

Keselamatan makanan ketika Ramadan tanggungjawab semua

Dr Noor Azira Abdul Mutalib,
Pensyarah
Fakulti Sains
dan Teknologi
Makanan
Universiti Putra
Malaysia (UPM)

Ramadan lazimnya 'dimeriahkan' dengan jualan pelbagai jenis juadah untuk berbuka puasa. Bermakna, faktor keselamatan makanan adalah antara perkara perlu dititikberatkan sebelum mengambil makanan untuk berbuka puasa, makan malam atau bersahur.

Keselamatan makanan adalah tanggungjawab semua, termasuk ibu bapa dan peniaga menyediakan makanan di restoran, bazar,

serta penjual makanan dari rumah.

Terdapat tip ringkas menjamin keselamatan makanan ketika Ramadan. Ia merangkumi skop pembelian bahan mentah, penyediaan makanan dan pembelian di bazar dan restoran.

Pembelian bahan mentah:

- Sediakan beg berasingan untuk bahan mentah dan makanan sedia dimakan. Bahan mentah mengandungi banyak kuman atau patogen boleh mencemarkan makanan lain.
- Beli bahan kering seperti gula, garam dan beras sebelum membeli bahan mentah seperti ayam dan daging yang perlu disimpan dalam suhu sejuk.
- Sebaiknya sediakan beg tahan sejuk untuk memastikan bahan mentah kekal segar. Perjalanan dari kedai ke rumah mungkin mengambil masa lama dan menyebabkan makanan mentah tercemar.

Penyediaan makanan

- Bersihkan bahan mentah sebelum disimpan di dalam peti sejuk. Seeloknya potong bahan mentah mengikut saiz sesuai sebelum disimpan di dalam bekas bersih. Ini untuk mengelakkan proses beku dan nyah beku berulang kali. Proses ini akan menggalakkan pertumbuhan mikroorganisma.
- Nyah beku bahan mentah boleh dilakukan

dengan memindahkan bahan mentah daripada bahagian beku ke bahagian sejuk selama semalaman atau nyah beku di bawah air mengalir dan dalam ketuهار gelombang mikro.

- Elakkan nyah beku di dalam suhu bilik kerana menggalakkan pertumbuhan patogen yang menyebabkan keracunan makanan.
- Asingkan penggunaan papan pemotong bagi bahan mentah dan makanan sedia dimakan bagi mengelakkan pencemaran silang.
- Jika makanan dimasak untuk berbuka dan bersahur, asingkan makanan dalam bekas berbeza. Makanan untuk bersahur perlu dimasukkan di dalam peti sejuk. Jangan biarkan makanan berada pada suhu bilik melebihi empat jam.
- Makanan disimpan untuk bersahur perlu di-

panaskan dengan sempurna sebelum dihidangkan.

Pembelian makanan di bazar Ramadan dan kedai

- Pilih gerai dan restoran makanan bersih. Pastikan pengendali makanan berpakaian bersih dan sesuai, berkuku pendek dan sihat.
- Pastikan makanan tidak terdedah atau dihidang lalat.
- Sebelum makan, amalkan kaedah lihat, hidu dan rasa bagi memastikan makanan dibeli tidak rosak dan berisiko keracunan
- Makanan berbau busuk dan berlendir perlu dibuang.
- Makanan tidak habis boleh disimpan di dalam peti sejuk, tetapi perlu dimakan dalam tempoh tiga hari.



Cara penyimpanan bahan mentah yang betul mampu elak pencemaran.

(Foto hiasan)