

Padah makanan laut



» *Sajian enak undang keracunan boleh bawa pelbagai kesan buruk*

Oleh **Fatin Hafizah**

Mohd Shahr

fatin@mediaprima.com.my

Penggemar makanan laut, lazimnya sanggup berbelanja lebih dan mencarinya di serata tempat untuk menikmati kelazatan hidangan laut disukai. Bagi mereka, kesegaran setiap gigitannya memberikan keenakan tersendiri dan sukar digambarkan dengan kata-kata.

Makanan laut yang digemari ramai selain ikan, udang, kupang dan kerang juga memang sedap dimasak pelbagai menu. Malah, permintaan tinggi makanan laut bukan saja dalam kalangan pengusaha restoran di perairan pantai, tetapi

turut menjadi tumpuan kepada pengusaha di kota.

Bukan semua sewenang-wenangnya boleh menikmati makanan laut, ada yang alergi dan tidak kurang kena berpantang mengambilnya khususnya yang menghadapi penyakit tertentu seperti *gout* dan darah tinggi.

Namun, semua orang perlu berhati-hati kerana makanan laut ada kalanya mudah tercemar dengan mikroorganisme, bahan kimia atau kandungan logam berat sehingga boleh membawa maut.

MS2



• Dari MS1

Contohnya, tiga maut selepas makan kerang dan lokan yang dibeli di Pasar Malam Inanam, Sabah, pada bulan lalu. Kes itu disebabkan fenomena laut merah yang melanda negeri itu yang menjadi punca pencemaran kepada hidupan laut.

Pada 1 Januari lalu pula, enam individu mengalami simptom keracunan seperti kebas di leher, muntah, pening dan sesak nafas selepas memakan kerang yang dikutip di perairan Sepanggar, Sabah.

Punca keracunan

Mengulas berkaitan isu itu, **Pensyarah Kanan Jabatan Kesihatan Persekitaran & Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Saliza Mohd Elias**, berkata keracunan makanan laut boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu pertama, ejen jangkitan termasuk virus, bakteria dan parasit.

Punca kedua berlaku kerana ejen toksin (racun) yang terhasil secara semula jadi dalam makanan laut seperti *ciguatera* dan *scombroid* atau berlaku akibat pencemaran kimia daripada bahan buangan industri seperti logam berat, dioksin dan pestisid.

“Antara punca keracunan makanan ialah bakteria, mikroorganism, virus, racun, toksin dan bahan kimia atau akibat proses penyediaan makanan kotor, makanan tidak dimasak dengan sempurna atau terdedah kepada persekitaran.

“Kebiasaannya, keracunan

Bahana tercemar



Keracunan makanan laut boleh mengakibatkan lumpuh, bahkan meragut nyawa.

makanan berlaku dalam tempoh 48 jam selepas makan makanan tercemar. Kesan bahaya akibat keracunan makanan boleh membawa maut. Selain ada juga yang membabitkan keracunan sistem saraf,” jelasnya.

Gejala keracunan

Dr Saliza berkata, kanak-kanak, warga tua dan individu berdaya tahan diri rendah berisiko tinggi mengalami keracunan makanan dan tandanya bergantung kepada jenis dan kuantiti racun diambil.

Katanya, antara gejala keracunan sering berlaku adalah gastroenteritis iaitu seperti loya, mual, muntah, cirit-birit dan sakit perut. Selain itu, keadaan pengeluaran najis luar biasa, cair dan kerap turut menyebabkan tubuh kehilangan cecair dan elektrolit.

“Masalah peradangan sistem gastro-usus yang selalu dikaitkan dengan darah dan nanah pada najis atau secara saintifiknya disebut *dysentery* juga berkemungkinan berlaku pada individu mengalami keracunan.

“Jangkitan sistem gastro-usus boleh menghasilkan kesan yang pelbagai bermula cirit-birit tidak berbahaya dan pulih dengan sendirinya atau kepada masalah berlarutan dan parah hingga menyebabkan kematian.

“Secara am, gejala keracunan makanan ini termasuklah perut memulas atau berpeluh tanpa sebab, demam, rasa sejuk walaupun cuaca panas dan sakit kepala,” katanya.

Kaedah rawatan

Mengenai rawatan keracunan, Dr Saliza menjelaskan pesakit mengalami keracunan makanan boleh menjalani beberapa kaedah rawatan bergantung kepada kategori penyakit dihadapi mereka.

“Antara ubatan diedarkan adalah ubat menghentikan muntah atau rawatan IV untuk menggantikan bendalir dalam badan yang banyak dikeluarkan sepanjang proses keracunan.

“Bagi mengurangkan tanda keracunan *ciguatera* pula *mannitol* atau gula formula kimia bertindak sebagai ejen diuretik osmosis untuk membantu menguatkan kandungan minyak dalam buah pinggang.

“Pesakit perlu menjalani rawatan sehingga tanda keracunan makanan laut berkurangan dan peningkatan pada tahap kesihatan,” katanya.

Beliau juga menasihatkan orang ramai supaya melihat secara terperinci makanan laut dibeli di pasar untuk mengelak sebarang keracunan yang boleh menjejaskan kesihatan.

Di laut mudah berlaku pencemaran yang mungkin disebabkan tumpahan minyak dan fenomena laut merah seperti berlaku di Sabah.

INFO

Keracunan makanan

Punca keracunan:

⊗ *Ciguatera* adalah keracunan atau penyakit disebabkan ikan laut mengandungi toksin yang dihasilkan oleh mikro alga marin dipanggil *toxicus Gambierdiscus*. Pengambilannya menjadikan seseorang itu mengalami loya, muntah, dan gejala seperti cucukan pada jari.

⊗ Keracunan *scombroid* mengakibatkan peningkatan kandungan histamin yang juga bahan kimia ditemui dalam ikan rosak mengundang gejala alahan termasuk hidung berair atau bersin.

⊗ Kandungan *dinoflagela* atau plankton marin boleh didapati dalam air tawar mampu mengundang bahaya kepada manusia.

Keracunan makanan laut boleh dielakkan dengan:

- ⊗ Tidak mengambil makanan daripada sumber tercemar seperti kerang, siput dan ikan di persisiran pantai terutama kawasan mengalami fenomena air merah.
- ⊗ Memastikan ikan yang dimakan disiang dengan baik iaitu ikan itu dibuang insang, perut dan organ dalaman sebelum dimasak.

⊗ Orang ramai terutama nelayan tidak dibenarkan

menangkap ikan di kawasan terjejas.

- ⊗ Tidak mengutip ikan yang mati di persisiran pantai.
- ⊗ Elakkan mengambil ikan kecil atau makanan laut yang tidak dapat dibuang organ dalamnya.
- ⊗ Basuh tangan setiap kali anda menggunakan tandas, sebelum dan selepas mengendali atau menyediakan makanan.
- ⊗ Bersihkan alatan memasak menggunakan air panas dan sabun.
- ⊗ Apabila menyimpan makanan, asingkan makanan mengikut kategori seperti makanan basah, makanan bercengkerang, makanan kering dan sebagainya.
- ⊗ Masak makanan pada suhu betul dan selamat supaya semua organisme menjejaskan kesihatan terbunuh.
- ⊗ Sejukkan makanan mudah rosak selama lebih kurang dua jam.
- ⊗ Cair bekukan makanan dengan kaedah terbaik iaitu menggunakan peti sejuk atau ketuhar mikro.
- ⊗ Buangkan makanan diragui tahap kebersihan dan keselamatannya lebih-lebih lagi makanan sudah lama terdedah pada suhu bilik.



Amalan kebersihan membantu mengurangkan gejala alahan.



Makanan laut enak dimakan, tetapi ia juga boleh mengundang keracunan.