

Smart Food kurangkan pembaziran makanan sepanjang Ramadan

SETIAP kali Ramadan, bazar dipenuhi pelbagai juadah yang menggoda selera hingga membuatkan ramai rambang mata membeli lebih daripada keperluan.

Tanpa disedari, sebahagian makanan akhirnya terbuang, lalu menyumbang kepada pembaziran.

Sehubungan itu, konsep smart food semakin relevan untuk membantu pengguna memilih, menyimpan dan mengurus makanan dengan bijak sepanjang tempoh berpuasa.

Pensyarah kanan, Jabatan Pengurusan dan Khidmat Makanan, Fakulti Sains dan Teknologi Makanan (FSTM), Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Muhammad Rezza Zainal Abidin berkata, penyusunan



SUSUN makanan secara sistematik boleh kekalkan kesegaran jangka panjang.

makanan secara sistematik bukan sahaja mengekalkan kesegaran makanan malah boleh memanjangkan

jangka hayatnya sehingga dua kali ganda sekali gus mengurangkan risiko keracunan.

Paling penting, ia membentuk tabiat pembelian yang lebih berhemah apabila makanan dibeli berdasarkan keperluan, bukan semata-mata mengikut nafsu.

“Ramadan bukan sekadar bulan menahan lapar dan dahaga, tetapi peluang untuk membentuk disiplin dalam pengurusan makanan agar lebih bertanggungjawab demi kesejahteraan diri dan alam sekitar,” katanya baru-baru ini.

Menurut Muhammad Rezza, pemilihan makanan yang tepat ketika berpuasa amat penting untuk memastikan tubuh kekal bertenaga sepanjang hari.

Contohnya, kurma membekalkan tenaga segera ketika berbuka, manakala kekacang dan bijirin tinggi serat memberikan rasa

kenyang lebih lama selain menyokong keseimbangan tenaga.

Beliau juga menekankan kepentingan teknik penyimpanan makanan yang betul bagi memanjangkan jangka hayat serta mengurangkan risiko pencemaran dan keracunan di rumah.

Antara perkara asas yang perlu diberi perhatian termasuk memeriksa label dan tarikh luput, menggunakan bekas kedap udara, serta memastikan suhu peti sejuk sekitar 4 darjah Celsius dan pembeku -18 darjah Celsius.

Bagi makanan kering seperti bijirin dan kurma, simpan di tempat sejuk dan gelap bagi mengelakkan kerosakan awal.