



selepas mengelap hidung dan mulut serta sebelum menyentuh makanan. Kebanyakan penyakit dan kuman boleh dihindari dengan amalan mencuci tangan.

- Jangan menyediakan makan untuk orang lain jika anda tidak sihat – terutamanya jika anda mengalami cirit-birit dan muntah.
- Jangan sesekali membiarkan haiwan peliharaan masuk ke dapur atau tempat penyediaan, penyimpanan dan menghidang makanan.

INGAT PERATURAN SATU JAM di atas, semasa menyajikan makanan secara besar-besaran; katering, kenduri, jamuan dan sebagainya.



#### Pengendalian sisa makanan

Tahukah anda bahawa sisa organik terutamanya sisa makanan merupakan

salah satu punca utama masalah pengendalian sampah di Malaysia? Oleh itu masak jumlah makanan mengikut keperluan sahaja.

- Memasang perangkap minyak pada saluran yang menuju ke longkang luar rumah dari sinki dapur.
- Mengasingkan sisa makanan daripada sisa plastik, kertas, kaca dan lain-lain.
- Memastikan sisa makanan tidak basah atau mengandungi kandungan air yang tinggi sebelum membuang ke dalam tong sampah.

Kandungan air atau kelembapan yang tinggi di dalam sampah akan menyebabkan sampah mudah busuk, menyukarkan pengendalian sampah dan mencemarkan sungai dan sumber-sumber air yang lain jika dilupus di tempat pelupusan sampah. Ia juga memerlukan penggunaan tenaga yang tinggi jika dibakar dalam ‘insinerator’.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan, sila hubungi:

#### Persatuan Pengguna-Pengguna Standard Malaysia (Standards Users)

No. 24 Jalan SS 1/22A  
47300 Petaling Jaya, Selangor  
Tel : 03 7877 4741  
Faks : 03 7873 0636  
e-mel : info@standardsusers.org  
Laman web : [www.standardsusers.org](http://www.standardsusers.org)

# Kepentingan Keselamatan Makanan



**PERUBAHAN**  
**BERMULA DENGAN SAYA**  
KEMEN KONSUMER  
KEBANGSAAN 2008 - 2012



Ke Arah Penggunaan Berhemat

[www.kkk.org.my](http://www.kkk.org.my)

Terbitan



**CRRC**

Consumer  
Research and  
Resource Centre  
(833010-H)



Disokong oleh



## Mengapa Keselamatan Makanan Penting?

Kita memerlukan makanan untuk terus hidup dan melaksanakan tanggungjawab kita kepada keluarga dan diri sendiri.

Makanan juga boleh menjadi punca kuman yang berbahaya. Kehadiran kuman, bendasing dan bahan kimia berbahaya dalam makanan boleh menyebabkan keracunan makanan.



Rajah di atas menunjukkan jumlah kes aduan yang diterima daripada pengguna di Pusat Khidmat Aduan Pengguna Nasional (NCCC) mengenai masalah keselamatan makanan dari tahun 2006 sehingga tahun 2008. Jumlah ini semakin meningkat setiap tahun dan ini membuktikan bahawa kita perlu mengambil serius keselamatan makanan.

Adalah menjadi tanggungjawab kita sendiri untuk melindungi diri dan keluarga daripada keracunan makanan. Kos perubatan semakin meningkat. Maka, tabiat pemakanan sihat dan SELAMAT harus menjadi budaya kita.

## Bagaimana saya boleh memastikan makanan saya selamat?

### Kawalan suhu

- Suhu makanan yang mengalakkan pembiakan kuman berbahaya adalah di antara 5°C dan 60°C. Ini dipanggil "zon suhu berbahaya". Untuk menyimpan makanan dengan selamat, langkah-langkah berikut perlu diamalkan:
  - PERATURAN SATU JAM: Jangan biarkan makanan disimpan di bawah "zon suhu berbahaya" lebih daripada satu jam.
  - Simpan makanan sejuk di dalam peti sejuk di bawah 5°C sehingga sedia untuk dimasak atau dihidang.
  - Simpan makanan panas di dalam oven atau pemanas lebih daripada 60°C, sehingga sedia untuk dihidang untuk dimakan.
  - Sejukkan baki makanan secepat yang mungkin (dalam masa 2 jam selepas dimasak). Jika perlu, panaskan semula dengan secukupnya sehingga keluar wap.
  - Jangan sesekali menyahbeku makanan di atas meja. Nyahbeku perlu dilakukan di dalam peti sejuk selama semalam.



Suhu	Kesan ke atas kuman
75°C dan lebih	Kebanyakan kuman mati dalam beberapa saat
60°C hingga 74°C	Suhu simpanan makanan panas. Kuman tidak mati TETAPI sukar membriak
4°C hingga 73°C (Aplikasi Peraturan Satu Jam)	Zon Berbahaya. Kuman mudah hidup dan membriak. Hadkan pendedahan makanan mudah rosak kepada <b>jumlah suhu ini kurang daripada sejam</b>
0°C hingga 3°C	Kuman tidak mati, boleh membriak tetapi perlakan. Simpan makanan untuk masa terhad sahaja
Kurang daripada 0°C	Simpanan beku. Kuman tidak mati TETAPI tidak membriak.

- Ini akan menyebabkan keracunan makanan yang serius.



Bakteria E. Coli O157H di bawah mikroskop kuasa tinggi

### Masak makanan dengan sempurna

- Makanan mentah seperti daging, ayam dan ikan mengandungi beban kuman yang tinggi. Tetapi melalui cara memasak yang betul, kuman dapat dibunuh dan nilai zat makanan dapat dikenalpasti.

### Elakkan pencemaran silang daripada sumber lain.

- Simpan makanan panas di dalam oven atau pemanas lebih daripada 60°C, sehingga sedia untuk dihidang untuk dimakan.



Tahukah anda bahawa ramai kanak-kanak yang meninggal dunia di Amerika Syarikat dan Jepun disebabkan oleh daging mentah yang mereka makan telah dicemari dengan bakteria E.coli O157H yang sangat berbahaya?

E.coli O157H boleh menyebabkan pendarahan dalam badan, kerosakan ginjal dan kematian.

### Untuk mengelakkan pencemaran silang:

- Asingkan makanan yang dimasak daripada bahan mentah
- Basuh dengan bersih peralatan dan permukaan yang telah bersentuhan dengan makanan mentah dengan sabun.

### Kebersihan Diri

Manusia dan haiwan peliharaan juga membawa kuman dan boleh mencemari makanan serta menyebabkan keracunan makanan.

- Amalkan tabiat membasuh tangan