

**TALKING POINT**

**DATO' PROF. DR. ZUL AZHAR ZAHID JAMAL  
NAIB CANSOLOR**

**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**

**SEMPENA PERJUMPAAN MINGGUAN BERSAMA PENGURUSAN TERTINGGI UNIVERSITI**

**28 FEBRUARI 2018**

**DI KOMPLEKS SUKAN UniMAP, PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salam Negaraku Malaysia

Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP

**SALUTASI**

Yang Berbahagia Timbalan - timbalan Naib Canselor UniMAP

Yang Berusaha Pegawai -Pegawai Utama Universiti

Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya warga Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

**ALUAN KATA**

1. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah Azzawajalla kerana kita dapat kembali bertemu di pagi yang berbahagia ini sempena Program Perjumpaan Mingguan Bersama Pengurusan Tertinggi Universiti yang menjadi medan untuk kita bersama-sama pengurusan tertinggi universiti bagi mendengar amanat dan berkongsi maklumat terkini mengenai perjalanan universiti.

2. Setinggi-tinggi terima kasih saya ucapkan kepada seluruh warga UniMAP yang menghadirkan diri pada hari ini kerana masih setia bersama program ini.

Hadirin dan hadirat sekalian,

### **INFO KESIHATAN**

Sebelum itu, seperti biasa ingin saya kongsikan info kesihatan bagi minggu ini iaitu Pemakanan & Stress.

### **PEMAKANAN & STRES**

#### **3. Pengamalan Diet Seimbang**

“We are what we eat”. Pengamalan diet yang seimbang dapat membantu menghindari diri daripada stres. Stres yang keterlaluan boleh mengurangkan tenaga, menghakis memori, melemahkan sistem imun, mengganggu ‘mood’, mengurangkan tumpuan dan juga boleh memberi kesan kepada semua organ serta fungsi tubuh kita. Dengan pengambilan diet yang seimbang, kesihatan yang baik dapat dikekalkan di samping memastikan tahap mental dan fizikal sentiasa stabil. Pengambilan diet yang seimbang perlulah berdasarkan kepada piramid makanan.

#### **4. Pemakanan dan Stres**

- Stres boleh menyebabkan kehilangan/ pengurangan nutrien seperti vitamin C, B kompleks, magnesium dan kalsium.
- Semasa stres, kita akan bertendensi untuk;

- mengalami masalah emosi makan di mana kita akan makan di saat tidak lapar atau makan makanan yang tidak berkhasiat.
- melangkau waktu makan utama terutama sarapan pagi dan akan merasa lapar yang keterlaluan pada waktu makan tengah hari serta bertendensi untuk mengambil makanan yang tidak berkhasiat.
- mengambil makanan yang mengandungi tinggi lemak, garam dan gula.
- mengambil snek yang tidak sihat seperti makanan ringan.
- mengambil makanan segera yang mudah didapati dan tidak memerlukan penyediaan.

## **5. Perlunya Pengalaman Diet Seimbang**

- Diet yang seimbang membekalkan nutrien dan tenaga yang diperlukan oleh badan bagi membantu dalam menangani stres.
- Kepelbagaian dan diet yang seimbang dapat memastikan badan kita mendapat semua nutrien yang diperlukan.

## **Makanan yang Membantu Mengurangkan Stres**

### **6. Antara makanan yang dapat membantu bagi mengurangkan stres adalah:**

- Sumber kekacang seperti badam, pistachio dan kacang walnut yang mana ianya kaya dengan Vitamin B2, Vitamin E, magnesium dan zink. Vitamin B2 membantu dalam sekresi serotonin iaitu hormon yang memberikan rasa kegembiraan. Zink adalah antara komponen yang

diperlukan dalam melawan stres manakala Vitamin E berkesan dalam menghalang penyakit yang disebabkan oleh stres seperti penyakit jantung.

- Sumber ikan, terutama ikan dari laut dalam seperti ikan salmon, mackerel dan sardin, dan ikan air tawar seperti ikan patin dan haruan, adalah antara sumber makanan yang tinggi dengan Omega 3 untuk membantu menstabilkan stres (hormon kortisol).
- Susu kaya dengan antioksidan dan mengandungi kalsium yang tinggi untuk membantu menyingkirkan radikal bebas yang berkaitan dengan stres.
- Labu merah dan jambu batu adalah makanan yang kaya dengan Vitamin C. Keadaan stres yang berpanjangan boleh menyebabkan kekurangan penyimpanan Vitamin C yang boleh menyebabkan masalah gusi berdarah.
- Bijirin penuh seperti roti mil penuh, bijirin sarapan pagi, beras perang dan oat mengandungi karbohidrat kompleks yang bertindak untuk merangsang pengeluaran hormon serotonin (bahan kimia pencetus rasa gembira di dalam otak). Bijirin penuh yang kaya dengan Vitamin B dapat meningkatkan tenaga dan mengurangkan keletihan
- Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang tinggi dengan antioksidan seperti Vitamin C, Vitamin E dan beta karotena membantu dalam mengurangkan kesan radikal bebas. Sumber Vitamin C yang baik adalah jambu batu, brokoli dan oren. Sumber Vitamin E yang baik adalah betik, bayam dan zaitun manakala

makanan yang tinggi dengan beta karotena termasuk keledak, lobak merah dan labu.

- Aprikot kering amat kaya dengan magnesium dan berkhasiat untuk membantu menenangkan otot dari dalam. Magnesium juga berfungsi membantu mengawal atur hormon stres.

**(Sumber : Portal Rasmi MyHEALTH KKM)**

Hadirin dan hadirat sekalian

## **PROGRAM YANG TELAH BERLANGSUNG**

### **MALAYSIA TECHNOLOGY EXPO (MTE) 2018**

7. Alhamdulillah, pada hujung minggu lalu, beberapa penyelidik UniMAP dari CEGeoGTech telah memperolehi kejayaan 100 peratus pada Malaysia Technology Expo (MTE) 2018 yang berlangsung di PWTC, Kuala Lumpur.
8. Saya difahamkan kita berjaya membawa pulang 1 emas dan 2 perak pada pertandingan tersebut. Lebih manis lagi, ketiga-tiga produk turut meraih The Best Award & INNOPA Indonesia Special Award bagi produk BC Pill for Halal Adsorbent Tablets for Acute Diarrhea Treatment penyelidikan Dr. Muhammad Mahyiddin Ramli (PPK Mikroelektronik). CIIS Taiwan Special Award untuk produk Design and Development of Automated UHT Boiler for Dadih and Milk hasil penyelidikan Mohammad Farizuan Rosli (PPK Pembuatan serta Croatia Special Award bagi produk

A Robust Lead-Free Solder Joint for Aerospace Electronic Interconnect Applications oleh Dr. Mohd Arif Anuar Mohd Salleh (PPK Bahan).

9. Tahniah diucapkan kepada semua penyelidik. Semoga kejayaan ini akan memberi inspirasi kepada warga UniMAP untuk terus melakar kejayaan demi kejayaan selepas ini.

Hadirin dan hadirat sekalian,

### **PROGRAM AKAN BERLANGSUNG**

### **PROGRAM BERSAMA PENGURUSAN AKADEMIK UniMAP, PENGETUA DAN PENERUSI PIBG SEKOLAH MENENGAH NEGERI PERLIS**

10. Untuk makluman semua, pada 28 Februari ini akan berlangsung Program Bersama Pengurusan Akademik UniMAP, Pengetua dan Pengerusi PIBG Sekolah Menengah Negeri Perlis, anjuran Bahagian Pengurusan Akademik, UniMAP bertempat di Dewan Kecemerlangan, Kampus UniMAP, Pauh Putra.
11. Ini merupakan salah satu tanggungjawab sosial universiti (UCSR) untuk membantu masyarakat Perlis dalam pelbagai bidang termasuk pendidikan dan kemahiran. Marilah kita bersama-sama mendoakan agar program ini akan berjalan dengan lancar, InsyaAllah.

Hadirin dan hadirat sekalian,

## **PENUTUP**

12. Rasanya setakat ini saja ucapan saya pada hari ini semoga apa yang dikongsikan akan dapat memberikan manfaat untuk kita semua.

Saya sudahi dengan Wabillahitaufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Taala Wabarakatuh.