

Kesihatan, tidak dapat dinafikan, memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Sayang seribu kali sayang, masyarakat kita mengabaikan gaya hidup sihat gara-gara kekangan waktu. Persoalannya, apakah amalan gaya hidup sihat? Apakah kepentingannya?

Sebagai masyarakat yang cakna kesihatan, kita hendaklah cakna pemakanan. Kita disyorkan agar mengutamakan buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya dengan vitamin dan serat. Malah, kita juga digesa agar mengurangkan gula dalam makanan dan minuman kerana menjadi punca utama diabetes. Tegasnya, pemakanan hendaklah keutamaan jika hendak hidup sihat di dunia akhirat.

Selain pemakanan, amalan senanam hendaklah dijadikan aktiviti harian. Mengikut kajian, aktiviti berjoging, berbasikal, meredah hutan, dan sebagainya dapat meredakan stres, mencerdaskan badan, dan mencerdaskan otak. Dengan cara ini, kita akan terhindar daripada penyakit kronik seperti hipertensi dan penyakit kardiovaskular. Pendek kata, amalan riadah menjamin kesihatan kita senantiasa baik.

Bahkan, kita dinasihati agar menghindari tabiat merokok. Hal ini dinyatakan demikian kerana tabiat buruk ini memudaratkan kesihatan diri dan orang di sekeliling. Menurut Kementerian Kesihatan, merokok punca utama barah paru-paru dan kanser mulut. Tegasnya, cegah sebelum parah.

Tuntasnya, amalan gaya hidup sihat merupakan amalan yang sihat. Oleh itu, setiap individu membudayakan pemakanan yang seimbang dan riadah yang konsisten. Dengan inisiatif ini, kita nescaya hidup sihat dan bahagia sepanjang hayat.