



KOSMO 21/8/2011 MS14.

Air garam penawar racun

Air tebu bazar Ramadan berisiko menyebabkan keracunan makanan.

Oleh SYALMIZI HAMID
syalmizi.hamid@kosmo.com.my

BAZAR Ramadan tidak pernah gagal menarik pengunjung dengan variasi juadah buka puasanya. Namun, seorang murid perempuan di Meru, Klang, Selangor, Nurdini Mohamad Ali, 11, meninggal dunia akibat keracunan makanan selepas makan makanan yang dibeli di sebuah bazar Ramadan di situ.

Selain Nurdini, ahli keluarganya yang lain turut mengalami simptom keracunan makanan setelah menikmati hidangan berbuka puasa yang sama.

Makanan yang dijual di tempat terbuka seperti bazar Ramadan dan pasar malam adakalanya mendedahkan pengguna kepada keracunan makanan lebih-lebih lagi apabila peniaga kurang mementingkan kebersihan dan kesegarannya.

Justeru, Pakar Gastroenterologi, Pusat Perubatan Prince Court, Dr. Wendy Lim menasihatkan orang-



AIR garam mengembalikan keseimbangan bendalir badan.

untuk memeriksa tahap kebersihannya.

"Sebenarnya tidak susah untuk menilai kualiti sesuatu makanan berdasarkan bau dan rasanya. Jika ia berasa dan berbau masam, selak-

KANAK-KANAK lebih berisiko mengalami dehidrasi berbanding orang dewasa.

puasa dan ia mudah rosak," ujarnya kepada *Jurnal*.

Menurut Wendy, keracunan makanan adalah disebabkan oleh beberapa jenis virus, bakteria dan parasit yang akhirnya menjadi toksik berbahaya kepada perut.

Virus

"Organisma tersebut mudah merebak melalui cecair dan makanan yang kotor.

"Antara jenis virus, bakteria dan parasit yang terlibat termasuklah rotavirus, adenovirus, E. Coli, salmonella, shigella dan giardia," ujarnya.

Disebabkan organisma tersebut mudah merebak melalui minuman dan air, Wendy



sering menyebabkan masalah keracunan makanan kerana kebanyakannya disediakan dengan air yang tidak dimasak terlebih dahulu," katanya lagi.

Jelas Wendy, antara golongan berisiko kepada kematian

setelah mengalami keracunan makanan adalah kanak-kanak berusia di bawah lima tahun, golongan warga emas dan mereka yang mengalami pelbagai masalah kesihatan.

"Golongan itu sangat berisiko untuk mengalami dehidrasi yang malampau akibat



WENDY LIM

EKSTRA Keracunan makanan

- Keracunan makanan disebabkan oleh beberapa jenis organisma seperti virus, bakteria dan parasit selain agen toksik.

- Pesakit akan mengalami simptom seperti kekejangan otot abdomen, loya dan muntah, demam, berasa lemah, cirit-birit dan hilang selera makan.

- Untuk mengelakkan keracunan makanan, jangan beli makanan yang pembungkusnya rosak dan tamat tempoh.

- Sekiranya berniat untuk menyimpan juadah berbuka puasa untuk bersahur, pastikan ia tidak terdedah dan dipanaskan semula

jika disimpan di dalam peti sejuk.

- Air garam akan mengembalikan kandungan sodium dan potasium yang terhidrat daripada tubuh pesakit keracunan makanan.

- Antibiotik turut diberikan kepada pesakit yang mengalami keracunan yang teruk.

Wendy Lim menasihatkan orang ramai agar berhati-hati memilih makanan yang dibeli di luar.

“Saya tahu apabila berdepan dengan pelbagai hidangan yang lazat kadang-kadang kita terlupa

berbau masam, elakkan memakan makanan tersebut.

“Sebahagian makanan yang dijual di bazar Ramadan, selalunya dimasak dan dijual lebih awal dari waktu berbuka

air, Wendy menyarankan agar pengguna memilih gerai minuman yang mengamalkan kebersihan.

“Contoh makanan yang kurang bersih adalah minuman air tebu. Selalunya batang tebu yang dilonggokkan itu akan terus diperah bersama-sama kulitnya untuk mendapatkan jus.

“Cuba bayangkan bagaimana ia dihidangkan dalam keadaan begitu sedangkan virus dan bakteria mudah merebak?”

“Selain itu, air batu juga

Wendy Lim yang melampau akibat keracunan makanan. Kanak-kanak mudah mengalami dehidrasi berbanding orang dewasa,” jelas Wendy.

Justeru apabila berdepan dengan simptom keracunan makanan seperti cirit-birit, muntah dan keletihan akibat dehidrasi selepas beberapa jam menikmati juadah, Wendy menyarankan agar pesakit menjalankan rawatan sendiri sebelum berjumpa doktor.

Jelasnya, minum air bergaram mampu mengembalikan keseimbangan bendalir badan yang terhidrat akibat muntah dan cirit-birit.

“Garam penting kerana ia dapat mengembalikan kandungan sodium dan potasium dalam tubuh.

“Anda boleh melakukannya sendiri. Campurkan sedikit garam dan gula bersama air sejuk untuk diminum. Tidak salah untuk meletakkan sedikit perasa kepada minuman itu.

“Namun, sebaik-baiknya anda harus bersedia dengan ubatan berkaitan seperti larutan garam dehidrasi yang boleh didapati di farmasi dan minum banyak air masak,” katanya sambil menambah, kaedah tersebut tidak mengubati keracunan makanan sebaliknya bagi mengembalikan kandungan garam dalam badan.



BATANG tebu yang tidak dibasuh sebelum diperah boleh menjadi sumber racun.



MAKANAN yang terdedah senang dicemari.