



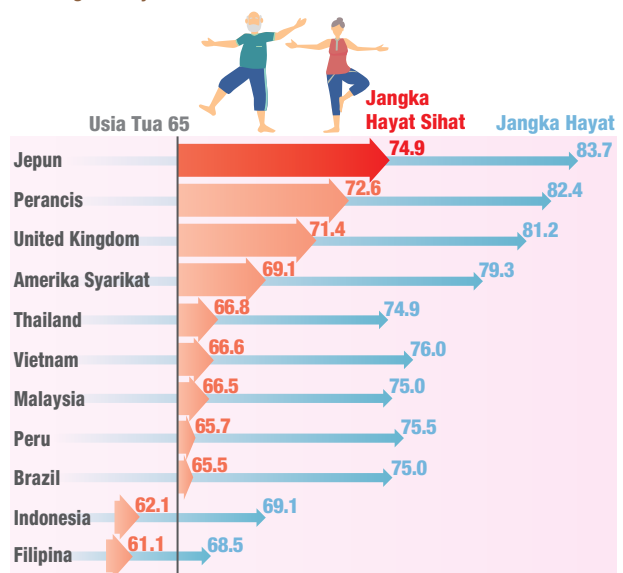
Mengeksport Jangka Hayat Sihat Warga Jepun, Bahagian 2

Bolehkah Umami Membantu Kita Sewaktu Usia Emas?

Seperti yang dibincangkan dalam Surat Berita, "[Bolehkah Ajinomoto Co. Mengeksport Jangka Hayat Warga Jepun yang Sihat?](#)", walaupun Jepun merupakan negara pertama yang menghadapi "ledakan warga tua," tetapi segmen penduduk ini semakin meningkat di seluruh dunia¹. Daripada Perancis, di mana suku daripada kesemua penduduknya berusia lebih daripada 60 tahun², hingga ke negara-negara Asia Tenggara, di mana purata jumlah warga emasnya mencecah 9.6 peratus pada tahun 2016³, dunia mula memberikan perhatian kepada penjagaan rakyatnya yang sudah lanjut usia.

Jepun telah mempelopori konsep "jangka hayat sihat." Apa yang ingin disampaikan agak mudah: umur panjang mungkin perkara yang indah, tetapi ia lebih baik sekiranya warga tua hidup bahagia, aktif, produktif dan berdikari. Oleh itu, banyak perhatian yang perlu diberikan bukan sahaja dalam membantu insan hidup lebih lama, tetapi juga membolehkan mereka hidup lebih sihat pada usia tua mereka. Yang jelas, banyak negara lain berkongsi matlamat yang sama. Satu kajian terkini di bandaraya Lyon, Perancis, menyimpulkan bahawa kita perlu makan dengan baik supaya lebih sejahtera semasa hari tua kita. Di United Kingdom, terdapat trend di mana penduduk bekerja lebih lama, dan usia Pencen Negara dirancang supaya ditingkatkan kepada 67 tahun dalam beberapa tahun akan datang. Sementara itu, negara-negara seperti Thailand, Vietnam dan Indonesia sedang mempertimbangkan cara untuk menjadikan makanan menyelerakan bagi warga tua mereka kerana seperti juga di negara lain di serata dunia, warga tua biasanya mengalami kemerosotan selera makan.

■ Jangka Hayat Sihat di Serata Dunia



Data Jangka Hayat dan Jangka Hayat Sihat Mengikut Negara oleh WHO

Mengapakah Mereka Mendapat Kurang Nutrisi?

Pelbagai perubahan fizikal mengurangkan keupayaan manusia untuk mendapatkan nutrisi yang diperlukan ketika mereka semakin berusia. Ramai orang dalam kumpulan usia ini menggunakan gigi palsu, yang boleh mengubah rasa makanan disebabkan logam yang terdapat di dalamnya. Terdapat pengurangan bilangan reseptor rasa di dalam mulut dan tekak, yang pastinya membawa kepada penurunan keupayaan untuk merasa makanan. Pada masa yang sama, keupayaan menghasilkan air liur telah berkurangan yang menjadikan

makanan lebih sukar ditelan. Terdapat juga kehilangan kekuatan otot di bahagian rahang dan lidah, yang menambahkan lagi kesukaran satu proses yang kebanyakan kita ambil mudah iaitu makan.

Bolehkah Umami Membantu?

Sudah tentu, umami, rasa asas bagi monosodium glutamate (MSG), tidak boleh mengatasi setiap masalah fizikal yang boleh membawa kepada pengurangan nutrisi dalam kalangan warga tua, tetapi menurut penyelidikan terkini, ia mungkin mempunyai kesan positif terhadap sesetengah warga tua. Satu kajian menunjukkan bahawa 37% daripada subjek warga tua mempunyai deria rasa yang terjejas, dan dalam kalangan subjek yang dikategorikan sebagai “tidak sihat”, hampir separuh mengalami deria rasa terjejas⁵.

Di samping itu, didapati kebanyakan subjek yang mengalami deria rasa terjejas tidak dapat menghasilkan air liur yang secukupnya. Sememangnya mudah difahami bahawa deria untuk merasa makanan yang berkurangan, serta kesukaran menelan, boleh menyumbang kepada pengurangan selera makan, yang kemudiannya membawa kepada pusaran kemerosotan yang mempunyai impak kesihatan yang serius.

■ Pusaran Kemerosotan Disebabkan Kekurangan Selera Warga Tua

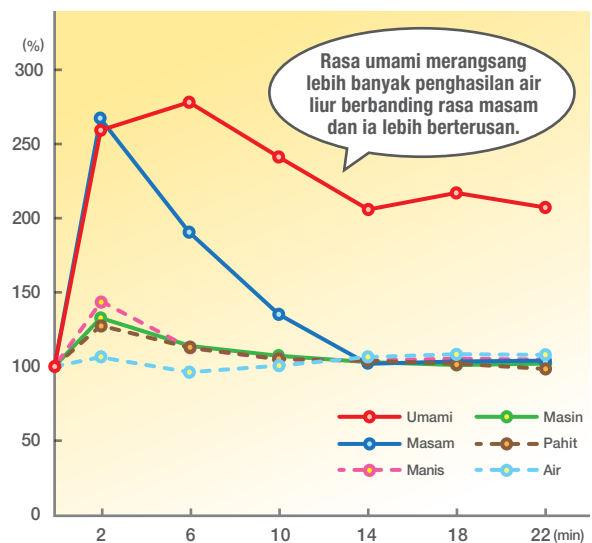


Air liur bukan sekadar untuk menelan. Ia juga memainkan peranan penting dalam kesihatan mulut dengan membuang bakteria, lalu mengelakkan nafas berbau. (Pernahkah anda tertanya mengapa nafas anda berbau pada waktu pagi? Ini disebabkan kita kurang menghasilkan air liur pada waktu malam) Selain itu, air liur di dalam mulut memulakan proses pencernaan kanji pemakanan, yang banyak terdapat dalam nasi, pasta, kentang dan roti⁴.

Berita baiknya, umami mungkin sebahagian daripada jawapan kepada permasalahan ini. Pertama sekali, secara keseluruhan, tujuan penggunaan perencah umami—atau apa-apa jenis perencah*—adalah untuk meningkatkan keenakan makanan. Tetapi lebih daripada itu, umami didapati boleh meningkatkan jumlah air liur dengan lebih berkesan berbanding mana-mana rasa asas yang lain – malah melebihi rasa masam.

*Perencah bermaksud sesuatu yang berfungsi untuk menjadi perasa; terutamanya: ramuan (seperti perencah, rempah atau herba) yang ditambah pada makanan terutamanya untuk menambah kenikmatan rasa.

■ Persepsi Rasa dan Tindak balas Air liur



Sasano T, Satoh-Kuriwada S, hoji N, Iikubo M, Kawai M, Uneyama H, Sakamoto M. Curr Pharm Des. 2013 Jul 26. [Epub lebih dahulu daripada cetakan].

Apa yang mengejutkan, subjek dengan penghasilan air liur yang tidak mencukupi yang diberikan *kombu dashi*, sup tradisional Jepun dengan perasa rumpai – yang kaya dengan umami, selama 10 bulan berjaya mendapat kembali tahap normal penghasilan air liur! Hasil ini membawa kepada peningkatan selera, dan penambahan berat badan.

Cara MSG dan Umami Dalam Membantu Warga Tua

- Perencah umami MSG, dalam bentuk umami yang paling tulen, meningkatkan keenakan makanan, yang menggalakkan pengambilan nutrisi yang lebih banyak
- Umami membantu penghadaman protein, misalnya melalui kawalan air liur dan jus gastrik
- Umami merangsang penghasilan air liur likat, yang membantu dalam menelan dan melegakan “mulut kering”

Menjalani Kehidupan Hari Tua Bersama

Untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi kelebihan MSG dan umami, [Ajinomoto Co., Inc.](http://www.ajinomoto.com) (“Ajinomoto Co.”) sangat mempercayai bahawa penyelidikan saintifik berasaskan bukti adalah amat penting. Dengan bukti yang terus dikumpul menunjukkan bahawa umami dapat membantu warga tua, dan dengan keperluan populasi yang semakin bertambah di seluruh dunia ini, kami akan meneroka sepenuhnya cara untuk membantu anggota masyarakat yang paling berusia untuk kekal sihat.



Tentang Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co adalah pengeluar global bahan perencah bermutu tinggi, makanan diproses, minuman, asid amino, farmaseutikal dan bahan kimia khusus. Berdekadlamanya Ajinomoto Co. telah menyumbang kepada budaya makanan dan kesihatan manusia melalui penerapan teknologi asid amino yang meluas. Hari ini, pihak syarikat semakin terlibat dengan penyelesaian untuk sumber makanan yang lebih baik, kesihatan manusia dan kelestarian global. Ditubuhkan pada tahun 1909 dan kini beroperasi di 35 buah negara dan wilayah, Ajinomoto Co. mempunyai jualan bersih JPY 1,150.2 bilion (USD 10.36 billion) pada tahun fiskal 2017. Untuk maklumat lanjut tentang Ajinomoto Co. (TYO: 2802), sila lawati www.ajinomoto.com.

Rujukan:

1. Yoshifumi Okamura, “Mainstreaming Gender and Aging in the SDGs,” Duta dan Timbalan Wakil Jepun ke Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, Wakil Tetap Jepun ke Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, 13 Julai 2016. <http://www.un.emb-Jepun.go.jp/jp/statements/okamura071316.html>
2. “Probabilistic Population Projection based on the World Population Prospects: The 2017 Revision,” Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu.
3. ESCAP Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu, “Ageing in the Asian and Pacific Region: An overview,” <http://www.unescap.org/our-work/social-development>
4. Manjul Tiwari, “Science Behind Human Saliva,” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312700/>
5. Data dalam fail