kalangan kanak-kanak.

“Malah saintis dari seluruh dunia turut memperakui herba nusantara seperti kunyit adalah bahan aktif utama yang mampu menguatkan sistem imunisasi dan pertahanan badan daripada serangan penyakit,” katanya.

Mengambil Yati sebagai contoh, katanya, wanita itu mengamalkan petua tradisional iaitu minum air beras yang digoreng tanpa minyak serta meminum air kunyit.

“Oleh itu teori serta amalan orang dulu-dulu haruslah dicontohi generasi hari ini,” katanya.

Akhbar ini pada 8 Mei lalu menyiarkan Yati antara wanita tertua dunia berdasarkan Mykadnya tertera tarikh lahirnya pada 27 April 1899.