



ISU  
**PRODUK** kesihatan tambahan yang dicampuri bahan terlarang boleh mengakibatkan kesan sampingan serius termasuk tekanan darah tinggi, peningkatan risiko jangkitan dan katarak. - Gambar hiasan



JUS Al Sunnah, Jus Al Sunnah Gold dan Jus Penawar antara yang dilarang penggunaannya kerana mengandungi steroid terlarang. - Gambar hiasan



PENGGUNA perlu berhati-hati memilih produk kesihatan tambahan di media sosial kerana dikhuatiri produk tiruan. - Gambar hiasan

# Jangan tersalah pilih makanan tambahan

**P**ENGAMBILAN produk kesihatan dan makanan tambahan berasaskan ramuan herba, organik atau makanan sunnah sejak kebelakangan ini menjadi pilihan pengguna dalam usaha mempertingkatkan tahap kesihatan.

Begaimanapun, ramai yang tidak menyedari bahawa produk kesihatan seperti itu tidak boleh diambil sesuka hati tanpa mendapatkan nasihat doktor.

Kementerian Kesihatan Malaysia baru-baru ini bertindak mengeluarkan perintah larangan penjualan tiga jenis suplemen iaitu Jus Al Sunnah, Jus Al Sunnah Gold dan Jus Penawar kerana mengandungi steroid terlarang.

Ini dikatakan boleh mengakibatkan kesan sampingan serius termasuk lemah otot, osteoporosis, peningkatan gula dalam darah, hipertensi, jangkitan dan katarak.

## Perdebatan

Larangan tersebut mencetuskan perdebatan umum berhubung tahap kesedaran masyarakat terhadap pengambilan produk kesihatan tanpa mengkaji kandungannya terlebih dahulu.

Pensyarah Kanan Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Suzana Mohd. Hoesni berkata, kepercayaan seseorang individu itu bergantung pada tahap kesihatan semasa mereka selepas menggunakan sesuatu produk kesihatan, jika menunjukkan kejayaan, mereka akan mempercayainya.

Beliau berkata, permintaan masyarakat terhadap produk kesihatan turut dipengaruhi oleh faktor harga yang memainkan peranan penting ketika masyarakat berdepan dengan kenaikan

kos sara hidup.

"Selain itu, terdapat juga individu yang sangat terdesak untuk diiktiraf dalam golongan tertentu sehingga membuatkan mereka sanggup melakukan apa sahaja," katanya.

Dalam pada itu, Suzana berkata, jaringan perniagaan yang mempromosikan produk kesihatan di media sosial dengan menawarkan pelbagai potongan harga menarik dilihat berjaya mencuri tumpuan masyarakat.

"Medium seperti Facebook, WhatsApp dan Instagram yang mempamerkan testimoni pengguna berjaya dilihat mampu mempengaruhi pemikiran masyarakat."

"Syarikat produk kesihatan lazimnya menggunakan artis, ahli sukan dan individu berpengaruh dalam masyarakat demi melariskan jualan mereka. Melalui kajian yang dijalankan, kaedah itu lebih berkesan, terutamanya

jika produk tersebut memberikan kesan kepada ikon menggunakannya.

"Terdapat juga hadiah lumayan yang ditawarkan membuatkan masyarakat semakin tertarik," katanya.

Suzana berkata, ketika mengambil produk kesihatan pengguna perlu yakin bahawa produk itu mempunyai kandungan yang sepatutnya.

Kelemahan pengguna ialah mereka kurang mengkaji mengenai bahan dan ramuan yang terdapat dalam setiap produk kesihatan itu.

"Sekiranya pengguna ingin mencuba sesuatu produk kesihatan mereka tidak sepatutnya hanya berpandukan kepada cadangan atau saranan media sosial semata-mata. Sebaliknya semak ramuan produk dan pastikan ia disahkan selamat oleh Kementerian Kesihatan Malaysia," ujarnya.



AHMAD SANUSI



SUZANA

Menurut Suzana, pengguna perlu bijak membuat pilihan meskipun penguatkuasaan dilakukan pihak-pihak bertanggungjawab kerana mereka akan menerima kesan tidak sepatutnya sekiranya tersilap langkah.

## Larangan pencampuran

Sementara itu, Pensyarah Kanan Fakulti Pengajian Quran & Sunah, Universiti Sains Islam Malaysia, Dr. Ahmad Sanusi Azmi berkata, tindakan KKM mengeluarkan perintah larangan adalah selari dengan tuntutan agama bahawa segala yang memudaratkan harus dielakkan.

"Dalam kaedah pemakanan, Rasulullah pernah melarang pencampuran beberapa bahan makanan sekalipun pada asasnya ia adalah makanan sunah.

"Misalnya, Rasulullah melarang pencampuran antara kurma dan kismis atau kurma muda (busr) dengan kurma basah (rutab)," katanya ketika dihubungi Kosmo! baru-baru ini.

Ahmad Sanusi berkata, terdapat beberapa hadis yang menerangkan larangan pencampuran bahan tertentu yang akan membawa kesan tertentu.

"Menurut Imam Nawawi, larangan mencampurkan dua unsur yang disebutkan adalah kerana ia akan menghasilkan sesuatu yang memabukkan."

Pandangan ini dipersetujui oleh beberapa Imam lain termasuklah Baihaqi dan Qurtubi.

"Selain itu, Imam Sarakhsi dan Tahawi pula berpandangan bahawa larangan tersebut adalah bagi mengelakkan pembaziran atau penggunaan bahan secara berlebihan," katanya.

Tambah Ahmad Sanusi, penyelidikan moden mendapati, proses pencampuran bukan sahaja melanggar nasihat Rasulullah dari satu aspek, bahkan merosakkan elemen kandungan bahan tersebut dari segi