



INFO

Peka makanan

Bersih

☉ **Utama kebersihan.** Basuh tangan ketika menyediakan makanan.

☉ **Asingkan bahan mentah** seperti daging, ikan dan makanan bercangkerang daripada makanan lain bagi mengelak pencemaran silang.

☉ **Teknik masak betul** boleh membunuh organisma, masak pada suhu antara 630 hingga 740 darjah Celsius. Sebagai langkah mudah, panaskan hingga menggelegak.

☉ **Sejukkan dulu makanan** mudah rosak selepas dibeli dua jam sebelum dihidangkan. Jika suhu bilik lebih 320 darjah Celsius, sejukkan makanan mudah rosak dalam masa sejam.

☉ **Letak sementara makanan** dalam ruangan sejuk beku jika enggan memakannya dalam masa dua hari.

Cair beku

☉ **Jangan cairkan makanan** beku pada suhu bilik atau dibiarkan atas meja.

☉ **Cairkan makanan** dengan mencair beku dalam peti sejuk, ketuhaar gelombang mikro atau gunakan air untuk melembutkannya.

Buang

☉ **Ikut gerak hati.**

Andai meragui kebersihan atau keselamatan makanan, buangkan saja terutama yang dibiarkan atas meja dan terlupa masuk dalam peti sejuk. Jangan merasa makanan tercemar yang boleh menyebabkan anda sakit.

Rawatan

☉ **Keracunan makanan** yang tidak serius boleh reda dengan sendiri dalam tempoh 48 jam. Langkah awal boleh diambil, membantu diri berasa lebih selasa.

Rehat

☉ **Biarkan perut berehat.** Berhenti makan atau minum selama beberapa jam selepas cirit-birit.

Minum

☉ **Minum sedikit air.** Minuman bersoda boleh membantu. Digalakkan minum antara lapan hingga 16 gelas air setiap hari sedikit demi sedikit tetapi kerap.

Makan

☉ **Makan beransur-ansur.** Pilih makanan dikisar dan mudah hadam seperti bijirin. Kalau rasa mual, jangan makan dulu. Elakkan makanan segera.

Padah selera

» Peka aspek penyediaan makanan elak **cirit-birit** ketika Ramadan



Sakit perut akibat cirit-birit ketika Ramadan **boleh dielak** jika aspek penyediaan makanan diutamakan.

Oleh Oleh Nor Afzan
Mohamad Yusof
afzan@bharian.com.my

Sakit perut diikuti cirit-biri sudah dianggap perkara biasa pada Ramadan. Cuma perlu diingat, sekali dua sakit perut selepas berbuka puasa boleh berlaku apabila makan terlalu banyak dan pelbagai serta bercampur manis dengan pedas. Perut kosong sepanjang 14 jam puasa, tiba-tiba penuh bagaikan dilanda 'tsunami' menyebabkan ia 'terkejut' dan bergelodak.

Bagaimanapun, jika perut terasa sakit, diikuti muntah berpanjangan hingga tubuh menjadi longlai serta lesu, usah berlengah ke klinik mungkin ia petanda anda mengalami keracunan akibat makanan tercemar bakteria.

Pakar Pemakanan, Mary Easaw John, berkata kesan keracunan boleh dirasai selepas tiga hingga 24 jam dan boleh menyebabkan sakit perut, muntah-muntah dan

26/7/12 MS
B/H

cirit-birit.

“Orang ramai perlu tahu makanan tercemar, tidak semestinya apabila sudah menjadi basi dengan meninggalkan bau kurang enak dan berlendir. Malah ia juga berpunca daripada bahan mentah tercemar sebelum ia dimasak,” katanya ketika ditemui, baru-baru ini.



“

TEMPOH EMPAT JAM SELEPAS SAJIAN DIMASAK ADALAH WAKTU SELAMAT UNTUK DIMAKAN, TETAPI LEBIH DARIPADA ITU, IA MEMUDAHKAN PEMBIAKAN BAKTERIA DAN PUNCA KERACUNAN MAKANAN”

Mary Easaw John,
Pakar pemakanan

disimpan bercampur-aduk dengan makanan sudah dimasak akan berlaku pencemaran silang. Keadaan ini akan menyebabkan bakteria boleh berpindah daripada makanan mentah kepada makanan dimasak, seperti menerusi titisan air daging atau ayam menitik pada makanan sedia ada.

Soalan sihat

Bagi yang gemar membeli juadah ketika berpuasa atau bersahur, ingatan Mary supaya pengguna bertanya kepada penjual bila makanan itu disediakan, selain pastikan penjual dan kawasan sekitarnya bersih.

“Tempoh empat jam selepas sajian dimasak adalah waktu selamat, tetapi lebih daripada tempoh berkenaan, ia memudahkan pembiakan bakteria sekali gus menyebabkan sajian itu tidak segar. Makanan sebegini boleh menyebabkan keracunan makanan. Oleh itu, ada baiknya jika tidak membeli atau memasak juadah terlalu awal,” katanya.

Jika membeli di luar, pastikan makanan berkenaan dipanaskan semula sejourus tiba di rumah, manakala jika masak sendiri ada baiknya juadah disediakan tidak terlalu awal.

“Sebagai contoh hidangan sahur perlu dimasak awal pagi, bukannya jam 8 malam (pada sebelah malam) dan hanya dipanaskan ketika ingin sahur (kira-kira jam 5 pagi).

FAKTA NOMBOR

4 jam

tempoh terbaik makanan dimasak peniaga sebelum dibeli pelanggan

2 jam

tempoh makanan beli disejukkan sebelum dihidangkan

4/5.

