

# Elak beraya di hospital



“**PERLU DIINGATKAN, MAKANAN DIMASAK, DIJAMIN SELAMAT UNTUK TEMPOH EMPAT JAM SAJA. LEBIH DARIPADA TEMPOH ITU, MAKANAN BERKENAAN MUNGKIN SUDAH ROSAK**”

**Dr Saliza Mohd Elias,**  
Pensyarah Kanan,  
Jabatan Kesihatan  
Persekitaran &  
Pekerjaan, Fakulti  
Perubatan & Sains  
Kesihatan, Universiti  
Putra Malaysia



**Susu** antara bahan mudah rosak.

» **Bahan mentah** boleh tercemar jika tidak dikendalikan dengan betul, utamakan kebersihan

Oleh Nor Afzan  
Mohamad Yusof  
afzan@mediaprima.  
com.my

Jarang memasak dalam kuantiti besar seperti Hari Raya, boleh menyebabkan kita terleka aspek kebersihan dan kesihatan dalam penyediaan makanan.

Ini berikutan, daging dan ayam dibeli lebih dari kuantiti kebiasaan untuk memenuhi keperluan menyediakan hidangan untuk tetamu. Lazimnya, apabila membeli dalam jumlah yang banyak, peti ais sudah tidak lagi mampu lagi untuk 'menampung' kuantitinya.

Keadaan itu menyebabkan bahan mentah berkenaan bukan saja tidak lagi segar ketika dimasak. Ia juga mungkin sudah tercemar akibat penyimpanan tidak sempurna.

Keselamatan makanan bukan perkara remeh, kerana silap 'percaturan' individu yang makannya boleh mengalami sakit perut dan paling tidak diingini, adalah terpaksa 'beraya' di hospital.

### Sebab tercemar

Pensyarah Kanan, Jabatan Kesihatan Persekitaran & Pekerjaan, Fakulti Perubatan & Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Dr Saliza Mohd Elias, berkata jika dibiarkan terdedah pada suhu bilik untuk sesuatu tempoh tertentu, bahan mentah mudah rosak, kerana kewujudan mikro organisma dan bahan pencemar lain dalam udara dan persekitaran.

Katanya, bahan mentah, terutama daripada sumber haiwan sebaiknya terus dibekukan sebaik saja dibeli. Elakkan jus atau cecair bahan mentah itu daripada mencemari makanan lain yang disimpan di dalam peti sejuk sama, menerusi pengasingan makanan dalam kuantiti yang cukup untuk sekali masak saja.

"Tujuannya, untuk mengelakkan makanan yang dinyah



**Bahan mentah** mudah rosak, kerana kewujudan mikroorganisma.

beku disimpan semula. Proses nyah beku berkali-kali, boleh mempercepatkan berlaku kerosakan kepada makanan," katanya.

### Selamat empat jam

Bagi menyimpan makanan sudah dimasak supaya tidak mudah rosak atau basi, Dr Saliza menyarankan makanan yang sudah dimasak dan panas itu, dibiarkan sejuk dulu di atas meja, sebelum disimpan di dalam bekas bertutup.

"Perlu diingatkan, makanan dimasak, dijamin selamat untuk tempoh empat jam saja. Lebih daripada tempoh berkenaan, makanan berkenaan mungkin sudah rosak," katanya.

Sungguhpun menyimpan makanan dalam peti sejuk (bukan sejuk beku) boleh bertahan lama, Dr Saliza menyarankan, ia mungkin selamat untuk tempoh dua hari saja.

Dr Saliza berkata, pengguna perlu bezakan antara keselamatan makanan dengan pencemaran makan. Keselamatan makanan bermaksud, amalan memastikan makanan tidak menyebabkan kemudaratan kepada pengguna.

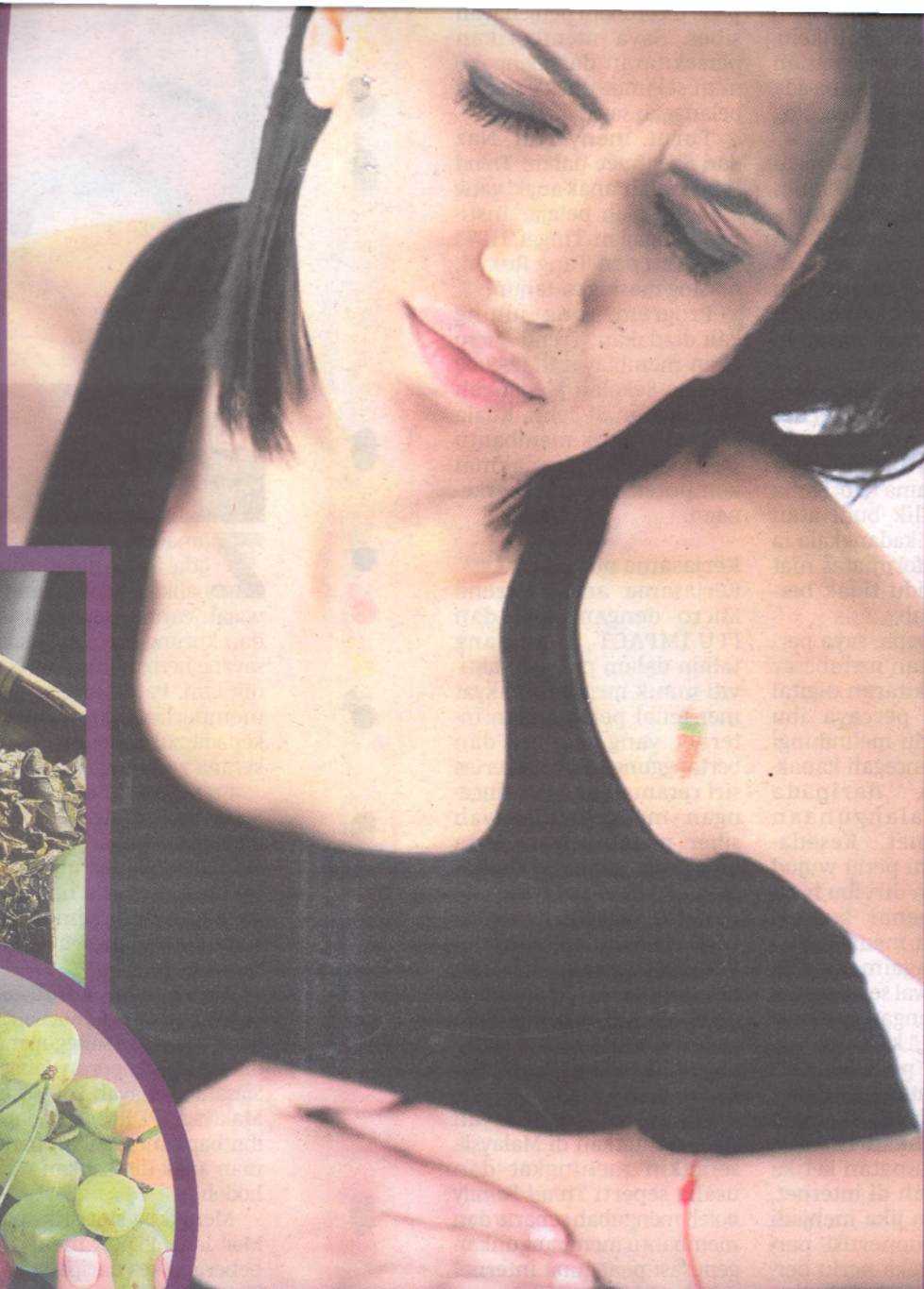
### Lindung, cegah, singkir

Pada asasnya, amalan berkenaan terbahagi kepada tiga kategori iaitu melindungi bekalan makanan daripada pencemaran berbahaya, mencegah pencemaran berbahaya daripada merebak dan menyingkirkan secara berkesan sebarang pencemaran dan pencemarnya.

Pencemaran makanan pula bermaksud, kehadiran mikroorganisma dan bahan kimia bahaya di dalam makanan yang boleh menyebabkan pengguna jatuh sakit apabila memakan makanan tercemar. Penyakit boleh menimpa pengguna bergantung kepada jenis pencemar sama ada biologi, bahan kimia atau objek fizikal.

Mengulas mengenai punca, katanya pencemaran makanan boleh berlaku menerusi tiga cara iaitu kimia, biologi dan fizikal.

"Apa yang menjadi kebimbangan ialah pencemaran jenis biologi, yang tidak nampak secara nyata. Kita hanya tahu ia tercemar apabila pengguna sudah mengalami sakit perut," katanya.



## Boleh ragut nyawa



Kebersihan persekitaran turut jamin keselamatan makanan.

**Pencemar** biologi disifatkan lebih menakutkan kerana ia boleh menyebabkan wabak penyakit secara besar-besaran dalam masa singkat dan mungkin juga meragut nyawa.

Bahan pencemar biologi terdiri daripada bakteria, virus dan parasit. Contoh bakteria seperti salmon-

ella, *campylobacter*, *E.coli* dan *clostridium perfringens* yang sering dikaitkan dengan kejadian keracunan makanan yang menyebabkan cirit-birit dan muntah-muntah.

“Sejenis bakteria yang sedang hangat diperkatakan masa kini di Malaysia ialah leptospira, punca penyakit leptospirosis atau kencing tikus. Manusia boleh dijangkiti melalui hubungan dengan air, makanan atau tanah mengandungi kencing haiwan yang dijangkiti. Jangkitan leptospirosis biasanya dipindahkan kepada manusia apabila air yang dicemari dengan kencing haiwan menyentuh bukaan pada kulit (seperti luka), mata atau selaput lendir manusia. Jangkitan juga mungkin berlaku dengan menelan makanan atau air yang dicemari,” kata Dr Saliza.

**Penyakit dwifasa**  
Beliau menambah, cecair

badan haiwan yang dijangkiti seperti darah boleh juga menjangkitkan bakteria penyakit kepada manusia seperti pekerja di rumah penyembelihan dan sebagainya.

Dr Saliza turut menjelaskan, leptospirosis adalah penyakit dwifasa yang bermula dengan simptom biasa seperti selesema, demam dan sakit kepala yang kuat. Bagaimanapun, pada fasa kedua, mangsa mungkin sudah menunjukkan ciri-ciri meningitis, kerosakan hati dan kegagalan buah pinggang.

Justeru, selain bahan mentah dikendalikan dengan betul, ‘chef’ yang bakal menjadi tukang masak untuk menjamu tetamu juga seharusnya sihat dan bersih memastikan makanan dimasak lebih sempurna dan tidak diragui. Lebih penting persekitaran juga perlu bersih bagi mengelakkan jangkitan bakteria.

## Jenis bahan mudah rosak

- ⊙ **Bahan mentah** berasaskan haiwan seperti ayam, daging, susu, ikan dan sumber makanan laut adalah tidak tahan lama jika dibiarkan terdedah pada suhu bilik dan mudah dicemari bakteria dan mikroorganisma lain.
- ⊙ **Seelok-eloknya masak** segera bahan berkenaan selepas disembelih atau dibeli dari pasar.
- ⊙ **Seelok-eloknya makanan** dimakan terus setelah siap dimasak.
- ⊙ **Makanan yang** sudah dimasak harus dimakan dalam tempoh empat jam selepas disediakan.
- ⊙ **Semakin lama makanan** dibiarkan pada suhu bilik semakin tinggi risiko makanan berkenaan dicemari mikroorganisma seperti bakteria dan fungus, dan pencemar lain seperti habuk dan kotoran lain.

## Amalkan

- ⊙ **Jangan mengendalik** makanan sekiranya anda sakit seperti batuk, selesema atau terdapat luka dan kudis di tangan.
- ⊙ **Beli atau dapatkan** makanan daripada sumber yang diiktiraf bersih dan selamat.
- ⊙ **Basuh tangan dan** peralatan dapur (termasuk pisau, pinggan mangkuk dan papan pemotong) dengan bersih menggunakan pencuci sebelum dan selepas mengendalikan makanan, menyentuh muka ketika menyediakan makanan, merokok atau ke tandas.
- ⊙ **Basuh bersih semua** buah-buahan dan sayur-sayuran yang dihidangkan mentah sebelum dipotong dan dihidangkan.
- ⊙ **Gunakan papan pemotong** yang berbeza untuk memotong makanan mentah (daging, ayam ikan) dan makanan yang sudah dimasak (termasuk buah-buahan dan sayur-sayuran yang dihidangkan mentah)
- ⊙ **Cegah pencemaran** silang dengan mengasingkan makanan mentah seperti daging, ayam dan makanan laut daripada makanan yang sudah dimasak/makanan yang dihidangkan mentah semasa penyediaan dan semasa menyimpan makanan di dalam peti sejuk.
- ⊙ **Masak makanan** menggunakan suhu yang sesuai dengan jenis makanan untuk membunuh bakteria. Sediakan makanan yang sepatutnya dihidangkan panas dalam keadaan panas dan makanan yang

- sepatutnya dihidangkan sejuk dalam keadaan sejuk.
- ⊙ **Simpan makanan** yang perlu disimpan sejuk di dalam peti sejuk dengan segera.
- ⊙ **Nyahbekukan makanan** di dalam peti sejuk dan bukan pada suhu bilik.
- ⊙ **Elakkan makanan** yang sudah dinyahbeku daripada disimpan beku semula. Langkah menyahbeku berulang kali akan meningkatkan risiko pencemaran bakteria.

## Pencemar makanan

- ⊙ **Pencemar makanan** terbahagi tiga iaitu fizikal dan kimia dan biologi.
- ⊙ **Bahan pencemar fizikal** adalah sebarang bahan asing yang termasuk ke dalam makanan seperti serpihan kayu, kaca, pasir dan sebarang objek yang tidak sepatutnya berada di dalam makanan, manakala jenis kimia biasanya berlaku dalam kuantiti kecil tetapi berterusan untuk jangka masa yang lama.
- ⊙ **Jenis kimia**, sering dikaitkan dengan penyakit kronik iaitu penyakit yang timbul selepas pendedahan untuk jangka masa yang lama. Antara penyakit kronik yang dikaitkan dengan pencemaran bahan kimia dalam makanan adalah kanser.
- ⊙ **Bahan kimia** sering dikaitkan sebagai pencemar makanan :
  - Bahan kimia pertanian (contohnya pestisid/racun makhluk perosak)
  - *Veterinary drugs* (dadah dan ubat-ubatan yang digunakan dalam sektor peternakan)
  - Toksin biologi semula jadi (seperti racun pada cendawan, tumbuhan atau ikan)
  - Pencemar persekitaran (seperti dioksin dan logam berat-plumbum, arsenic, merkuri)
  - Pencemar yang terhasil semasa pemprosesan (contohnya *acrylamide*) dan pembungkusan makanan
  - Bahan kimia pencuci
  - Pewarna makanan yang tidak diluluskan
- ⊙ **Bahan pencemar biologi** Pencemar biologi adalah ancaman utama kepada keselamatan makanan kepada pengguna. Pencemar jenis ini mampu menyebabkan wabak penyakit secara besar-besaran dan dalam masa yang singkat. Bahan pencemar biologi terdiri daripada bakteria, virus dan parasit. Contoh bakteria seperti salmonella, campylobacter, E.coli dan *clostridium perfringens* yang sering dikaitkan dengan kejadian keracunan makanan yang menyebabkan cirit-birit dan muntah.



# Main bola sepak elak penyakit kronik

Bermain bola sepak mungkin kaedah terbaik mengemalikan tekanan darah kepada normal dan mengurangkan risiko sakit jantung. Ini satu berita baik buat mereka yang gemar bermain bola sepak kerana pada masa sama nilai tambah kesihatan berada keadaan baik.

Kajian penyelidikan di Denmark mendapati mereka yang bermain sukan kegemaran ramai itu berpotensi menghalang kehadiran penyakit kronik.

Isa satu pendekatan mereka yang mengalami masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi untuk meningkatkan kadar kecerdasan lelaki pertengahan usia menerusi kajian yang dihasilkan penyelidik dari Universiti Exeter dan Copenhagen serta Hospital Universiti Gentofte.

Kajian berkenaan mencadangkan latihan bola sepak yang dijalankan terhadap lelaki pertengahan umur yang menghidap tekanan darah tinggi dan lebih berkesan berbanding alat bantuan gaya hidup sihat lain.

Terapi kesihatan yang menyeronokkan dan menjimatkan ini terbukti bermanfaat apabila ujian ke atas 33 lelaki berusia 33 tahun dan 54 tahun yang mempunyai masalah tekanan darah tinggi sederhana untuk menjadi bahan kajian berjaya mengembalikan tahap tekanan darah kepada normal.

Selepas enam bulan menjalani latihan bola sepak, tiga daripada empat lelaki dalam kajian menunjukkan tekanan darah mereka semakin baik

dan sihat.

## Turun berat badan

Ketua Kumpulan Peneliti dari universiti itu, Peter Krustup menjelaskan seorang pemain bola sepak mendapat tiga bonus kesihatan sekali gus apabila memanfaatkan sukan bola sepak berkenaan.

Ia membantu mengurangkan tekanan darah, lemak dan meningkatkan kecerdasan.

Dalam pandangan yang diutarakan Peter dalam sebuah laman web, beliau berkata kejayaan kesihatan yang diperolehi itu

ibarat pemain yang berjaya menjaringkan tiga gol sekali gus.

Jelasnya, seseorang yang bermain bola selama dua jam seminggu, tekanan darahnya didapati menurun sebanyak dua kali ganda, kadar lemaknya juga menurun sehingga satu hingga lapan kilogram.

Dalam kajian itu, sekumpulan lelaki dibahagikan kepada dua kumpulan. Kumpulan pertama berlatih bermain bola selama dua jam manakala kumpulan kedua hanya mengamalkan diet dan mendengar saranan doktor mengenai kepentingan olahraga.

Keputusan mendapati kumpulan yang bermain bola sepak turun sehingga 10 gram (gm) manakala yang hanya mendengar saranan doktor hanya turun sebanyak 5 gm.

Hakikatnya, walaupun ramai sudah tahu sukan mampu mengurangkan tekanan dan penyakit, kajian yang dijalankan beliau dilihatnya sebagai bukti kepada ketepatan fakta kesihatan berkenaan.

## INFO

### Bola Sepak

- ⊙ **Dimainkan** kumpulan dengan 11 pemain setiap kumpulan.
- ⊙ **Hanya menggunakan** sebiji bola
- ⊙ **Pelbagai teknik** digunakan seperti menendang dan menanduk.
- ⊙ **Berlari bagi merebut** dan menjaringkan bola.
- ⊙ **Latihan pemanasan** badan perlu dijalankan sebelum perlawanan.