

Bahaya makan kentang, bawang bertunas

TERINGIN hendak memasak tetapi apabila buka peti sejuk, bawang dan sayuran sudah kecut? Bawang juga sudah bertunas, kentang pula berwarna hijau dan tunas kecil mula memenuhi kulitnya.

Disebabkan tiada pilihan selain memasak, terpaksa guna juga bawang dan kentang yang sudah bertunas itu. Persoalannya, ramai tidak tahu bahaya tersembunyi di sebalik memakan bahan masakan yang sudah bertunas yang boleh menjejaskan kesihatan dan boleh membawa maut.

Pegawai Dietetik Jabatan Dietetik Hospital Sultan Abdul Aziz Shah, Universiti Putra Malaysia (UPM), Aishah Zafirah Abdul Azim berkata, sebaiknya elakkan memasak bahan masakan yang sudah bertunas

“Tumbuhan yang berisiko atau tidak selamat untuk dimakan adalah kentang bertunas. Kentang bertunas mengandungi kuantiti *glycoalkaloids* iaitu toksin semulajadi yang tinggi dan boleh menjadi toksik kepada badan manusia.

“Pengambilan kentang bertunas dengan banyak boleh meningkatkan risiko seperti muntah, sakit perut, cirit-birit, sakit kepala, ruam atau demam,” katanya kepada *Mingguan Malaysia*.

Tambah beliau, kaedah terbaik adalah dengan tidak menggunakan kentang bertunas ini dan sebaiknya dibuang untuk mengelakkan daripada risiko keracunan makanan tersebut.

KENAPA TIDAK BOLEH DIMAKAN?

Kentang adalah sumber semulajadi solanine dan chaconine iaitu dua komponen *glycoalkaloid* yang didapati dalam pelbagai makanan termasuk sayur seperti terung dan tomato.

Bagaimanapun, *glycoalkaloid* boleh menjadi toksin jika ia dimakan berlebihan. Apabila kentang bertunas, kandungan *glycoalkaloid* pun akan turut meningkat.

“Memakan kentang yang sudah bertunas boleh menyebabkan seseorang makan komponen *glycoalkaloid* secara berlebihan.

“Gejala termakan sedikit komponen ini secara berlebihan akan dapat dirasai selepas beberapa jam atau sehari. Antaranya muntah-

muntah, cirit-birit dan sakit abdomen,” katanya.

Sekiranya termakan dalam kuantiti banyak, ia boleh menyebabkan tekanan darah rendah, denyutan nadi laju, demam, sakit kepala, keliru dan dalam sesetengah kes menyebabkan kematian.

Salah satu cara terbaik untuk mengurangkan percambahan dalam kentang adalah dengan mengelak daripada menyimpannya. Simpan kentang di tempat sejuk, kering dan gelap boleh mengurangkan kemungkinan bertunas.

Kentang yang kulitnya bertukar kehijauan juga tidak selamat dimakan terutama kanak-kanak. Ini disebabkan tubuh kanak-kanak yang lebih kecil dan mudah mengalami keracunan.

BAWANG BERKULAT BERBAHAYA

Aishah Zafirah berkata, secara umumnya, bawang



AISHAH ZAFIRAH ABDUL AZIM

yang sudah ditumbuhi akar tidak berbahaya kepada manusia.

“Bawang yang sudah bertunas dan berakar tidak berbahaya kerana adalah salah satu bahagian daripada tumbuhan yang tidak bertoksik. Ia masih boleh dimakan dengan membuang tunas tetapi rasanya agak pahit.

“Bagaimanapun bawang akan menunjukkan tanda-tanda tidak selamat dimakan apabila berkulat, sudah menjadi lembik, berlendir dan mengeluarkan bau yang tidak disenangi,” terangnya.

Kulat pada bawang akan



mengeluarkan mikotoksin yang boleh membahayakan kesihatan sekiranya ia dimakan atau tersentuh.

MIKOTOKS

in boleh meninggalkan gejala seperti sakit teruk sejurus selepas termakan bawang berkulat atau produk tercemar dengan mikotoksin.

Ia juga boleh meninggalkan kesan jangka panjang ke atas kesihatan termasuk kanser dan penurunan daya tahan badan atau imun.

Justeru, beliau menyarankan untuk tidak menggunakan bawang berkulat dalam masakan kerana berpotensi untuk keracunan makanan.

Menyimpan bawang yang sudah dihiris di dalam peti sejuk juga boleh menyebabkan pembiakan bakteria. Terdapat bakteria patogenik yang teroksidasi dan menyebabkan bawang menjadi busuk.

Ia boleh menyebabkan sakit perut apabila dimakan. Bukan

itu saja, khasiat bawang juga sudah hilang selepas disimpan di dalam peti sejuk dalam tempoh lama.

SAYUR SUDAH LEMBİK PERLU DIBUANG

Aishah Zahirah berkata, sayur-sayuran tidak mempunyai tarikh luput tetapi kesegarannya bergantung kepada cara penyimpanan, suhu dan jenis sayur berkenaan.

“Secara umumnya, sayur yang kurang berkualiti dapat dilihat dengan keadaannya yang tidak segar, layu dan bertukar warna.

“Ada sesetengah sayur-sayuran yang tidak segar akan mengeluarkan bau kurang menyenangkan dan disarankan untuk membuangnya daripada dimakan,” katanya.

Beliau berkata, sekiranya terdapat perubahan dari segi tekstur, contohnya sayur lembik, berlendir atau sudah berkulat, sebaiknya juga dibuang kerana ia menandakan sayur itu juga sudah rosak dan tidak selamat untuk dimakan.

Oleh itu, adalah disarankan supaya sayur-sayuran segar ini dimasak atau dimakan segera.

Sayur juga tidak disimpan lama supaya kesegarannya terjamin, selamat dimakan dan masih mengekalkan zat-zat yang diperlukan oleh badan.

BAWANG akan menunjukkan tanda tidak selamat dimakan apabila berkulat, lembik dan berlendir.

