

# Risiko kerap ambil makanan segera



Kandungan aditif dalam makanan segera **tidak baik dari segi kesihatan.**

[GAMBAR HIASAN]

Jika baru-baru ini kita dikejutkan dengan jumlah kematian yang tinggi daripada Perangkaan Bilik Gerakan Denggi Kebangsaan yang merekodkan lebih 12 ribu kes dalam hanya tempoh enam bulan, jelas bahawa penyakit denggi ini boleh menyebabkan kematian andainya kebersihan diabaikan.

Namun, ramai sebenarnya masih kurang menyedari perihal 'pembunuh senyap' yang sering kali dikaitkan dengan penyakit kanser atau barah iaitu tabiat pengambilan makanan segera yang boleh membunuh bila-bila masa tanpa mengira siapa.

Makanan segera ialah makanan yang boleh dimakan terus tanpa perlu memasaknya terlebih dahulu. Contohnya seperti makanan dalam tin, burger, hot dog, pizza dan sebagainya. Terdapat makanan segera yang perlu dimasak,

tetapi hanya mengambil masa beberapa minit saja dan ia terus boleh dihidang seperti mi segera.

Makanan seperti ini menarik perhatian, kerana ia menjimatkan masa, lazat serta mudah diperolehi. Hari ini, tabiat ini bukan hanya dikaitkan dengan mereka yang bekerja, tetapi juga semakin menular dalam kalangan penuntut universiti atau pelajar sekolah. Pada masa sama berasakan ia bentuk hidup baru yang memudahkan serta nampak 'cool'.

## Lambakan makanan segera di pasar raya

Ke mana saja kita pergi, lambakan pelbagai jenis makanan segera yang disediakan di restoran serta pasar raya mendorong kepada perubahan corak pemakanan masyarakat kini tanpa memikirkan risiko yang bakal dihadapi. Namun,

pengambilan makanan segera ini tidak boleh diamalkan selalu kerana ia boleh memberi kesan negatif terhadap kesihatan. Kebanyakan makanan segera tidak mengandungi khasiat yang sepatutnya dan zat yang diperlukan oleh badan.

Boleh dikatakan hampir keseluruhan makanan segera dijual mengandungi aditif yang digunakan sebagai pewarna makanan, penambah perasa monosodium glutamate (MSG), garam dan gula yang berlebihan, pengawet serta kandungan lemak tinggi.

Bahan yang terdapat dalam makanan segera ini boleh menjejaskan kesihatan kerana ia boleh mengundang kepada penyakit kronik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes atau kencing manis dan masalah berat badan berlebihan (obesiti).

Makanan segera seperti bur-

## FORUM

Pembaca yang ingin menyuarakan pandangan berhubung isu semasa boleh menghantar sumbangan menerusi e-mel:

**bhforum@  
mediaprima.com.my**

ger dan kentang goreng mengandungi kandungan kolesterol yang tinggi. Golongan kanak-kanak dikesan semakin ramai menghidap penyakit kronik ini kerana tabiat lebih gemar menikmati makanan segera berbanding makanan sihat.

## 50 peratus kematian punca daripada makanan

Kajian menunjukkan bahawa 50 peratus kematian awal berpunca daripada makanan dan 25 peratus rakyat Malaysia menghidap obesiti. Manakala selebihnya adalah penyakit kronik seperti strok, serangan jantung serta kegagalan fungsi buah pinggang dan diabetes.

Malah kajian juga menyatakan kes-kes kanser juga meningkat. Peratusan penyakit-penyakit kronik ini semakin kronik berikutan gaya pemakanan yang tidak seimbang.

**Dr Siti Suriani Othman dan  
Suhaida Mohd Sawi  
USIM**