Yusliza Yakimir Abd Talib
yusliza@hmetro.com.my

BUKU resipi untuk pesakit yang dapatkan dialisis.

SAJIAN UNTUK PESAKIT GINJAL

Abang Brian hasilkan buku masakan hemodialisis pertama dengan kerjasama NKF

Penyakit buah pinggang kronik (CKD) adalah masalah kesihatan awam di seluruh dunia dengan kesan buruk seperti kegagalan buah pinggang dan kematian awal.

CKD juga menjejaskan kira-kira 195 juta wanita di seluruh dunia dan kini menjadi punca ke-8 kematian wanita, dengan hampir 600,000 kematian setiap tahun.

Menurut kajian, jumlah wanita yang mendapatkan dialisis lebih rendah daripada lelaki walaupun CKD lebih cenderung berkembang dalam kalangan golongan itu.

Pengerusi Lembaga Pengarah Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), Datuk Dr Zaki Morad Mohamad Zaher berkata, walaupun alasan tidak jelas mengapa CKD memberi kesan kepada lelaki dan wanita secara berbeza, ia sesuatu yang diamati secara konsisten di seluruh dunia, di negara maju dan negara membangun.

Selaras itu katanya, NKF sentiasa mengambil peluang untuk menggesa golongan wanita supaya mempunyai kesedaran yang lebih tinggi terhadap penyakit itu.

Beliau berkata, sempena Hari Buah Pinggang Sedunia (WKD) 2018 baru-baru ini, kempen kesedaran global tahunan bertujuan meningkatkan kesedaran mengenai pentingnya kesihatan buah pinggang, NKF meraikan tema 'Buah Pinggang dan Kesihatan Wanita: Include, Value, Empower'.

Ia bagi mempromosi akses yang bersesuaian dan saksama kepada pendidikan kesihatan, penjagaan kesihatan dan pencegahan penyakit buah pinggang bagi semua wanita di dunia.

Dalam program itu, selain demonstrasi masakan sihat dan mesra untuk ginjal, NKF turut melancarkan buku masakan hemodialisis yang pertama dengan kerjasama Masterchef Malaysia (lapan terbaik), Cef Abang Brian yang juga Pengasas Akademi Young Chef.

"Melalui buku masakan ini, kami berharap dapat membantu pesakit buah pinggang dalam menyediakan makanan yang dimasak di rumah sambil menjaga keperluan makanan mereka.

"Sebagai lapan terbaik dari Masterchef Malaysia dan pengarang buku masakan, Brian juga dikenali sebagai penyokong gaya hidup sihat.

"Kami percaya dia adalah orang yang tepat untuk bekerjasama dalam menghasilkan buku masakan hemodialisis pertama NKF untuk pesakit buah pinggang. Kami sangat menghargai usaha cef ini dalam membantu menjayakannya," katanya.

Sementara itu Brian berkata, menerusi buku masakan itu, resipi tradisional yang diketahui dan disukai rakyat Malaysia diubah suai menjadi variasi lazat dan sihat yang menjadi alternatif sempurna untuk pesakit hemodialisis.

"Saya gembira menjadi sebahagian daripada sambutan WKD kali ini dan untuk menyumbang dalam meningkatkan kualiti hidup pesakit buah pinggang bersama NKF.

"Pasukan NKF dan saya menghabiskan masa selama enam bulan untuk menyiapkan buku ini kerana kami ingin memastikan semua resipi yang dikongsi sesuai untuk pesakit hemodialisis dan keluarga mereka.

"Melalui buku masakan ini, kami berharap dapat menyampaikan mesej bahawa ada kemungkinan untuk menyediakan makanan yang memenuhi keperluan pemakanan mereka tanpa mengorbankan rasa," katanya.

Dalam program itu, pelbagai aktiviti dilaksanakan termasuk pemeriksaan kesihatan percuma kelolaan NKF selain organisasi seperti Spektrum Kehidupan dan Persatuan Kebajikan Kanser Payudara. Malah KPJ Healthcare turut menyediakan pemeriksaan kesihatan untuk orang ramai seperti pemeriksaan mata dan payudara serta analisis tekanan darah.

Resipi untuk pesakit buah pinggang

1. Ayam panggang lemon (hidangan 6 orang)

- 800 gram (g) ayam, dibersih
- 4 sudu besar jus lemon
- 1/3 cawan madu
- 2 sudu besar minyak zaitun
- 2 ulas bawang putih, dipotong halus
- 2 sudu besar serbuk ketumbar
- 1 sudu besar serbuk jintan putih
- 1 sudu besar serbuk kunyit

Sebiji lemon, dihiris
Kucai, dihiris halus untuk hiasan

Cara penyediaan:

1. Dalam mangkuk besar masukkan semua bahan kecuali ayam, daun kucai dan hirisan lemon. Gaul sebati.
2. Letakkan ayam dalam loyang yang sesuai dan sapukan bahan perapan (langkah 1) pada ayam dan biarkan selama sejam.
3. Letakkan hirisan lemon pada permukaan ayam dan bakar dalam ketuhar yang sudah dipanaskan pada suhu 180 darjah Celsius selama 45 minit atau sehingga ayam menjadi perang keemasan. Taburkan kucai dan sedia dihidangkan.

2. Lontong goreng

- 950 g nasi impit, dimasak dan dipotong empat
- 2 biji telur
- 1/2 sudu besar kicap cair
- 1/2 sudu besar minyak
- 1/2 sudu besar gula
- 2 helai daun bawang, dihiris nipis untuk hiasan

Bahan kisar:

- 2 sudu besar pes cili
- 8 ulas bawang merah dikupas
- 3 ulas bawang putih
- 1 inci halia

Cara penyediaan:

1. Panaskan minyak di dalam kuali dan tumis bahan kisaran sehingga naik bau dan pecah minyak.
2. Masukkan telur dan masak seketika sambil dikacau.
3. Masukkan bahan lain dan gaul mesra.
4. Taburkan daun bawang dan sedia dihidangkan.