

# BAKTERIA PUNCA KERACUNAN

Metro 14/9/14 MAS 28

Setiap kali berlaku kes keracunan makanan, kita akan menyalahkan pengendali atau penyedia makanan dan peniaga makanan atas kecuaiannya mereka menjaga kebersihan menyebabkan makanan dicemari bakteria.

Sedangkan, pada masa yang sama kita mengabaikan langkah keselamatan mudah untuk mengenali makanan rosak atau basi sebelum menjamu selera.

Bakteria boleh muncul dalam makanan melalui tiga cara iaitu penyediaan makanan yang kotor dan tidak teliti, makanan yang tidak dihidam dengan sempurna dan makanan yang terdedah pada suhu persekitaran.

Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan melalui Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan menganjurkan tiga langkah pemilihan hanya menggunakan deria untuk membuat penilaian sebelum membeli atau mengambil makanan.

Pemilihan makanan boleh dibuat dengan melihat makanan dari segi berlendir, berbuih, berkulat, berubah warna atau tamat tarikh luputnya. Kemudian, menghidu makanan itu untuk memastikan tiada bau yang tidak menyenangkan atau berbeza daripada biasa.

Seterusnya, merasa maka-



muntah-muntah, sakit perut, demam dan berpeluh, sakit kepala, keletihan. Komplikasi akibat keracunan makanan ini menyebabkan kecacatan seperti lumpuh atau sakit sendi-sendi yang berpanjangan dan mengundang maut jika tidak segera mendapatkan rawatan.

Bagi menjamin kebersihan makanan, pengguna dinasihatkan membasuh tangan sebelum dan selepas menyediakan makanan, basuh tangan selepas keluar

menyukat suhu dan panaskan semula makanan masak sebelum menikmatinya semula.

Kebanyakan bakteria berbahaya boleh dibunuh dengan cara memasak makanan dengan sempurna. Kajian menunjukkan bahawa memasak makanan di bawah suhu 70 darjah Celsius dan ke atas boleh menja-

min makanan itu selamat untuk dimakan.

Jangan letak makanan yang dimasak lebih dua jam pada suhu bilik. Simpan makanan yang dimasak dan cepat rosak di dalam peti sejuk pada suhu bawah 5 darjah celsius. Pastikan makanan yang dimasak sentiasa panas dengan suhu lebih daripada 60 darjah celsius sebelum dihidangkan.

Makanan yang dimasak atau lebih makanan jangan disimpan terlalu lama dalam peti sejuk melebihi lima hari dan jangan

biarkan makanan sejuk beku dicairkan pada suhu bilik.

Ini kerana, bakteria membiak dengan cepat jika makanan disimpan di bawah suhu bilik dengan menetapkan suhu di bawah kurang dari 5 darjah celsius ataupun lebih dari 60 darjah celsius, pembiakan akan menjadi perlahan ataupun berhenti terus.

Pengguna juga diingatkan menggunakan air yang bersih atau yang dirawat, pilih bahan makanan mentah yang segar dan selamat dimakan dan elakkan pilih makanan yang diproses seperti susu pasteur.

Basuh buah-buahan dan sayur-sayuran terlebih dulu, terutamanya jika dimakan mentah. Elakkan makanan yang tamat tarikh luputnya.

Bahan mentah termasuk air dan ais boleh tercemar oleh bakteria dan bahan-bahan kimia berbahaya. Bahan toksik boleh terhasil pada makanan yang berkulat dan rosak. Pilih bahan mentah dengan berhati-hati.

Amalkan langkah-langkah mudah seperti membasuh dan mengupas kulit buah-buahan jika hendak dimakan terus bagi mengurangkan pencemaran makanan.



nan itu bagi mengenal pasti sama ada ia sudah basi atau busuk. Jika makanan didapati mempunyai ciri-ciri seperti langkah pertama dan kedua menunjukkan makanan itu rosak atau basi dan tidak boleh dimakan.

Terdapat enam bakteria utama penyebab keracunan makanan iaitu *Staphylococcus aureus*, *Salmonella*, *Escherichia coli* enteropathogenic (*E.Coli*), *Bacillus cereus*, *Vibrio parahaemolyticus* dan *Camphylobacter*.

*Staphylococcus aureus* biasanya mencemari makanan seperti daging, ayam, pulut kuning, sambal udang, nasi lemak, bihun goreng, pastri berkrim keju, susu dan cendawan.

*Salmonella* mencemari makanan seperti produk berasaskan ayam dan telur, daging, susu mentah dan hasil tenusu. *E.Coli* pula mencemari daging burger yang tidak cukup masak, keju, cendol, air atau makanan yang terkena najis. *Bacillus cereus* mencemari makanan seperti nasi, nasi goreng, hasil bijirin, puding, rempah, sayuran, hidangan berdaging dan berkanji.

*Vibrio parahaemolyticus* mencemari makanan laut seperti ikan dan udang serta kerang yang tidak dimasak dengan sempurna, manakala *Camphylobacter* mencemari susu mentah, ayam, itik, hati lembu, kepa mentah dan air yang tercemar.

Meraka yang terkena keracunan makanan berpunca daripada bakteria berkenaan akan mengalami loya, cirit-birit,

dari tandas, cuci bersih peralatan digunakan untuk menyediakan makanan dan melindungi kawasan dapur termasuk makanan dari dicemari oleh makhluk perosak seperti tikus dan serangga lain seperti lipas dan semut.

Ini kerana, bakteria berbahaya terdapat banyak dalam tanah, air, haiwan dan manusia. Bakteria ini boleh dibawa melalui tangan, kain pengelap dan peralatan dapur terutama sekali atas pemotong.

Penggunaan alas pemotong kayu sangat tidak digalakkan kerana sifat kayu yang menyerap air akan menyimpan mikroorganisma walaupun ia sudah dibasuh.

Asingkan makanan mentah dengan yang dimasak, gunakan perkakas dapur berasingan seperti pisau dan papan pemotong untuk menyediakan bahan mentah dan simpan makanan dalam bekas untuk mengelakkan makanan mentah bersentuhan dengan makanan yang dimasak. ..

Langkah ini perlu kerana makanan mentah seperti daging, ayam dan makanan laut mengandungi bakteria berbahaya yang boleh mencemarkan makanan lain semasa penyediaan dan penyimpanan makanan.

Makanan juga mesti dimasak dengan sempurna terutama daging, ayam, telur dan makanan laut. Suhu didih bagi masakan bersup dan rebus hendaklah mencapai 70 darjah Celcius.

Bagi daging dan ayam, pastikan air rebusnya kelihatan jernih dan bukan berwarna merah jambu. Gunakan jangkassuhu untuk