

# Kesedaran pengguna rendah

» Pakar akui produk tak sihat namun tak dipedulikan

Oleh Mohd Nasaruddin Parzi  
mnasaruddin@bh.com.my

► Kuala Lumpur

**M**urah, mudah dan ringkas! Itu alasan yang kerap didengari daripada pengguna berhubung mi segera.

Biar pun diakui pakar pemakanan dan kesihatan bahawa produk mi segera mendatangkan mudarat kerana mengandungi pelbagai ramuan tidak sihat, namun ia tidak langsung dipedulikan.

Kini produk itu terus dipasarkan di kebanyakan premis perniagaan berikutan permasalahannya yang tinggi.

Kementerian Kesihatan yang diajukan persoalan mengapa ia terus dijual secara berleluasa, menyatakan tidak boleh menghalang jualannya selagi ia mematuhi Peraturan-peraturan Makanan 1985.

Pengarah Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan, Rokiah Don, berkata pengambilan mi segera sebagai makanan harian tidak digalakkan, apatah lagi ianya dijual dengan tabiat.

Katanya, mi segera yang hanya disediakan berserta bahan pe-



“**Pengambilan sodium yang berlebihan boleh meningkatkan risiko seseorang itu untuk mendapat hipertensi”**

**Rokiah Don,**  
Pengarah Bahagian Pemakanan,  
Kementerian Kesihatan

rencahnya adalah kurang berkhasiat kerana hanya membekalkan tenaga dan sangat rendah kandungan nutrien.

Bahan perencah yang disediakan dalam kebanyakan mi segera di pasaran mempunyai kandungan sodium (natrium) yang tinggi.

“Pengambilan sodium yang berlebihan boleh meningkatkan risiko seseorang itu untuk mendapat hipertensi,” katanya kepada BH.



“**Saya hanya tahu mi segera ini boleh mendatangkan mudarat jika dimakan kerap dan berlebihan terutama bagi pelajar”**

**Nur Samiha Zul,**  
Pelajar tahun pertama  
Universiti Sains Islam  
Malaysia (USIM)

## Cadang tambah sumber protein

Bagi meningkatkan khasiat mi segera, beliau mencadangkan sumber protein ditambah dalam penyediaannya.

“(Ia) seperti telur, ayam, udang dan sotong serta sayur-sayuran seperti sawi, kobis, lobak merah dan tomato (perlu) di tambah ke dalam mi ini ketika dimasak,” katanya.

Sementara itu, BH Online yang menemu bual beberapa

pelajar baru-baru ini mengakui kebanyakan mereka menjadikan menu mi segera sebagai sajian utama mereka.

Pelajar tahun pertama Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Nur Samiha Zul, 18, berkata mi segera sememangnya menjadi pilihan bagi pelajar kerana ia mudah dan ringkas dimasak.

“Saya hanya tahu mi segera ini boleh mendatangkan mudarat jika dimakan kerap dan berlebihan terutama bagi pelajar, tapi tidak tahu mengenai kandungan sebenarnya,” katanya ketika ditemui pemberita.

Pelajar jurusan perakaunan dari Universiti Putra Malaysia (UPM), Ainul Yakin Samsuddin, 20, menjelaskan tidak mengetahui secara terperinci mengenai bahaya memakan mi segera secara kerap.

Beliau mengakui walaupun banyak artikel dan penerangan mengenai bahaya kandungan mi segera dan perasannya, namun kesedaran pengguna masih rendah.

BH dalam laporan sebelum ini mendedahkan mi segera yang dijual di pasaran kini mengandungi pelbagai bahan yang tidak sihat seperti sodium dan monosodium glutamate (msg), malah sebahagian produk itu mengandungi ‘wax’ atau lilin.



**Ikuti BH Plus**  
di [www.bharian.com.my](http://www.bharian.com.my)  
untuk lebih gambar  
dan video.