

 Dengan memastikan makanan adalah selamat, anda boleh mengelakkan pelbagai penyakit akibat makanan antaranya keracunan makanan. Keracunan makanan boleh berlaku apabila seseorang mengambil makanan yang tercemar dengan bakteria. Kesannya boleh dirasakan selepas 3 hingga 24 jam yang boleh menyebabkan sakit perut, muntah-muntah dan cirit-birit.

Keracunan makanan boleh bermula daripada pembelian dan penyimpanan bahan mentah, penyediaan makanan dan penyajian hidangan serta penyimpanan semula makanan yang telah dimasak. Semua ini biasanya berlaku secara berperingkat. Ia berlaku apabila bahan mentah yang dibeli awal dalam kuantiti yang banyak. Pembelian bahan mentah yang banyak ini memerlukan ruang penyimpanan dan suhu yang sesuai. Jika semua makanan yang mudah rosak dimasukkan ke dalam peti sejuk, ia tidak dapat menampungnya kerana ruang penyimpanannya adalah terhad dan tidak mencapai suhu yang sesuai untuk penyimpanan. Pencemaran silang juga boleh berlaku apabila bahan mentah yang disimpan bercampur suhu yang sesuai untuk penyimpanan. Pencemaran silang juga boleh berlaku apabila bahan mentah yang disimpan bercampur aduk dan tidak mengikut tatacara simpanan yang betul, bakteria boleh berpindah daripada makanan mentah kepada makanan yang telah dimasak, contohnya, melalui titisan air daging atau ayam yang menitik pada makanan tersebut.

**Tip-tip keselamatan makanan:**

- a.** Pengendalian bahan mentah
  - Makanan mentah yang dibeli tidak bertukar warna, berbau busuk atau berulat
  - Sayur-sayuran masih segar, tidak bertukar warna atau layu.
  - Daging, ikan, ayam dan sebagainya dalam keadaan segar. Jangan pilih daging, ikan, ayam yang telah berbau, berubah warna atau berubah tekstur.
- b.** Membeli makanan yang selamat
  - Baca label
  - Jangan terpedaya hanya dengan label yang menarik pada bungkusan makanan. Teliti bahan-bahan yang terkandung di dalamnya.
  - Pastikan makanan berada dalam keadaan baik dan belum tamat tarikh luput.
  - Baca dengan teliti arahan cara penyimpanan pada label. Ini dapat mengelakkan makanan menjadi rosak sebelum tamat tarikh luput.
  - Tidak menggunakan atau memakan makanan dalam kotak atau tin jika:
    - Penutup kotaknya retak, terbuka, koyak atau bocor.
    - Tin berkarat, mengembang atau bocor.
    - Rosak dalam apa jua bentuk
    - amat tarikh luput
- c.** Pengendalian makanan yang selamat
  - Pulang segera selepas membeli bahan mentah dan makanan yang mudah rosak untuk mengurangkan makanan tersebut terdedah lama pada suhu bilik.
  - Makanan yang mudah rosak hendaklah disimpan dalam peti sejuk di ruang yang sepatutnya dengan segera.
  - Makanan mentah yang kering seperti laksa, beras dan sebagainya hendaklah disimpan dalam keadaan kering. Keadaan lembap sangat sesuai untuk pertumbuhan kulat
  - Pastikan makanan mentah seperti ayam, daging, ikan dan sebagainya diletakkan berjauhan daripada makanan yang dimasak. Ini bagi mengelakkan pencemaran silang daripada berlaku.
  - Pastikan peralatan dibersihkan sebelum dan selepas digunakan.
- d.** Pengendalian makanan yang telah dimasak
  - Simpan makanan pada suhu yang betul untuk mengelakkan pembiakan bakteria
  - Makanan

panas pada suhu yang panas </li> <li>Makanan sejuk pada yang sesuai</li> <li>Makanan yang telah dimasak tetapi tidak dihidangkan hendaklah disejukkan segera sebelum disimpan di dalam peti sejuk.</li> <li>Jangan masukkan makanan panas ke dalam peti sejuk kerana ia akan meningkatkan suhu dalam peti sejuk.</li> <li>Jangan mencampur adukan makanan yang telah dimasak dengan makanan mentah di dalam peti sejuk</li> <li>Basuh tangan menggunakan sabun sebelum dan selepas penyediaan makanan.</li> </ol> <p style="text-align: justify;"><br /><strong>Panduan daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)<br /><br /><em>5 panduan makanan yang selamat : </em></strong><br /><br /></p><ol> <li>Jaga kebersihan </li> <li>Asingkan makanan mentah dari makanan yang sudah dimasak</li> <li>Masak dengan cara yang betul</li> <li>Simpan makanan pada suhu yang selamat</li> <li>Gunakan air dan bahan mentah yang selamat. </li> </ol> <p style="text-align: justify;">SUMBER : Berita Harian, 19/6/2012</p>