

“ Bahan yang terdapat di dalam plastik iaitu bisphenol-A (BPA) memberikan kesan buruk kepada kesihatan apabila masuk ke dalam tubuh ”

Dr Zainul Rashid Mohamad Razi,  
Pakar Perunding Obstetrik dan Ginekologi (O&G), Kemandulan Lelaki, HCTM PPUKM



## Panas makanan dalam plastik undang padah

→ Proses pemanasan ketuhar mikro gelombang jejas kesuburan

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

Ketika bersahur, ramai memilih untuk memanaskan makanan yang dibeli dari luar atau yang dimasak lebih awal bagi menjimatkan masa.

Bagaimanapun, memanaskan makanan di dalam bekas atau pembungkus plastik khususnya di dalam ketuhar gelombang

mikro boleh mengundang bahaya ke atas kesihatan.

Pakar Perunding Obstetrik dan Ginekologi (O&G), Kemandulan Lelaki, Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM), Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM), Prof Datuk Dr Zainul Rashid Mohamad Razi, berkata memanaskan makanan dengan pembungkus plastik dalam ketuhar gelombang mikro menjejaskan kesihatan antaranya menurunkan kadar kesuburan dalam kalangan lelaki.

Bahan kimia yang dikeluarkan daripada plastik itu kata beliau, akan menyerap ke dalam makanan bukan saja menyebabkan barah tetapi masalah kesuburan serta masalah lain.

**Jejas sistem hormon**  
“Bahan yang terdapat

di dalam plastik iaitu bisphenol-A (BPA) memberikan kesan buruk kepada kesihatan apabila masuk ke dalam tubuh,” katanya.

Justeru, beliau menasihatkan orang ramai mengelakkan daripada memanaskan makanan di dalam bekas plastik dalam ketuhar gelombang mikro atau merebus makanan di dalam plastik.

Berdasarkan laporan Sekolah Perubatan Harvard, Amerika Syarikat (AS), BPA digunakan dalam proses pembuatan plastik jenis keras dan phthalates ditambah ke dalam plastik lembut dan anjal.

Kedua-dua bahan ini dipercayai mengganggu endokrin iaitu bahan yang menyerupai hormon manusia.

Penyerapan ini lebih cepat terutama memba-

bitkan makanan berlemak seperti daging dan keju berbanding makanan lain.

**Teliti data sebelum lulus**

Pentadbiran Makanan dan Ubat-Ubatan (FDA) AS, sudah lama mengenal pasti kesan pemanasan plastik ke atas makanan dan meminta pengeluar menjalankan ujian ke atas bekas plastik yang memenuhi standard. Data ujian perlu diteliti sebelum meluluskan penggunaannya untuk ketuhar gelombang mikro.

Bagi kelulusan untuk ketuhar gelombang mikro, agensi itu menganggarkan nisbah luas permukaan plastik, berapa lama digunakan di dalam ketuhar gelombang mikro, berapa kerap penggunaannya dan kadar kepanasan makanan ketika dibakar di dalam ketuhar gelombang mikro.

Tip

Guna ketuhar gelombang mikro

- Pindahkan makanan dari dalam plastik kepada bekas kaca atau seramik.
- Elakkan plastik pembungkus menyentuh makanan ketika memanaskan di dalam ketuhar gelombang mikro.
- Gantikan plastik dengan kertas aluminium, atau tuala kertas putih
- Penutup aluminium pinggan atau mangkuk adalah alternatif lebih baik.
- Elakkan bekas plastik yang sudah tercalar atau pecah.
- Jangan gunakan beg plastik
- Sebelum memanaskan makanan, pastikan penutup plastik dibuka.

Adakah styrofoam atau polisterin selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro?  
→ Berlawanan dengan kepercayaan popular, sesetengah styrofoam atau bekas polisterin adalah selamat.