

200 jenis produk digemari jadi punca pelbagai penyakit

Bahaya makanan segera

Oleh S. ANAND KUMAR
dan NURUL ANUAR KARI

U.M 20/02/07 NIS 1

KUALA LUMPUR 20 Feb. – Percayakah anda bahawa terdapat sekurang-kurangnya 200 jenis makanan segera yang amat digemari rakyat negara ini menjadi punca pelbagai penyakit kritikal penduduk Malaysia.

Mereka terdedah kepada makanan itu yang mengandungi kandungan lemak trans-fats, gula, garam dan bahan kimia yang tinggi. Ia juga dikategorikan sebagai 'sampah' dan mengancam kesihatan terutama kanak-kanak.

Penyakit-penyakit yang dicetuskan oleh makanan ini adalah kegemukan, diabetes, jantung dan kanser.

● Fakta ringkas makanan segera – Muka 2

Apa itu makanan segera? Laman web *Wikipedia* merujuk makanan segera sebagai makanan yang dimasak terlebih dahulu dalam jumlah yang besar dan cuma perlu dipanaskan semula mengikut kehendak pembeli.

Ia biasanya tidak berkhasiat dan pendedahan mengenai keburukannya mengatasi kebaikan.

Dalam konteks Malaysia, ia bukan lagi datangnya dari restoran-restoran makanan segera yang lazim dikenali, tapi merangkumi makanan sejuk beku yang dipercayai mengandungi bahan pengawet yang berbahaya.

Menurut Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP), antara makanan dan minuman segera yang dikategorikan sebagai tidak berkhasiat ialah mi segera, minuman bergas, gula-gula, burger dan coklat.

Makanan terbabit merupakan penyumbang kepada penyakit seperti sakit jantung, kencing manis, darah tinggi dan buah pinggang yang dihidapi kira-kira tiga juta penduduk negara ini.

Malah, dua juta rakyat negara ini iaitu 8.5

Bahaya makanan segera

peratus daripada 26 juta penduduk, didapati menghidap penyakit diabetes, yang kebanyakannya berpunca daripada makanan.

CAP dalam kajiannya turut mendapati hampir keseluruhan murid-murid sekolah menjadi sasaran kepada makanan segera dan terdedah kepada gejala penyakit kritikal itu sejak di usia muda.

Presiden CAP, **S. M. Mohamed Idris** berkata, kandungan gula berlebihan dan pewarna tiruan merupakan antara 'racun' yang tersembunyi dalam makan segera.

Sementara itu, Pakar Perunding Perubatan Hospital Pakar Shah Alam, **Dr. Zulkarnain Ahmad Hamidy** berkata, pengambilan makanan segera yang berlebihan dan malas bersenam akan menyumbang kepada obesiti yang menjadi punca segala penyakit

termasuk darah tinggi, masalah jantung, kencing manis dan kegagalan buah pinggang.

Katanya, kebanyakan menu makanan segera mengandungi kadar karbohidrat yang tinggi tanpa vitamin atau zat berfaedah terutama untuk kanak-kanak yang sedang membesar.

Beliau menjelaskan, kalori yang memasuki badan sukar untuk dibuang dan ini akan membawa kepada masalah kesihatan seperti kegemukan dan masalah jantung.

Menurutnya, sejumlah besar kalori dalam makanan segera tidak diperlukan dan akan mengganggu sistem metabolisme badan, seterusnya dikumpul menjadi lemak.

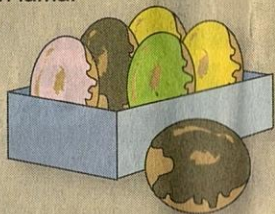
"Oleh itu, amalan untuk mengekang pengambilan makanan segera perlu dimula-

FAKTA RINGKAS MAKANAN SEGERA



Definisi

- Makanan yang sedia untuk dimakan dengan cepat tanpa perlu disediakan pembeli.
- Kebanyakan telah diproses untuk mendapat rasa tertentu dan boleh disimpan lama.



Jenis

- Mi segera
- Coklat tertentu termasuk gula-gula.
- Makanan goreng (makanan ringan, kentang, ayam, burger)
- Minuman manis atau bergas (dalam tin atau kotak)
- Roti berinti (piza, kek, roti canai segera, karpap segera, ketupat segera)



Mudarat

- Digoreng dengan minyak *Trans fatty acids* (Trans-fats atau lemak tidak tepu) boleh menyebabkan kenaikan mendadak berat badan dan penyakit jantung.
- Garam berlebihan (Monosodium-Glutimate atau MSG) boleh menyebabkan tekanan darah tinggi dan migrain.
- Kandungan gula tinggi boleh menyebabkan kencing manis.
- Pewarna dan perasa tiruan boleh menyebabkan ketagihan pada kanak-kanak.
- Bahan pengawet boleh menyebabkan kerosakan hati dan buah pinggang.



kan dengan pendidikan golongan muda tentang pemakanan seimbang dari bangku sekolah lagi," katanya.

Ibu bapa katanya, perlu menghentikan segera amalan 'membesarkan' anak-anak dengan makanan segera yang sememangnya diketahui mengandungi jumlah kalori yang tinggi.

Zulkarnain berkata, anak-anak tidak me-

mahami baik buruk makanan segera tetapi tetap memilihnya disebabkan mentaliti yang diterap oleh ibu bapa masing-masing.

Pada masa yang sama, kajian CAP juga mendapati kanak-kanak yang gemar memakan makanan segera kurang aktif berbanding rakan sebaya mereka yang mengamalkan pemakanan sihat.

"CAP mendefinisikan makanan segera sebagai 'sampah' kerana ia tidak berkhasiat dan boleh mendatangkan mudarat jika diambil dalam kuantiti yang banyak.

"Pada kebiasaannya kanak-kanak yang mengambil makanan segera akan cepat kenyang dan tidak berselera terhadap makanan lain seperti nasi, sayur dan buah-buahan," kata Mohamed Idris.