

Pencemaran punca keracunan makanan

Sekali lagi kita dikejutkan dengan berita kematian akibat keracunan makanan. Kali ini kejadian dikaitkan dengan laksa di Baling, Kedah.

Sehingga 9 Oktober lalu, Kementerian Kesihatan melaporkan sejumlah 61 kes diterima dengan dua kematian disahkan dalam insiden itu.

Seperti kita sedia maklum, faktor yang menyumbang kepada keracunan makanan ialah pencemaran makanan akibat penyediaan yang tidak bersih, kekurangan bekalan air bersih dan faktor pengguna tidak mengambil peduli kebersihan diri sendiri.

Secara umum, keracunan makanan berlaku akibat pengambilan makanan dari sumber dan tempat yang sama dan ia menyebabkan episod cirit-birit, muntah-muntah, sakit perut dan mungkin disertai gejala seperti pening, demam atau kekejangan otot serta lemah tubuh badan.

Tahap serius gejala berkenaan bergantung kepada sifat biologi agen penyebab (bakteria atau virus penyebab), dos virulen yang masuk ke dalam badan serta tindak balas pemulihan yang dilakukan sebaik sahaja gejala bermula.

Sebagai pengguna, disebabkan faktor tugas dan masa, kita kadang kala tiada pilihan selain memilih untuk membeli makanan berbungkus yang sedia dimasak bagi mengalaskan perut.

Selain faktor harga, rasa memuaskan serta dekat dengan pengguna menyebabkan sesuatu gerai dipilih berdasarkan kemampuannya menyediakan juadah dalam lingkungan waktu yang diterima pengguna.

Atas faktor tugas juga, sebahagian pengguna memilih membeli makanan berbungkus, namun ada beberapa aspek kebersihan makanan dibungkus yang perlu diberi perhatian.

Makanan berbungkus mempunyai julat masa selamat dimakan bergantung pada tempoh bila ia

Komentar



Prof Dr Malina Osman

Pakar Kesihatan Awam, Jabatan Mikrobiologi dan Parasitologi Perubatan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM)

disediakan (sedia dimasak), bagaimana dibungkus, kebersihan dalam proses penyediaan dan pembungkusan serta aspek bekas dan suhu penyimpanan.

Secara umum, sekiranya makanan yang dibeli itu dibungkus untuk dibawa pulang, ia perlulah segera dimakan dalam tempoh kurang empat jam selepas dibungkus. Bagaimanapun, tempoh itu bergantung pula bila makanan itu telah siap dimasak.

Andainya makanan dimasak awal, contohnya juadah berbuka puasa disediakan seawal jam 3 pagi, sudah tentu tempoh ia selamat dimakan bukan lagi empat jam selepas dibungkus, iaitu pada waktu petang untuk hidangan berbuka.

Untuk itu, sangat wajar setiap makanan dinyatakan jam berapa ia siap dimasak. Makanan sudah dimasak juga perlu dibungkus berasingan dengan makanan yang disediakan mentah. Contohnya nasi tidak boleh dibungkus dalam bekas sama dengan ulam-ulaman tanpa diasingkan.

Pelabelan makanan

Demikian juga makanan yang dimakan bersama-sama sayur-sayuran mentah seperti laksa. Disarankan sayur-sayuran mentah diasingkan dari makanan sudah dimasak, manakala membawa peralatan seperti mangkuk ting-



[FOTO HIASAN]

Penyedia makanan mesti mengutamakan kebersihan diri dan peralatan ketika memasak

kat untuk membawa pulang makanan disediakan, sangat-sangat digalakkan.

Sebaik-baiknya, makanan yang dibungkus perlu dipanaskan sebelum dihidangkan. Untuk makanan sedia dimasak, pemanasan sempurna perlu dilakukan, manakala untuk makanan mentah seperti sayur-sayuran, perlu direndam beberapa minit dalam larutan air garam serta dibilas dengan air bersih beberapa kali.

Makanan tertentu yang dijual dalam keadaan sedia berbungkus, perlu mempunyai label bila ia disediakan dan dibungkus.

Jika tempoh lebih empat jam diperlukan untuk makanan itu berada di rak selepas dibungkus, pengendali perlu sediakan bekas atau ruang penyimpanan yang mempunyai suhu sesuai untuk memastikan makanan berada dalam keadaan baik.

Suhu yang diperlukan bergantung kepada jenis makanan. Makanan seperti laksa yang dibungkus dalam bekas plastik, untuk tempoh jualan lebih empat jam selepas dibungkus, ia seelok-eloknya diletakkan dalam peti sejuk.

Pengendalian kebersihan

Namun makanan seperti pastri,

nasi lemak dan lauk-pauk, pengendali makanan memerlukan bekas hidangan yang mempunyai sistem pemanasan tertentu untuk memelihara mutu makanan.

Makanan dimasak jika dibungkus bersama-sama sayur-sayuran mentah dalam tempoh tertentu, akan mengeluarkan bau tertentu. Perubahan bau secara umum memberi petanda kemungkinan terdapat makanan yang sudah tercemar dan tidak sesuai untuk dimakan.

Sekiranya terdapat tanda makanan itu telah rosak seperti berubah bau dan warna atau mempunyai rasa tidak enak seperti masam, ia tidak lagi selamat untuk dimakan dan perlu dibuang.

Penyediaan dan proses penyimpanan makanan juga perlu dilakukan dalam lingkungan sistem yang selamat. Pengendali makanan perlu menggunakan peralatan bersih semasa menyediakan makanan.

Mereka tidak boleh membungkus dan memegang makanan dengan tangan tanpa sebarang sarung tangan plastik atau penyepit makanan.

Memegang makanan disediakan dengan tangan meningkatkan risiko makanan tercemar ser-

ta mudah rosak.

Kebersihan diri sepanjang penyediaan makanan juga perlu dititikberatkan seperti kebersihan diri selepas penggunaan tandas, bekalan air bersih untuk membasuh peralatan memasak dan pembungkusan serta meletakkan rasa tanggungjawab memelihara kesihatan dan keselamatan masyarakat.

Pengendali makanan memainkan peranan sangat penting dalam membantu keberkesanan langkah mencegah keracunan makanan dan bukannya meraih keuntungan semata-mata.

Dalam kalangan masyarakat, sekiranya berlaku gejala keracunan makanan, tindakan awal minum air kelapa muda tanpa ais atau minuman probiotik atau sebarang minuman menggantikan garam galian yang hilang perlu dilakukan segera tanpa menunggu rawatan di klinik atau hospital.

Meskipun di antara gejala ialah muntah-muntah sehingga menyebabkan minuman yang diminum keluar semula melalui muntah, usaha untuk minum perlu juga diteruskan kerana secara teori terdapat sebahagian air yang diminum diserap ke dalam tubuh.