

Headline **Panduan sedia makanan**
Date **19. Sep 2008**
Media Title **Berita Harian**
Section **Hip**
Circulation **217920**
Readership **2083000**

Language **MALAY**
Page No **13**
Article Size **399** cm2
Frequency **Daily**
Color **Full Color**
AdValue **7061.93**



Panduan sedia makanan

Tak salah panas semula menu ketika bersahur asal khasiat tidak banyak jejas

Oleh Halina Mohd Noor
bhnews@bharian.com.my

BAGI sesetengah orang, Ramadan adalah bulan untuk menjamu selera. Pelbagai masakan terhidang atas meja sehingga akhirnya tidak dimakan dan dibuang begitu saja. Sebaliknya bagi mereka yang bijak, inilah masanya untuk berjimat cermat. Jika sebelum ini kita makan sekurang-kurangnya tiga kali sehari, pada bulan ini pula kita makan dua kali sehari iaitu pada waktu sahur dan berbuka.

Lebih menjimatkan, makanan untuk berbuka dibahagikan untuk bersahur juga. Ia bukan sesuatu yang luar biasa kerana lazimnya ramai memilih tidak memasak lauk ketika bersahur kecuali nasi. Lauk-pauk pula hanya dipanaskan semula bagi menjimatkan masa bersahur.

Namun, masalah lazim ketika berpuasa seperti cirit-birit dan keracunan menyebabkan ada yang mengambil inisiatif memasak untuk lauk sahur kerana bimbang makanan dinikmati ketika berbuka boleh menyebabkan timbul masalah berkenaan.

Pakar Pemakanan Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof Dr Suhaila Mohamed, berkata makan makanan yang dipanaskan semula tidak menjadi masalah atau menjejaskan kesihatan asalkan makanan berkenaan masih dalam keadaan baik, namun orang ramai perlu mengambil langkah berhati-hati agar tidak terdedah kepada risiko keracunan makanan.

"Sebelum memanaskan semula makanan, pastikan ia masih berkualiti dan selamat dimakan. Ia boleh dikenal pasti melalui bau, tekstur dan rasanya. Kalau sudah berbau atau berbusuk, rasa masam, sebaiknya makanan itu tidak dimakan kerana bakteria sudah membiak yang boleh menyebabkan sakit perut atau cirit-birit," katanya.

Beliau berkata, walaupun ada sesetengah makanan bertambah enak apabila dipanaskan berulang kali, ia tidak digalakkan kerana kandungan khasiatnya dan kualitinya turut berkurangan disebabkan



“Ada dakwaan mengatakan ia boleh meninggalkan penyakit serius seperti barah atau toksik”

Dr Suhaila Mohamed
Pakar pemakanan UPM

penbiakan bakteria lebih cepat sekiranya makanan disimpan pada suhu bilik.

"Misalnya, rendang tetap enak dimakan walaupun dipanaskan berulang kali kerana berlaku tindak balas mailart yang memberikan rasa. Walau tiada masalah untuk memanaskan makanan, tetapi harus diingat dari segi khasiat, makanan yang dipanaskan semula akan mengalami penurunan zat pemakanannya secara perlahan. Lebih kerap ia dipanaskan, khasiat ini juga akan hilang sedikit demi sedikit. Sebelum berbuka puasa, makanan dipanaskan dan sekali lagi dipanaskan pada waktu bersahur. Sebaiknya pastikan kuantiti makanan yang dimasak cukup dan elakkan pembaziran," katanya.

Beliau berkata, sebaiknya lebih makanan disimpan dalam bekas dan disimpan dalam peti sejuk pada suhu 5 darjah Celsius dalam bekas berpenutup kedap udara. Suhu dingin dapat mengurangkan pembiakan bakteria yang menyebabkan keracunan makanan. Elakkan makanan mentah dan sudah dimasak bercampur dalam peti sejuk. Selain itu, pengguna perlu mengelakkan menggunakan

tangan ketika menyentuh makanan ingin disimpan, sebaiknya gunakan penyepit atau senduk.

Anda juga perlu lebih berhati-hati sekiranya membeli makanan kerana risiko mengalami keracunan adalah lebih tinggi berbanding memasak sendiri di rumah. Kebanyakan makanan dimasak lebih awal oleh penjual dan terdedah lama pada suhu persekitaran.

"Pastikan masakan mendidih ketika dipanaskan semula iaitu pada suhu 70 darjah Celsius dengan tempoh sekurang-kurangnya 10 minit. Jika makanan masih baru, panaskan sekitar lima minit pun sudah memadai. Jika menggunakan ketuhar gelombang mikro, elakkan memanaskan makanan menggunakan bekas plastik sebaliknya gunakan bekas kaca atau aluminium berkualiti.

"Walaupun tahap keracunan akibat tindak balas plastik ke atas makanan adalah terlalu sedikit, sebaiknya langkah berjaga-jaga diambil. Ada dakwaan mengatakan ia boleh meninggalkan kesan penyakit serius seperti barah atau toksik, tetapi tiada kes boleh dibuktikan dengan dakwaan ini," katanya.

Makanan dipanaskan semula hendaklah dimakan ketika masih panas bagi mengelakkan sebarang pembiakan bakteria. Makanan yang cukup panas lazimnya bertukar warna kepada kecoklatan. Anda boleh juga mengenal pasti kepanasannya dengan menyentuh sebahagian kecil makanan tadi. Makanan yang tidak betul-betul panas, hanya menyebabkan enzim dan kumannya masih aktif. Makanan yang berkuantiti 100 gram perlu dipanaskan sehingga satu minit tetapi ia bergantung kepada jenis makanan tadi.

Dr Suhaila turut menasihatkan amalan makanan seimbang ketika berpuasa bagi mengurangkan masalah obesiti yang semakin tinggi hari ini. Ketika berbuka, digalakkan makan tamar seperti sunnah Nabi. Jika tiada, makan betik, pisang atau tembikai. Banyakkan makan sayur-sayuran hijau.

INFO

Perkara utama boleh menyebabkan keracunan makanan adalah:

- Penyediaan makanan terlalu awal.
- Makanan disimpan pada suhu bilik.
- Tidak memanaskan semula pada suhu cukup untuk membunuh bakteria yang boleh menyebabkan keracunan makanan.
- Penggunaan makanan tercemar dengan bakteria beracun.
- Tempoh masa memasak



- makanan tidak mencukupi (sempurna) bagi daging dan hasilan daging.
- Pencemaran semula daripada bahan mentah ke atas makanan yang sudah dimasak.
- Pengendali makanan yang tidak mengamalkan kebersihan diri. (Sumber kajian yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia).