

# Mikroplastik 'cemari' sambutan Aidilfitri

**LAGI** tiga hari umat Islam di Malaysia akan menyambut Hari Raya Aidilfitri.

Sudah semestinya kemeriahan menyambut hari raya akan disertakan dengan pelbagai juadah yang enak. Di bulan Syawal pula, pasti banyak rumah-rumah terbuka. Namun begitu, tanpa kita sedari di sebalik kemeriahan menyambut lebaran sebenarnya penggunaan plastik yang berlebihan akan berlaku.

Penggunaan plastik bagi persiapan dan sambutan hari raya akan menyebabkan berlakunya pencemaran mikroplastik.

Pensyarah di Jabatan Kimia, Fakulti Sains, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Mohd Rashidi Abdull Manap berkata, mikroplastik adalah ancaman senyap yang boleh memberi kesan kepada kesihatan manusia dan alam sekitar.

Menurutnya, tanpa kita sedari, mikroplastik boleh masuk ke tubuh manusia melalui makanan dan minuman, sekali gus membawa pelbagai risiko kesihatan serta memberi kesan negatif kepada kesihatan dan alam sekitar.

"Penting untuk memahami punca pencemaran mikroplastik dan bagaimana kita boleh mengurangkannya, terutamanya musim perayaan.

"Mikroplastik berasal daripada bahan plastik yang



mereput menjadi zarah kecil, sering kali berukuran kurang daripada 5mm dan ia boleh memasuki rantai makanan manusia melalui makanan laut, garam, makanan yang diproses," katanya.

Tambahnya, kajian telah menunjukkan bahawa seorang dewasa boleh menelan sehingga 577,000 zarah mikroplastik setahun hanya melalui pemakanan harian.

Pencemaran ini turut berlaku dalam pembungkusan makanan dan melalui kajian mendapati bahawa mikroplastik boleh terlepas daripada botol plastik, tin aluminium serta botol kaca, terutamanya apabila terdedah kepada tekanan mekanikal, sinaran UV dan suhu tinggi.

Mikroplastik yang memasuki tubuh manusia boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan, antaranya keradangan dan tekanan oksidatif, yang boleh merosakkan sel-sel badan.

Selain itu, ia juga boleh menyebabkan gangguan hormon, kerana mikroplastik

boleh bertindak pembawa bahan kimia berbahaya.

Mohd. Rashidi berkata, ketika menyambut hari raya, ramai yang menggunakan bekas plastik dan peralatan pakai buang untuk memudahkan penyajian makanan.

Terangnya, ada langkah yang boleh diambil untuk mengurangkan pendedahan kepada mikroplastik.

"Kita boleh pilih pembungkusan alternatif dan gantikan dengan bekas plastik, pilihan yang lebih selamat dan mesra alam.

"Gunakan kaedah simpanan yang selamat dan elak panaskan makanan dalam bekas plastik kerana suhu tinggi boleh menyebabkan pelepasan mikroplastik," jelasnya.

Tambahnya, kita juga perlu kurangkan penggunaan plastik sekali pakai dan sebaiknya hidangkan makanan dengan peralatan bukan plastik, terutamanya semasa majlis rumah terbuka.

Dengan mengambil langkah-langkah mudah seperti memilih bekas makanan yang lebih selamat, mengurangkan pemanasan plastik, dan beralih kepada peralatan mesra alam, kita boleh mengurangkan pencemaran mikroplastik dalam kehidupan harian.

Perubahan kecil membawa impak besar untuk kesihatan dan kelestarian alam sekitar.