

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

Sakit perut pada musim perayaan suatu perkara biasa dialami orang ramai yang antaranya disebabkan tersilap mengambil makanan yang mungkin sudah basi, tidak bersih, dicemari bakteria dan tidak tahan kerana terlalu manis atau pedas.

Makan rendang, jeruk dan air gas, umpamanya boleh mengundang sakit perut.

Justeru, ada yang sanggup tidak menjamah hidangan berat sewaktu berkunjung ke rumah sanak saudara pada hari raya kerana takut perut meragam.

Terpaksa berkurung dalam bilik air atau paling sedih beraya di hospital gara-gara juadah dinikmati tidak selamat boleh menyebabkan lebaran hilang seri.

Namun, apakah 'ukuran' menilai hidangan disediakan selamat atau sebaliknya kerana ia tidak terlihat pada pandangan mata kasar.

Guna bahan segar

Pensyarah Kanan, Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Saliza Mohd Elias, berkata untuk memastikan sesuatu hidangan itu tidak mudah rosak atau dicemari bakteria, seharusnya hidangan itu bersih dan daripada sumber yang segar.

Katanya, istilah segar itu termasuklah bahan masakan utama seperti ayam, daging, sumber haiwan yang lain, kekacang atau sayur-sayuran termasuk bahan ramuan dan rempah-ratus, digunakan untuk menyediakan hidangan.

"Selain itu, perlu turut dipastikan bersih dan bebas bahan pencemar termasuklah peralatan serta perkakas memasak seperti periuk belanga, kualiti, pinggan mangkuk, senduk, sudip dan papan pemotong.

"Persekitaran tempat memasak dan menyediakan makanan juga perlu bersih dan selamat untuk kerja memasak. Tukang masak atau individu yang ditugaskan menyediakan hidangan dan peralatan itu, bukan saja harus bersih tetapi sihat daripada penyakit seperti batuk, selesema, luka atau kudis," katanya baru-baru ini.

Mudah tercemar

Dr Saliza tidak menafikan makanan dimasak mudah tercemar, sekiranya dibiarkan terdedah pada suhu

Makanan mudah tercemar

» Penyediaan aneka juadah tidakutamakan kebersihan undang sakit perut



Makanan dimasak mudah tercemar sekiranya dibiarkan terdedah.

bilik untuk sesuatu tempoh tertentu kerana mikro organisma dan bahan pencemar lain seperti alat, boleh mencemari makanan dan merosakkannya.

"Pencemaran makanan bermaksud kehadiran mikro organisme dan bahan kimia berbahaya di dalam makanan yang boleh menyebabkan pengguna jatuh sakit. Ia menyebabkan penyakit apabila makanan yang tercemar itu, dimakan oleh pengguna," katanya.

Dr Saliza berkata, makanan tercemar boleh menyebabkan penyakit apabila dimakan bergantung kepada jenis pencemar.

"Jika makanan dicemari bakteria (seperti salmonella, campylobacter, E.coli atau clostridium perfringens), penyakit selalu dikaitkan dengannya ialah sakit perut, cirit-birit dan muntah-muntah.

"Bagaimanapun, sekiranya orang ramai mendapat penyakit berkaitan gastroenteritis, makanan tercemar itu selalunya disebabkan oleh virus seperti norovirus atau hepatitis A, yang berpunca

daripada tahap kebersihan pengendali makanan," katanya.

Ambil kira aspek memasak

Dr Saliza berkata, aspek tidak boleh diabaikan ialah cara memasak sempurna, suhu dan jangka masa sesuai

bagi sesuatu hidangan perlu diambil kira, supaya bakteria atau sebarang mikro organisma yang ada dalam makanan musnah serta tidak mengancam kesihatan.

"Jika masak ayam atau daging, pastikan ia dimasak hingga ke bahagian dalam daging berkenaan. Biasanya

Panaskan hidangan boleh ubah komposisi

"Seelok-eloknya makanan disimpan, selepas dimasak. Namun, ia tidak bermakna ia disimpan sewaktu masih panas, sebaliknya perlu dibiarkan sejuk terlebih dulu, sebelum disimpan dalam bekas bertutup yang sesuai untuk tempoh empat jam selepas dimasak," katanya.

Dr Saliza berkata, memanaskan hidangan kurang sesuai kerana ia mengubah

komposisi atau struktur kimia dalam makanan berkenaan yang boleh menyebabkan racun kepada tubuh sekiranya dimakan lagi.



Dr Saliza Mohd Elias

sajian ayam dalam 30 minit dan api besar, sudah masak tetapi untuk ayam kampung mungkin lebih lama kerana liat.

"Untuk hidangan berlemak seperti masak lodeh, ia cepat basi kerana menggunakan santan yang mudah rosak kerana lemak elemen mudah biak bakteria, selain keadaan cuaca panas memudahkan pembiakan bakteria," katanya.

"Untuk hidangan berlemak seperti masak lodeh, ia cepat basi kerana menggunakan santan yang mudah rosak kerana lemak elemen mudah biak bakteria, selain keadaan cuaca panas memudahkan pembiakan bakteria," katanya.



[GAMBAR HIASAN]

INFO

Panduan ketika memasak

- ⊙ Elak memasak jika anda batuk, selesema dan ada kudis pada tangan.
- ⊙ Beli makanan yang bersih dan selamat.
- ⊙ Basuh tangan dan peralatan dapur menggunakan pencuci sebelum dan selepas memasak.
- ⊙ Basuh tangan dengan bersih selepas ke tandas.
- ⊙ Elakkan menyentuh muka ketika menyediakan makanan.
- ⊙ Jauhkan orang yang merokok daripada tempat penyediaan makanan.
- ⊙ Bersihkan semua buah-buahan dan sayur-sayuran yang dihidangkan mentah sebelum dipotong.
- ⊙ Gunakan papan pemotong yang berbeza untuk memotong makanan mentah (daging, ayam dan ikan) serta makanan yang dimasak (termasuk buah-buahan dan sayur-sayuran yang dihidangkan mentah).
- ⊙ Asingkan makanan mentah seperti daging, ayam dan makanan laut daripada makanan yang dimasak/makanan yang dihidangkan mentah ketika penyediaan dan semasa menyimpan makanan di dalam peti sejuk.
- ⊙ Masukkan dalam peti sejuk.
- ⊙ Elakkan nyah beku berulang kali kerana akan meningkatkan risiko pencemaran bakteria.
- ⊙ Simpan makanan yang perlu disimpan sejuk di dalam peti sejuk dengan segera.