

Membazir 'takut terlepas trend'



Bersama
**Dr Muhammad
Heikal Ismail**



Kita sedang membina generasi yang semakin mengenali makanan berdasarkan tahap viral dan tontonan media sosial, bukan nilai nutrisi atau kesan terhadap kesihatan

enyataan tular atlet muda Johan Ghazali atau Jojo yang melabel kunafa viral sebagai 'makanan sampah' mungkin kedengaran kasar bagi sesetengah pihak, namun kontroversi terbabit sebenarnya membuka satu realiti yang lebih besar dan membimbangkan iaitu Malaysia kini semakin tenggelam dalam budaya makanan viral yang tinggi gula, rendah nutrisi dan akhirnya menyumbang kepada peningkatan sisa makanan negara.

Dalam era TikTok, Instagram dan kandungan media sosial hari ini, makanan tidak lagi dipilih berdasarkan keseimbangan nutrisi atau keperluan tubuh badan. Sebaliknya, makanan dipilih berdasarkan visual, *cheese pull*, limpahan coklat, bunyi rangup ASMR dan potensi untuk menjadi viral.

Kunafa moden, *croffle* bersalut gula, minuman berkrim bersaiz besar, pencuci mulut pistasio dan pelbagai makanan trend semasa kini menjadi simbol budaya makan generasi digital.

Masalahnya bukan sekadar makanan itu manis atau tinggi kalori. Sebahagian besar makanan viral hari ini tergolong dalam kategori makanan ultra-proses atau *ultra-processed foods* (UPF) iaitu makanan yang tinggi gula tambahan, garam, lemak tepu dan bahan tambahan industri tetapi rendah kandungan serat, vitamin serta nutrisi penting.

Kajian dalam *Malaysian Applied Biology Journal* mendapati sekitar 31 peratus pengambilan tenaga harian golongan muda Malaysia datang daripada makanan ultra-proses dan pengambilan tinggi dikaitkan dengan peningkatan obesiti serta indeks jisim badan (BMI).

Tidak hairan Malaysia kini antara negara dengan kadar obesiti tertinggi di Asia Tenggara.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) menunjukkan hampir 51 peratus rakyat Malaysia dewasa mengalami berat badan berlebihan atau obes.

Dalam kalangan remaja pula, trend obesiti terus meningkat akibat tabiat pemakanan tinggi gula dan gaya hidup sedentari.

Namun, isu ini bukan sekadar mengenai kesihatan. Budaya makanan viral turut menjadi antara penyumbang besar kepada peningkatan sisa makanan negara.

Menurut Perbadanan Pengurusan Sisa Pepejal dan Pembersihan Awam (SWCorp), Malaysia menghasilkan sekitar 16,688 tan sisa makanan setiap hari dan hampir 60 peratus daripadanya sebenarnya masih boleh dimakan.

Jumlah itu cukup untuk memberi makan kepada jutaan manusia, namun akhirnya berakhir di tapak pelupusan sampah.

Fenomena ini semakin ketara apabila ramai pengguna membeli makanan hanya kerana ingin mencuba trend atau menghasilkan kandungan media sosial.

Dalam banyak keadaan, makanan dibeli secara impulsif, dirakam untuk TikTok atau Instagram, kemudian tidak dihabiskan.

Trend makanan viral bersifat sementara menyebabkan pengguna sentiasa mengejar menu baharu walaupun makanan sebelumnya masih belum habis dimakan.

Di bazar Ramadan misalnya, isu pembaziran makanan sering menjadi tajuk utama setiap tahun.

Ribuan tan makanan dibuang setiap hari termasuk pencuci mulut viral, minuman manis dan makanan trend semasa yang dibeli melebihi keperluan sebenar pengguna.

Budaya 'takut terlepas trend' akhirnya mendorong pembelian berlebihan dan pembaziran secara besar-besaran.

Ironinya, ramai menganggap makanan sihat mahal atau tidak menarik, tetapi sanggup beratur panjang dan membayar harga premium untuk makanan viral yang tinggi gula dan rendah nutrisi.

Satu hidangan kunafa moden yang sarat dengan mentega, coklat, krim dan pistasio boleh mengandungi ratusan hingga ribuan kalori dalam satu sajian.

Namun, makanan seperti ini terus dipromosikan secara agresif kerana lebih mudah menarik perhatian algoritma media sosial.

Program Alam Sekitar Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNEP) pula menganggarkan sekitar lapan hingga 10 peratus pelepasan gas rumah hijau global berpunca daripada kehilangan dan pembaziran makanan.

Apabila makanan dibuang ke tapak pelupusan, proses pereputannya menghasilkan gas metana yang jauh lebih berbahaya kepada perubahan iklim berbanding karbon dioksida.

Dalam masa sama, Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) memberi amaran bahawa peningkatan pengambilan makanan ultra-proses kini menjadi antara faktor utama kenaikan obesiti kanak-kanak dan remaja

di seluruh dunia.

Buat pertama kali dalam sejarah moden, jumlah kanak-kanak obes kini melebihi jumlah kanak-kanak kurang berat badan di banyak negara.

Sudah tentu tidak salah menikmati pencuci mulut atau mencuba makanan viral sekali-sekala. Kunafa sendiri adalah pencuci mulut tradisional Timur Tengah yang mempunyai nilai budaya tersendiri.

Namun, masalah timbul apabila budaya makanan hari ini terlalu dipacu oleh algoritma media sosial, pemasaran agresif dan obsesi terhadap kandungan digital sehingga aspek nutrisi, kesihatan dan pembaziran ditekankan.

Perdebatan yang tercetus daripada isu Jojo sebenarnya mencerminkan keresahan yang lebih besar dalam masyarakat. Kita sedang membina generasi yang semakin mengenali makanan berdasarkan tahap viral dan tontonan media sosial, bukan nilai nutrisi atau kesan terhadap kesihatan.

Jika budaya ini terus dinormalisasikan, Malaysia bukan sahaja bakal berdepan peningkatan obesiti dan penyakit tidak berjangkit, malah krisis sisa makanan dan pencemaran alam sekitar yang jauh lebih serius pada masa hadapan.

Penulis Pensyarah Kanan Bidang Valorisasi Sisa Makanan, Fakulti Perhutanan dan Alam, Universiti Putra Malaysia (UPM)