

# Lemon tak mampu bunuh bakteria dalam tiram

Bakteria yang wujud dalam kerang-kerangan itu mempunyai bakteria vibrio yang boleh menyebabkan seseorang cirit-birit, sakit kepala, muntah dan demam

Oleh MAZLINA ABDUL MAJID dan  
NUR SUHAIMA NORDIN

## ANEKDOT

### PERINGATAN kepada wanita hamil

- Adakah makan tiram semasa mengandung selamat? Jawapannya, ya, tetapi perlu memastikan tiram dimasak sempurna.
- Ibu hamil perlu tahu bafawa makan tiram atau apa sahaja daging mentah termasuk makanan laut boleh memberi kesan berbahaya kepada kandungan.
- Kehamilan akan melemahkan sistem imun seseorang. Apabila berlaku keadaan sedemikian, ibu hamil mudah terdedah kepada penyakit seperti keracunan makanan.
- Meskipun jarang berlaku, komplikasinya turut boleh menyebabkan seseorang mengalami keguguran dan kelahiran pramatang.
- Bukan sahaja tiram mentah, jenis yang dibakar juga perlu dielakkan kerana biasanya, ia tidak selalu dimasak pada suhu yang selamat.

Sumber HEALTHLINE

**B**UKAN sahaja di hotel, malah pada majlis keramaian, tiram mentah selalu disajikan kepada tetamu. Kerang-kerangan *mollusca* itu sememangnya sedap untuk dimakan kerana teksturnya yang kenyal.

Peminat makanan laut dilihat lebih gemar menikmati tiram secara mentah dengan tambahan perahan lemon atau dengan sos terpilih.

Menurut **Healthline**, selain kaya dengan antioksidan, di dalam 100 gram tiram terdapat nutrisi yang diperlukan oleh badan manusia seperti protein, lemak, vitamin D, vitamin B1, vitamin B3 dan vitamin B12.

Ia juga terkandung zat besi, magnesium, fosfor, selenium, mangan dan fosfor termasuk omega-3 yang membantu merawat jantung, otak atau keradangan.

Pun demikian, menerusi beberapa pandangan pakar, menikmati tiram mentah boleh memberi dampak buruk kepada kesihatan.

Sebagai contoh, pada tahun 2018, seorang lelaki berusia 71 tahun meninggal dunia dua hari selepas makan makanan jenis itu di sebuah restoran di Sarasota, Florida, Amerika Syarikat.

Memetik artikel **USA Today**, pakar mengesahkan tiram berkenaan telah dicemari bakteria.

Untuk mendapatkan penjelasan lanjut mengenainya, **SinarPlus** menghubungi **Pakar Pemakanan dan Pensyarah, Jabatan Dietetik, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Dr Syafiqah Rahamat**.

Membuka gelanggang bicara, Dr Syafiqah berkata, tiram merupakan habitat yang menapis air dan bahan-bahan di lautan termasuk bakteria seperti *vibrio*.

"Ia sebab tiram berbahaya apabila dimakan mentah atau separuh masak. Kedua-dua bakteria *vibrio* sama ada jenis *vulnificus* dan *parahaemolyticus* boleh menyebabkan seseorang mengalami cirit-birit, pening kepala, muntah-muntah dan demam.

"Lebih buruk lagi, ia berupaya mendatangkan kematian terutamanya kepada golongan yang berisiko tinggi seperti mereka yang berpenyakit, mempunyai kanser dan memiliki sistem imun yang rendah termasuk ibu hamil serta yang sedang menyusui," katanya.

Dalam pada itu, **Virginia Department of Health (VDH), Amerika Syarikat** berkata, menikmati tiram atau kerang-kerangan lain secara mentah atau kurang masak berbahaya kepada mereka yang mempunyai penyakit hati, kencing manis, leukemia, kanser limfoma dan golongan yang menderita penyakit pulmonari obstruktif kronik.

### Bawa kematian

Berdasarkan statistik **Centre for Disease Control and Prevention (CDC)**, kira-kira 80,000 penduduk Amerika Syarikat dijangkiti *vibriosis* dan seramai 100 pesakit mati akibatnya.

Menurut CDC lagi, lemon atau sebarang sos yang dipanaskan juga tidak cukup untuk membunuh bakteria *vibrio*, begitu juga dengan alkohol.

"Sesetengah tiram telah dibersihkan secara maksimum untuk tujuan



JUS lemon atau Sos panas tidak dapat menjamin bahawa bakteria dalam tiram mentah boleh dimatikan.

keselamatan, namun tetap tidak membantu menyingkirkan semua kuman berbahaya," ujar mereka.

Menjawab soalan tentang berapa lama gejala mula muncul, VDH berkata, ia bergantung pada organisma yang telah mencemari kerang-kerangan itu.

"Untuk bentuk jangkitan *vibrio* yang paling serius, biasanya akan berkembang dalam masa 12 hingga 72 jam selepas makan makanan laut mentah atau kurang masak. Gejala jangkitan *norovirus* pula bermula 10 hingga 50 jam selepas pendedahan," kata VDH.

Mengenai rawatan, individu yang mengalami cirit-birit perlu minum banyak air bagi menggantikan cecair yang hilang. Namun, mereka yang mengalami jangkitan kulit yang serius atau demam harus berjumpa dengan doktor untuk tujuan diagnosis bagi mendapatkan rawatan yang betul.

Sehubungan itu, bagi menghadkan pendedahan kepada bakteria, virus atau pun parasit yang terdapat dalam tiram, VDH menasihati orang ramai agar sentiasa memilih tiram yang dimasak apabila makan di kedai atau restoran.

**Jika anda memilih untuk masak sendiri, berikut tip yang perlu dipatuhi:**

- Jangan masak terlalu banyak tiram atau kerang dalam periuk yang sama kerana kemungkinan pada bahagian tengahnya tidak matang sepenuhnya.
- Masak tiram hidup di dalam air mendidih selama empat hingga lima minit selepas cangkering dibuka.
- Kukus tiram hidup atau kerang empat hingga sembilan minit dalam pengukus.
- Buang mana-mana tiram atau kerang yang tidak terbuka semasa memasak.
- Kepada yang mahu membakar,

pastikan prosesnya mengambil masa 10 minit pada suhu 450 fahrenheit.

Bagaimana pula cara membeli tiram dengan selamat? Merujuk artikel yang disiarkan **The Conversation**, kita perlu memastikan kerang-kerangan itu segar, di samping cangkeringnya masih utuh dan tidak berbau.

Satu petua menarik yang dikongsi, untuk memastikan kesegaran tiram, apabila cangkering diketuk, ia masih tertutup rapat.

Selain itu, artikel tersebut turut menyarankan agar tarikh luput disemak. Paling signifikan, ia perlu disimpan dengan betul pada suhu 4 darjah celsius atau lebih rendah untuk produk sejuk atau pada -18 darjah celsius.

"Sebaik-baiknya letakkan tiram mentah yang dibeli di kedai ke dalam beg termos sejuk semasa mengangkutnya pulang. Ini akan meminimumkan masa tiram terdedah kepada suhu bilik yang boleh menggalakkan pertumbuhan patogen bakteria *vibrio*.

"Tiram sejuk juga perlu dimakan dalam masa satu hingga dua hari. Tiram dalam cangkering hendaklah diletakkan di dalam bekas dengan penutup untuk mengelakkan pencemaran silang di dalam peti sejuk," kata mereka.

**The Conversation** juga mengesahkan orang ramai turut menolak beberapa mitos tentang tiram.

Antaranya adalah jika mengelak daripada makan tiram mentah daripada air tercemar, seseorang pasti akan selamat.

"Kenyataan itu salah sama sekali. Bakteria *vibrio* bukanlah hasil daripada pencemaran kerana ia adalah 'penghuni semula jadi' dalam persekitaran marin.

"Walaupun makanan laut itu diperoleh daripada dari perairan yang bersih sekali pun, ia tidak menjamin bahawa seseorang tidak akan jatuh sakit," kata sumber perubahan itu lagi.