



EON Inspirasi

Mohammad Nasrul

Breast Cancer

Are Men at Risk?

Men vs Women

A Genetic Perspective

Outdoor

Recreation

Trends among Youth

From Jogging

to Ka-Ching!



ISSN 2773-5869



9 772773 586005



Perspektif

Hati-hati Dengan Asam Laksa

Oleh

NORRINA DIN, NOORLIZA ZAINOL DAN
MOHAMAD AZLI RAZALI

Fakulti Pengurusan Hotel dan Pelancongan,
Universiti Teknologi MARA(UiTM),
Cawangan Pulau Pinang,
Kampus Permatang Pauh,
13500 Permatang Pauh, Pulau Pinang

norrina.din@uitm.edu.my

EDITOR: MOHD SYAHRIL MOHD ZAN



Gambar 1. Asam laksa (atas) dan belacan yang merupakan bahan allergen

Sumber: Mark dan Reese (n.d)
<http://blog.seasonwithspice.com/2011/09/penang-asam-laksa-recipe.html>

Malaysia merupakan negara yang bertuah yang kaya dengan sumber semulajadi, makanan, budaya dan lain-lain ciri yang membolehkan negara ini dinobatkan sebagai Tapak Warisan Dunia oleh Nations Educational and Scientific Organization (UNESCO). Antara destinasi yang diberikan pengiktirafan tersebut ialah Georgetown, iaitu pada tahun 2008 (Hamid et al., 2018). Keunikan senibinanya, kepelbagaian kaum, agama, budaya, dan makanan menjadikannya sebagai salah satu syurga makanan dunia. Sehubungan dengan itu, pada tahun 2016, George Town, Pulau Pinang telah disenaraikan oleh Los Angeles Times sebagai salah satu daripada "16 destinasi yang mesti yang dilawati (Reynolds, 2015). Selain daripada keindahan seni bina yang sarat dengan sejarah, ianya juga kaya dengan kepelbagaian makanan tradisi pelbagai kaum. Makanan tradisi masyarakat Malaysia dipengaruhi oleh Jawa, Minangkabau, Siam, Arab Cina dan India (Raji, 2017).

Setiap negeri mempunyai makanan tradisi yang unik dan istimewa sebagai contoh, nasi lemak, tapai, rendang dan laksa. Oleh itu, tidak hairanlah makanan tradisi ini boleh dijadikan sebagai salah satu produk pelancongan yang mampu menarik ramai pelancong serta menjadikan negara kita sebagai salah satu destinasi imej makanan kerana ianya dapat menyumbang ke arah peningkatan ekonomi negara secara amnya dapat mencapai **agenda Matlamat Pembangunan Mampan atau Sustainable Development Goal (SDG) 2030 ke lapan** iaitu Cipta Kerja Layak dan Pertumbuhan Ekonomi-sasarannya ialah untuk merangka dan melaksanakan dasar untuk mempromosikan pelancongan mampan yang mewujudkan pekerjaan dan mempromosikan budaya dan produk tempatan.

Salah satu makanan yang menjadi daya tarikan di Pulau Mutiara ini ialah asam laksa. Asam laksa telah disenaraikan sebagai makanan terbaik dunia, pada tangga ke tujuh (Audrey Dermawan; 2020). Jika disebut sahaja asam laksa atau laksa Penang, masyarakat setempat akan dapat membayangkan kepedasan dan kepekatan kuah yang dibuat daripada isi ikan, asam gelugor, daun kesom dan bunga kantan dihidangkan bersama mi yang berwarna putih atau dipanggil sebagai laksa.

Selain itu, ianya juga digabungkan dengan petis atau otak udang, dan bahan-bahan yang lain seperti daun pudina, nenas, timun, bawang, limau dan cili. Gabungan bahan ini mampu memberikan rasa yang unik iaitu pedas, masam, manis dan kaya dengan sumber protein yang menjadikan ianya hidangan sepinggan lengkap. Merujuk kepada Bahagian Keselamatan Makanan-Bahan VIII-Keperluan Standard Dan Maklumat Pelabelan Untuk Makanan, bahan untuk membuat otak udang ini terdiri daripada bahan berasaskan ikan dan produk ikan.

Berikut merupakan bahan asas pembuatan otak udang:

Ikan dan Hasil ikan | 169. Otak udang, petis or heko

1. Otak udang, petis atau heko ialah hasil ikan yang diperoleh daripada udang secara perahan dan hendaklah dipekatkan. Ia mungkin mengandungi makanan lain. Ia tidak boleh mengandungi lebih daripada 26 peratus air.
2. Otak udang, petis atau heko mungkin mengandungi bahan pengawet yang dibenarkan, karamel sebagai bahan pewarna dan penambah rasa yang dibenarkan

[Am. P.U.(A) 162/88]

Codex GSFA

- Ikan dan produk ikan, termasuk moluska, krustasea dan echinoderms (9.0)
- Ikan separa terawet dan produk ikan, termasuk moluska, krustasea dan echinoderms (9.3)
- Ikan separa terawet dan produk ikan, termasuk moluska, krustasea dan echinodermata (cth. pes ikan), tidak termasuk produk kategori makanan 09.3.1 – 09.3.3(9.3.4)

Sumber: Bahagian keselamatan dan Kualiti Makanan, Mengikut garis panduan Rujukan Silang di antara Peraturan -Peraturan Makanan 1985 dengan standard CODEX <http://fsq.moh.gov.my/v6/xs/page.php?id=194>

Resipi asam laksa mempunyai pelbagai versi mengikut resipi tradisi masing-masing. Ada yang menggabungkan belacan, isi ikan gelama masam, petis dalam kuah tersebut. Ada juga yang menggunakan pelbagai jenis ikan seperti ikan sardin, tamban, ikan kembung, ikan puput dan sebagainya. Antara bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan laksa ini telah dikenalpasti sebagai bahan alergen.

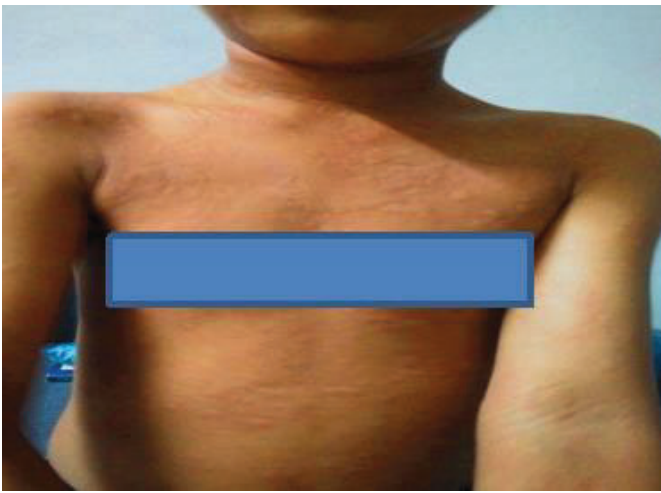


Gambar 2. Petis atau otak udang yang merupakan bahan alergen.

Sumber: Penulis

"Namun, disebalik kesedapan, keunikan makanan asam laksa ini, ada juga sesetengah individu tidak dapat menikmatinya kerana disebabkan oleh alahan makanan."





Gambar 3. Kesan alahan makanan pada tubuh badan pesakit. Sumber: Penulis

Antara makanan yang menjadi punca terjadinya reaksi alahan makanan ialah seperti kekacang, ikan, susu, gandum, soya, telur, dan produk tenusu seperti keju dan yoghurt, manakala makanan laut contohnya udang, sotong, kepah, kerang, ketam (Kwon et al., 2020). Ia juga termasuk produk berasaskan makanan laut seperti belacan, budu dan cinalok (Din et al., 2019). Bahan alergen merupakan bahan yang akan memberikan reaksi negatif pada tubuh badan seseorang yang mempunyai alahan makanan (Chafei et al., 2023). Sebagai contoh gegata, sukar bernafas, degupan jantung menjadi terlalu laju dan boleh meragut nyawa seseorang. Antara contoh reaksi alahan makanan seperti gambarajah 3, ianya akan terjadi sebaik saja pesakit memakan makanan yang mengandungi bahan alergen tersebut. Oleh itu, Islam telah mengajar kita untuk menjaga kesihatan seperti yang diriwayat oleh Ibn Abbas bahawa Rasulullah S.A.W bersabda:

اغتَمِّ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ شَبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

“Gunakanlah lima perkara sebelum datangnya lima perkara; Masa mudamu sebelum masa tuamu, kesihatanmu sebelum sakitmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, masa kayamu sebelum masa kefakiranmu, masa hidupmu sebelum kematianmu.”

(Riwayat al-Hakim)

Ibn Abbas meriwayatkan bahawa Rasulullah S.A.W bersabda:

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

“Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesihatan dan waktu lapang.”

(Riwayat al-Bukhari)

Ini kerana untuk kes alahan makanan yang sangat teruk boleh menyebabkan kematian. Disebabkan inilah mengapa alahan makanan telah disenaraikan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia sebagai penyakit kronik. Jadi kepada sesiapa yang mempunyai alahan makanan iaitu makanan laut seharusnya dinasihatkan untuk mengambil langkah berjaga-jaga untuk kekal sihat sentiasa

“Walaupun sesedap mahapuh asam laksa ini, maka hati hatilah kerana jika ianya mendatangkan kemudharatan pada diri sendiri maka eloklah diefakkan.” – Penulis

Untuk senarai rujukan, imbas saya:

