

KERACUNAN MAKANAN

1. Apa itu keracunan makanan?

- a. Keracunan makanan merujuk kepada penyakit-penyakit yang berpunca daripada pengambilan makanan ataupun minuman yang tercemar.

2. Apa gejala keracunan makanan?

- a. Ciri- ciri gejala keracunan makanan adalah berbeza bergantung kepada jenis kuman ataupun patogen.
- b. muntah merupakan gejala primer manakala demam atau/dan cirit-birit juga boleh dialami pesakit.
- c. Sakit perut.
- d. Cirit birit berpanjangan lebih 14 hari.
- e. Gejala neurologi seperti parestesia, depresi, kesukaran pernafasan, dan kelumpuhan saraf kranial.
- f. Penyakit sistemik seperti demam, lemah, sakit sendi dan kegagalan hati.

3. Bagaimana keracunan makanan berlaku?

- a. Kontaminasi atau pencemaran
 - i. Berlaku apabila agen atau penyebab luar memasuki makanan yang disabitkan akibat terdapatnya kelonggaran dalam amalan pengendalian makanan.
 - ii. Kontaminasi kimia seperti bahan pencuci, sianida atau sanitizer.
 - iii. Kontaminasi dengan bacteria/ virus/ parasit.(cth: S.enteridis dalam telur, virus Norwalk dalam kerang, E.coli dalam taugh).

- iv. Kontaminasi silang dari bahan mentah berasaskan daging/haiwan (cth: daging ayam atas papan pemotong)
- v. Pengendalian oleh pembawa patogen.(cth:Salmonella sp, Staphylococcus sp.)
- vi. Pembersihan peralatan/utensil tidak sempurna menyebabkan kontaminasi kepada makananan.
- vii. Penggunaan air tercemar untuk membasuh peralatan.

b. Proliferasi organisma

- i. Dalam keadaan yang sesuai, bacteria boleh bertambah bilangan dengan cepat dan/atau menghasilkan toksin sebelum makanan dimakan.
- ii. Membiarkan makanan berada pada suhu bilik atau suhu luar untuk beberapa jam.(cth semasa penyediaan untuk jamuan)
- iii. Penyimpanan makanan sejuk beku secara berpanjangan untuk beberapa minggu.(membolehkan pertumbuhan perlahan bakteria)
- iv. Pengawetan tidak sempurna.
- v. Fermentasi tidak sempurna(cth: tempe, tapai, daging proses, keju).

c. Peningkatan survival organism

- i. Faktor ini merujuk kepada proses atau langkah yang sepatutnya diambil agar bacteria dihapuskan atau dikurangkan tetapi tidak diambil atas sebab- sebab dibawah.)

- ii. Tempoh dan/atau/ suhu semasa masak/proses pemanasan tidak sempurna.
- iii. Nyahbeku(defrost) yang tidak sempurna.
- iv. Asidifikasi tidak sempurna(cth: mayonnaise, tomato bertin).

4. Bagaimana mencegah keracunan makanan?

- a. Basuh tangan dengan sabun dan air bersih selepas menggunakan tandas, sebelum makan dan sebelum menyediakan makanan.
- b. Gunakan air yang bersih ketika mencuci ulan-ulaman, sayur sayuran dan buah buahan.
- c. Bahan mentah perlu disimpan berasingan dengan makanan yang telah dimasak.
- d. Makan makanan yang panas dan baru dimasak.
- e. Basuh botol susu, bekas makanan bayi, alat-alat memasak dan alat-alat hidangan makanan dengan air bersih.
- f. Tudung/tutup semua makanan supaya tidak dihinggapi lalat.

**BIJAK MEMILIH MAKANAN DAPAT MENGELAKKAN
KERACUNAN MAKANAN**