

Headline	Tumbuhan herba untuk mengatasi penyakit jantung, darah tinggi dan kolesterol		
MediaTitle	Harian Ekspres (KK)		
Date	16 Feb 2024	Color	Full Color
Section	Tempatan	Circulation	25,055
Page No	7	Readership	75,165
Language	Malay	ArticleSize	316 cm ²
Journalist	N/A	AdValue	RM 1,679
Frequency	Daily (EM)	PR Value	RM 5,037



Tumbuhan herba untuk mengatasi penyakit jantung, darah tinggi dan kolesterol

KADAR bilangan pesakit kronik di Malaysia semakin meningkat dari tahun ke tahun dan trend umur kumpulan penghidapnya pula menurun, menunjukkan semakin ramai golongan muda yang menghidap penyakit kronik.

Penyakit yang berpunca daripada gaya hidup yang kurang sihat seperti pemakanan tidak seimbang, merokok dan kurang beriadah adalah antara faktor yang meningkatkan risiko diserang penyakit kronik selain faktor keturunan.

Individu dalam lingkungan umur 40 - 70 tahun, mereka dikategorikan berisiko tinggi diserang penyakit jantung dan darah tinggi. Golongan ini perlu memakan lebih banyak makanan yang mengandungi protein daripada daging, ikan, sayur-sayuran dan buah-buahan berserat. Makanan ini dapat meningkatkan metabolisme darah dan sekaligus dapat mencegah risiko penebalan kolesterol.

Tumbuhan herba adalah perubatan tradisional sejak dahulu lagi. Tumbuh-tumbuhan ini telah menjadi sumber atau bahan asas kepada kebanyakan

farmaseutikal moden pada hari ini. Kajian menunjukkan hampir satu per empat daripada ubat-ubatan yang mendapat preskripsi mengandungi ekstrak tumbuhan atau bahan aktifnya diperolehi daripada intipati tumbuhan.

Di Malaysia, untuk menghasilkan ubat-ubatan daripada tumbuhan herba, tumbuhan tersebut perlu dikaji dengan terperinci. Kajian yang dijalankan oleh Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) dan Institut Penyelidikan Perubatan Malaysia (IMR) menggariskan beberapa kriteria penting dalam pemilihan herba seperti kesesuaian herba dengan penyakit, tempoh masa dan kesan sampingannya.

Kajian ini merangkumi beberapa peringkat yang berlainan iaitu proses pengenalan, fitokimia, farmakologi dan klinikal. Contoh tumbuhan herba adalah pokok hempedu bumi, pokok dukung anak, pokok sembung, pokok mengkudu, pokok cekur dan sebagainya.

Bagi pesakit-pesakit yang menghidap penyakit kronik, penggunaan ubat tradisional ini perlu dilakukan mengikut jadual yang



ditentukan untuk mencegah sebarang komplikasi yang boleh memudaratkan kesihatan pesakit. Contohnya, pesakit yang menghidap hipertensi perlu meminum ubat yang disediakan secara rutin dan konsisten sehingga tekanan darahnya kembali normal.

Selain penggunaan ubat tradisional, pesakit ini juga perlu mengamalkan diet yang seimbang dan lebih banyak bersenam untuk memastikan tekanan darah sentiasa stabil.

Justeru, buku ini sesuai untuk bacaan umum kerana memberi maklumat terperinci mengenai tumbuhan herba bagi penyakit jantung, darah tinggi dan kolesterol. Buku ini merupakan salah satu koleksi buku yang terdapat di Perpustakaan Desa Kampung

Tajuk: Tumbuhan herba untuk mengatasi penyakit jantung, darah tinggi dan kolesterol

Penulis: Drs. Sudjaswadi Wiryowidagdo

Penerbit: Kuala Lumpur:

Synergy Media Books

Tebal: 110 Muka Surat

Pengulas: Nurulizzah Hidayah binti Musa

Perpustakaan Desa Kg. Lingkungan, Beaufort.



Lingkungan, Beaufort. Jika berminat untuk meminjam buku ini, sila berkunjung ke Perpustakaan Desa Kampung Lingkungan, Beaufort atau ke perpustakaan yang terdekat untuk proses peminjaman buku. Selain itu, sila layari laman sesawang Perpustakaan Negeri Sabah di www.ssl.sabah.gov.my atau hubungi talian ini 088-231623, 214828, 256192 untuk mengetahui ketersediaan buku ini.