

Pengecualian SST buah import galak pemakanan sihat

PUTRAJAYA - Pengecualian cukai jualan dan perkhidmatan (SST) terhadap buah-buahan import tertentu termasuk epal dan oren dapat menggalakkan lebih ramai rakyat di negara ini mengamalkan pemakanan sihat, sekali gus berupaya mengurangkan beban sektor kesihatan negara.

Pakar Kesihatan Awam, Datuk Dr Zainal Ariffin Omar berkata, buah-buahan seperti epal, oren dan pisang merupakan antara makanan asas penting dalam diet rakyat, termasuk golongan berpendapatan rendah.

"Ini langkah bagus dan menunjukkan kerajaan prihatin terhadap rakyat. Cuma, pada saya ia sepatutnya tidak dikenakan cukai sejak dari awal lagi," katanya ketika mengulas keputusan terbaharu kerajaan itu.

Menurut Dr Zainal Ariffin, buah-buahan sangat penting dalam pemakanan seharian kerana mengandungi pelbagai khasiat se-

perti vitamin, mineral dan serat yang tinggi.

Beliau berkata, pengecualian cukai terhadap buah-buahan import seperti epal menggalakkan lebih ramai rakyat mengambil buah secara konsisten demi kesihatan.

"Secara tidak langsung boleh meningkatkan amalan pemakanan sihat dalam kalangan masyarakat, sekali gus membantu mengurangkan beban dalam sektor kesihatan negara," katanya.

Sementara itu, Pensyarah Kanan Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Madya Dr Haliza Abdul Rahman berkata, buah-buahan penting untuk mengekalkan kesihatan dan mencegah pelbagai penyakit kronik.

Menurutnya, pengambilan buah-buahan seperti beri biru, anggur dan epal secara berkala boleh mengurangkan risiko diabetes

jenis dua sehingga 23 peratus.

Jelas beliau, antioksidan dalam buah turut membantu melindungi sel dari mutasi genetik yang boleh membawa kepada kanser, contohnya *beta carotene* dalam mangga.

"Di Malaysia, peningkatan penyakit tidak berjangkit seperti obesiti, diabetes dan penyakit jantung semakin membimbangkan. Dengan data Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan hampir separuh rakyat dewasa mengalami berat badan berlebihan atau obes.

"Akibatnya, kos rawatan penyakit kronik meningkat hingga mencecah RM9 bilion setahun.

"Kalori buah adalah rendah tetapi tinggi serat, memberi rasa kenyang lebih lama. Diet tinggi buah-buahan terbukti membantu menurunkan berat badan dalam kajian NHS UK (2021)," katanya.