

**Pastikan kebersihan, keselamatan makanan dan minuman di bazar Ramadan - Dr Noor Hisham**

Oleh Rafidah Mat Ruzki - April 3, 2022 @ 12:14pm  
fidahruzki@bh.com.my



(Gambar fail) Foto hiasan - NSTP/AZIAH AZMEE

PUTRAJAYA: Kes keracunan makanan ketika Ramadan di Malaysia mencatat penurunan pada 2020 yang juga dalam tempoh awal negara dilanda pandemik COVID-19, namun meningkat semula pada 2021.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah, berkata sebanyak 22 kes keracunan makanan direkodkan ketika Ramadan 2020 berbanding 36 pada tahun sebelumnya, tetapi meningkat sebanyak 77.3 peratus dengan 39 kes pada 2021.

"Hal ini berkemungkinan besar disumbangkan pembelian jualan makanan di luar selepas kebenaran pengoperasian bazar Ramadan pada 2021 dengan beberapa prosedur operasi standard (SOP) yang ketat," katanya dalam satu kenyataan, hari ini.

Begitupun, Dr Noor Hisham berkata, Kementerian Kesihatan (KKM) mengesan trend penurunan episod keracunan makanan secara keseluruhan sejak empat tahun lalu, iaitu 516 kes pada 2019, 288 (2020), dan 197 (2021).

Dalam situasi pandemik COVID-19 yang melanda negara, katanya, kes keracunan makanan direkodkan menurun sebanyak 31.6 peratus pada 2021 berbanding 2020.

Justeru, beliau mengingatkan masyarakat agar mengamalkan lima kunci keselamatan makanan bagi memastikan makanan yang disediakan untuk ahli keluarga adalah bersih dan selamat.

Amalan itu ialah menjaga kebersihan diri dengan mencuci tangan sebelum dan selepas menyediakan makanan; dan menggunakan peralatan yang berasingan untuk makanan mentah bagi mengelakkan pencemaran kepada makanan yang dimasak.

Seterusnya, masak makanan dengan sempurna dan pastikan ia dimakan dalam tempoh tidak melebihi empat jam; simpan makanan sedia dimakan pada suhu yang bersesuaian dan tidak melebihi tiga hari di dalam peti sejuk; serta menggunakan bahan mentah segar dan air bersih untuk memasak.

Dr Noor Hisham juga mengingatkan peniaga di bazar Ramadan supaya sentiasa menitikberatkan aspek kebersihan serta keselamatan makanan dan minuman yang dijual bagi mengelakkan kes keracunan makanan.

Beliau menjelaskan, keracunan makanan adalah penyakit disebabkan pengambilan makanan atau minuman yang tercemar dengan toksin terhasil daripada bakteria, virus atau parasit.

"Kes keracunan makanan tidak boleh dipandang enteng kerana ia boleh menyebabkan pelbagai komplikasi kesihatan dan seterusnya mengancam nyawa," katanya.

Dalam pada itu, Dr Noor Hisham meminta umat Islam di negara ini memberi perhatian kepada amalan pemakanan sihat bagi memenuhi keperluan tenaga sepanjang tempoh berpuasa ketika Ramadan, sekaligus memastikan kesihatan berada pada tahap optimum.

Beliau berkata, mereka dinasihatkan mengambil makanan berkhasiat yang dapat membekalkan tenaga serta nutrien diperlukan badan pada kadar sederhana, ketika bersahur.

Selain itu, mereka juga perlu mengawal pengambilan kalori melalui amalan pemakanan yang sederhana dan seimbang dengan mengikut konsep Suku Suku Separuh, ketika bersahur serta berbuka puasa.

Katanya, ia penting bagi mengelakkan peningkatan berat badan berlebihan dan obesiti, serta mengurangkan risiko penyakit tidak berjangkit (NCD).

Beliau berkata, pengambilan makanan yang tinggi serat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran turut digalakkan bagi mengoptimumkan sistem imuniti badan.

"Pengambilan sayur dan buah setiap hari pada bulan puasa juga penting untuk mengelakkan sembelit serta mudah dijangkiti penyakit, di samping dapat membantu memberi rasa kenyang lebih lama.

"Elakkan pengambilan minuman berkafein seperti teh dan kopi yang boleh menyebabkan kehilangan air dalam badan. Minumlah lapan gelas atau dua liter air antara waktu berbuka hingga waktu sahur," katanya.

Seterusnya, Dr Noor Hisham mengingatkan umat Islam yang berpuasa supaya makan secara perlahan dan tidak gopoh ketika berbuka, dengan mengambil makanan yang ringkas terlebih dahulu seperti kurma dan air kosong diikuti hidangan berat selepas menunaikan solat maghrib.

Beliau berkata, moreh pula boleh diambil jika perlu, namun perlu mengelakkan pengambilan dalam kuantiti besar.

Katanya, mereka juga perlu mengehadkan pengambilan makanan yang tinggi gula seperti kuih-muih manis, bubur manis serta minuman manis dalam kuantiti berlebihan, di samping mengurangkan pengambilan makanan berlemak, berminyak dan masin.

Selain itu, keutamaan perlu diberi kepada masakan disediakan di rumah dengan mempelbagaikan kaedah masakan lebih sihat seperti bakar, kukus, panggang dan rebus.