

Ketinggian ubah deria rasa

SETIAP manusia perlu makan sekurang-kurangnya tiga kali sehari iaitu sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam.

Ini kerana makanan merupakan sumber utama kepada manusia untuk mendapatkan keperluan zat harian seperti protein, karbohidrat dan vitamin.

Justeru, manusia perlu mengambil makanan berkhasiat sepanjang masa termasuk sewaktu berada dalam kapal terbang.

Pengerusi Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan, Fakulti



RUZITA

Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Ruzita Abd. Talib berkata, tiada makanan khusus sewaktu berada dalam pesawat atau tempat tinggi.

Beliau berkata, selagi makanan tersebut bersih dan berkhasiat, ia sesuai untuk dimakan tanpa mengira tempat mahupun ketinggian.

Sebaiknya, setiap hidangan perlu dipanaskan semula secara tertutup bagi mengelakkan zat-zat dalam makanan hilang.

“Sepanjang pengetahuan saya,

tiada makanan khusus untuk penerbangan. Namun, ia perlu mengandungi khasiat secukupnya kepada tubuh badan.

“Jadi, makanan yang dihidangkan perlu lengkap dengan nasi (karbohidrat), ikan atau ayam (protein), buah-buahan dan sayur-sayuran (vitamin).” katanya ketika dihubungi *Kosmo!* baru-baru ini.

Semua syarikat katering penerbangan dianugerahkan sijil *Hazard Analysis Critical Control Point* (HACCP) bagi memastikan makanan diselia dan dihidangkan dengan baik sebelum dinikmati oleh penumpang.

Mengulas mengenai perubahan

deria sewaktu berada pada aras tinggi, Ruzita berkata, fenomena tersebut akan berlaku kepada sesetengah individu.

Jelasnya, tekanan udara dalam pesawat sewaktu berada aras tinggi akan mengubah deria rasa dan ras sewaktu di darat.

“Udara rendah dan kering dalam kabin serta bunyi kuat enjin dalam pesawat menyebabkan penumpang tidak dapat merasa atau menghidu makanan.

“Jadi, ada penyedia katering yang menambah 20 atau 30 peratu bahan perasa agar rasanya sama ketika di aras biasa,” terangnya.