

Siri Tumbuhan Herba Peria dan Keistimewaannya

PENGENALAN

Famili: Cucurbitaceae

Nama Tempatan: peria, pare, peria katak

Nama Lain: *Momordica charantia*, "ku gua" (China), "karela" (India)

PENERANGAN

Sayur hijau seakan timun ini biasanya ditanam sekitar rumah dan hidup meliar. Peria merupakan sejenis tumbuhan memanjat dengan menggunakan sulur paut. Daunnya kecil bercabang lima, manakala bunganya pula berwarna kuning muda. Buah peria berbentuk meruncing di kedua-dua hujung dengan kulitnya menggerutu dan berwarna hijau. Bentuknya memanjang, antara 17-23 sm dan beratnya pula antara 300-600gm sebiji. Daunnya berbulu, berlekuk-lekuk dan bertangkai sepanjang kira-kira 10sm manakala batangnya berbulu agak kasar.

BAHAGIAN BERMANFAAT

Bahagian: Akar, daun, batang, buah dan biji

Bahan Aktif: Triterpenes, protein (α dan β -momorcharin, cucurbitacin-B, MAP-30), steroid.

KEGUNAAN

Penyelidik di Amerika Syarikat telah berjaya mengasingkan sejenis analog kimia yang dinamakan sebagai MAP-30 daripada protein yang terdapat pada biji dan kulit peria. MAP-30 ini dilaporkan mempunyai sifat-sifat anti-kanser. Kajian yang telah dijalankan terhadap

tikus mendapati bahawa MAP-30 berupaya merencat pertumbuhan sel tumor pada kelenjar prostat. Selain itu, peria juga menjadi bahan penting dalam rawatan penyakit leukemia di beberapa buah negara di dunia.

Kajian juga mendapati ekstrak daun peria mempunyai aktiviti anti-mikrob yang berspektrum luas khususnya terhadap bakteria *E.coli*, *Staphylococcus*, *Streptococcus* dan *Salmonella*. Manakala ekstrak daripada keseluruhan pokok peria pula memberi kesan anti-protozoa melawan *Entamoeba histolytica*. Buah peria atau jusnya bertindak menentang bakteria *Helicobacter pylori* yang boleh menyebabkan ulser perut.

Peria juga terbukti mempunyai aktiviti anti-viral terhadap beberapa jenis virus termasuklah Epstein Barr, herpes dan juga virus HIV. Bahan aktif α dan β -momorcharin dalam peria didapati boleh membantu merawat sel yang telah dijangkiti HIV. Peria juga didapati boleh meningkatkan semula kiraan sel CD4 (sel imun) dalam tubuh manusia.

Peria juga dapat menurunkan paras gula dalam darah sekaligus membantu mengawal penyakit kencing manis kerana keupayaannya meningkatkan penggunaan glukosa oleh sel, menggalakkan penghasilan insulin serta meningkatkan sensitiviti insulin.

Kajian terhadap tikus mendapati kadar kolesterol tinggi dapat diturunkan kepada tahap normal selepas 10 minggu dirawat menggunakan peria.

Susunan semula oleh:
Noor Zatul Zuriana Mohd. Rawi

PERHATIAN!

1. Wanita mengandung atau menyusukan anak tidak digalakkan memakan peria. Ini kerana bahan aktif dalam peria mempunyai kesan terhadap rahim wanita dan boleh menyebabkan keguguran dan ia juga boleh memasuki susu ibu.
2. Semua bahagian pokok terutamanya buah dan biji peria boleh memberi kesan penurunan paras gula dalam darah. Oleh itu, pesakit yang berisiko mendapat hipoglisemia (kekurangan gula dalam darah) serta pesakit kencing manis yang mengambil ubat-ubatan kencing manis tidak digalakkan mengambilnya.
3. Pesakit yang mengambil ubat mengurangkan kolesterol perlu sentiasa membuat pemeriksaan paras kolesterol dan menghadkan pengambilan peria.



Penawa Racun

Bilangan 58, Januari 2007

Buletin Umum Pusat Racun Negara, Universiti Sains Malaysia

ISSN 1394-5238

Talian Berhenti Merokok Alternatif buat perokok yang ingin berhenti!

oleh Mohamed Nazri Mohamed Tahir

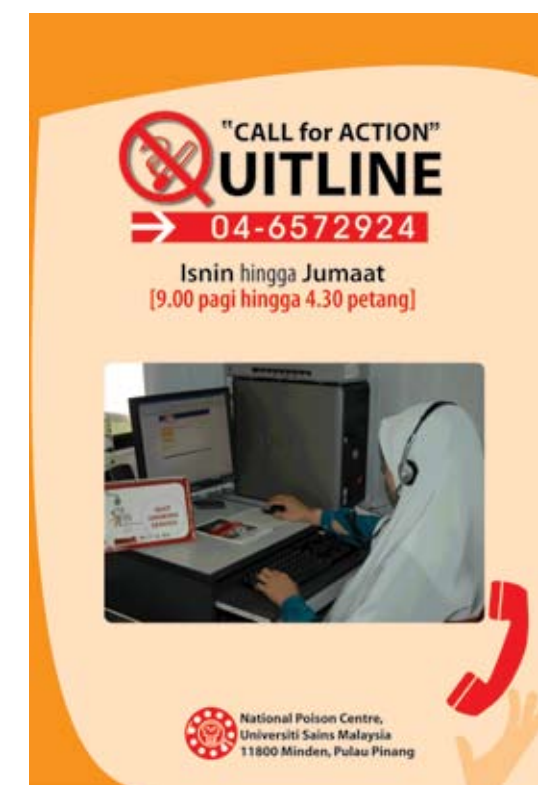
Kajian tentang amalan dan sikap perokok di Malaysia menunjukkan 2 daripada 3 orang perokok pernah cuba untuk berhenti merokok (Kajian Polisi Pengawasan Tembakau – Fasa 1, 2005). Namun begitu, kebanyakan mereka cuba berhenti secara bersendirian tanpa mendapat sebarang bantuan. Peringkat awal dalam usaha meninggalkan tabiat buruk ini merupakan hari-hari paling sukar dalam hidup seorang perokok. Kajian juga menunjukkan seseorang perokok akan lebih berjaya untuk berhenti jika mendapat sokongan moral dan terapi farmakologi. Menyedari permasalahan ini, Pusat Racun Negara (PRN) telah melancarkan Talian Berhenti Merokok yang diberi nama *Quitline* sempena sambutan Hari Bebas Tembakau pada 31 Mei 2005. Perkhidmatan ini diberikan secara PERCUMA.

Quitline merupakan program khidmat nasihat melalui talian telefon bertujuan mendidik dan membimbing perokok untuk berhenti merokok di samping menyedarkan perokok pasif, profesional kesihatan dan juga orang awam tentang bahaya asap rokok. Melalui program ini, pemanggil boleh mendapatkan bahan maklumat bercetak berkaitan rokok dan permasalahannya ataupun bantuan secara lisan dalam usaha untuk berhenti merokok. Perkhidmatan ini dikendalikan oleh pegawai-pegawai terlatih berpandukan garis panduan khusus yang dikenali sebagai "*Smokefree Online System*".

Program ini dibahagikan kepada 3 bahagian iaitu '*Quitline*', '*Helpline*' dan '*Infoline*'. '*Quitline*' merupakan komponen utama dalam talian berhenti merokok ini. Ia bertujuan untuk membantu perokok yang ingin berhenti merokok dan mereka akan didaftarkan dengan program ini. Perokok boleh merancang sendiri tarikh yang sesuai untuk berhenti dan sebagai susulan, pegawai-pegawai PRN akan menghubungi mereka dari masa ke semasa dalam memberikan galakan dan sokongan di samping melakukan pemantauan tentang perkembangan pelanggan tersebut. Secara tidak langsung, program yang menjurus kepada terapi tingkahlaku ini diharapkan dapat membantu mengubah sikap perokok agar menjadi lebih beretika dan bertanggungjawab terhadap diri, keluarga dan masyarakat.

Talian '*Helpline*' pula dikhaskan kepada perokok pasif atau mereka yang ingin membantu perokok berhenti.

'*Infoline*' pula merupakan talian yang menyalurkan maklumat serta fakta tentang bahaya rokok dan aktiviti-aktiviti anti-merokok serta perkhidmatan berhenti merokok yang ditawarkan.



Kelebihan Quitline

- ☒ jadual temujanji yang anjal
- ☒ jimat kos pengangkutan
- ☒ sesi kaunseling yang lebih privasi
- ☒ penjimatan masa
- ☒ murah, mudah dan berkesan

Justeru, sempena melangkah ke tahun baru ini adalah diharapkan lebih ramai perokok di Malaysia yang menanam azam dan berusaha untuk berhenti daripada tabiat buruk yang merugikan ini. PRN sangat mengalu-alukan masyarakat dari pelbagai lapisan masyarakat khususnya perokok untuk menggunakan perkhidmatan ini. Akhir kata, selamat menyambut Tahun Baru 2007 dan bersama kita hidup sihat tanpa rokok.

BAHAN BERCEKAK



Pusat Racun Negara
Universiti Sains Malaysia,
11800 Pulau Pinang

Tel: 04-657 0099 Fax: 04-656 8417



9 771394 523000



Kalendar Berhenti Merokok Quitline

Pengiraan detik untuk berhenti. Lakukan sesuatu yang boleh membantu anda bersedia berdasarkan kalendar ini!

SEMINGGU SEBELUM BERHENTI



Senaraikan sebab utama anda ingin berhenti merokok. Ulang alasan anda setiap hari sebelum masuk tidur.

Kurangkan jumlah rokok yang dihisap setiap hari. Mulai sekarang, **merokok hanya di luar rumah.** Kualiti udara dalam rumah anda pasti bertambah baik.



Rancang cara menangani rasa ketagihan untuk merokok. Laksanakan rancangan tersebut setiap hari.

Sediakan gula-gula getah tanpa gula dan snek berkhasiat. Gunakan ia untuk membantu anda mengurangkan rasa ketagihan.



Senaraikan orang yang boleh membantu anda menangani ketagihan seperti rakan dan ahli keluarga. Dapatkan bantuan mereka.



Dapatkan nasihat daripada profesional kesihatan (contohnya Ahli Farmasi) mengenai terapi gantian nikotin atau ubat-ubatan lain.



Buang semua rokok dan bekas abu rokok. Cuci kereta dan rumah anda agar bau rokok dapat dihilangkan.



TARIKH ANDA BERHENTI (/ /)

Bertenang. Tarik nafas dalam-dalam apabila anda rasa ketagih. Ingat bahawa ANDA BUKAN SEORANG PEROKOK. Lakukan sesuatu yang membolehkan anda menghadapi hari pertama tanpa rokok.

MINGGU PERTAMA TANPA ROKOK



Banyakkkan minum air kosong bagi membantu anda menangani rasa ketagihan.



Cuci pakaian anda bagi menghilangkan bau rokok.



Tarik nafas dalam-dalam dan berdoa kepada Tuhan/meditasi bagi membantu anda menghadapi ketagihan.

Simpan wang yang biasanya dibelanjakan untuk membeli rokok dalam sebuah tabung khas.



Lakukan sebarang aktiviti yang membolehkan anda lupakan rokok seperti berkebun dan melukis.



Raikan kejayaan anda melalui minggu pertama tanpa rokok!

MINGGU KEDUA TANPA ROKOK

Bersenam! la membantu anda menjauhkan gejala ketagihan dan mengurangkan berat badan selepas berhenti merokok



Jauhkan diri anda daripada pengaruh untuk merokok. Luangkan masa di tempat yang dilarang merokok seperti di pawagam atau muzium.



Dapatkan rawatan gigi. Senyuman anda pasti akan lebih menawan tanpa kesan rokok.



Sibukkan diri anda supaya keinginan untuk merokok dapat dilengahkan.



Berjalan sambil menghirup udara segar. Gambarkan paru-paru anda yang sihat.



Kini anda menuju ke arah hidup bebas rokok. Berikan ganjaran kepada diri anda!

TAHNIKIAH!

Kalendar 2007

Januari						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Julai						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Februari						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ogos						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mac						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

September						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

April						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Oktober						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Mei						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

November						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Jun						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Disember						
I	S	R	K	J	S	A
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Hari Kelepasan Am						
1	Jan.	Tahun Baru				
10	Jan.	Awal Muharram*				
1	Feb.	Thaipusam				
18-19	Feb.	Tahun Baru Cina				
31	Mac	Maulidur Rasul*				
1	Mei	Hari Pekerja				
1	Mei	Hari Wesak				
2	Jun	Hari Keputeraan* SP8 YDP Agong				
31	Ogos	Hari Kebangsaan				
13-14	Okt.	Hari Raya Puasa*				
8	Nov.	Deepavali				
20	Dis.	Hari Raya Haji*				
25	Dis.	Krismas				



CALL FOR ACTION!
UNIVERSITI SAINS MALAYSIA