

Patutkah Kita Amalkan Pengambilan Makanan Tambahan?

Oleh: Nurul Amirah binti Fauzi

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 27 Julai 2021



Gambar hiasan

Kebelakangan ini dalam media sosial sedang hangat dipertikaikan mengenai keperluan mengambil makanan tambahan rentetan tularnya ciapan Twitter pakar perubatan mengenai kesannya yang boleh mengakibatkan kerosakan hati dan buah pinggang.

Persoalannya, sejauh manakah kesahihan dakwaan tersebut yang menyebabkan ramai dalam kalangan kita takut mengambil makanan tambahan?

Makanan tambahan adalah produk buatan yang dirancang untuk melengkapkan pengambilan makanan dan diambil dalam bentuk pil, kapsul, tablet, serbuk, gel, atau cecair.

Makanan tambahan membekalkan nutrien seperti vitamin, mineral, serat, asid lemak atau asid amino, yang mungkin hilang atau tidak digunakan dalam diet dengan jumlah yang cukup.

Ia dihasilkan dengan mengekstrak atau mensintesis dari sumber makanan, herba atau secara kombinasi, untuk meningkatkan penggunaannya.

Beberapa negara mendefinisikan makanan tambahan sebagai makanan, sementara di negara-negara lain, mereka mengkategorikannya sebagai ubat atau produk kesihatan semula jadi.

Ubat dimakan ketika sakit manakala vitamin dimakan ketika sihat. Makanan tambahan mengandungi vitamin pula sebagai ikhtiar mencegah penyakit. Sekiranya anda sakit dan mengambil vitamin, ia tidak akan sembuh dengan cepat, kerana ia berfungsi dengan sangat perlahan.

Bagaimana pula dengan golongan antimakanan tambahan? Mereka mungkin kurang pengetahuan atau pendedahan tentang pengambilan khasiat tambahan tanpa preskripsi doktor.

Mungkin kenyataan ini benar kerana dengan pengambilan dos makanan tambahan yang berlebihan dan makanan tambahan serta doktrinisasi yang tidak beretika menyebabkan keadaan menjadi keruh.

Dalam laporan Dialisis dan Transplan Malaysia 2016, kadar pesakit baharu di negara ini yang menjalani dialisis meningkat dengan mendadak dari 2007 membabitkan 4,104 pesakit.

Pada 2016, iaitu dalam tempoh 10 tahun, angka itu melonjak ke 7,663 orang. Ia menunjukkan masalah buah pinggang dalam kalangan rakyat Malaysia semakin serius.

Kebanyakan produk berselindung di sebalik istilah 'lulus KKM', 'tanpa pengawet', 'makanan sunah' dan sebagainya. Taktik ini mampu mengaburi mata masyarakat agar tidak was-was untuk membeli produk tersebut.

Tidak kurang popularnya produk yang berasaskan makanan sunah seperti campuran madu, kurma, kismis dan sebagainya yang kononnya menghidupkan sunah Rasulullah SAW tetapi mereka hanya fokus terhadap makanan tersebut sahaja.

Sebenarnya, tidak salah pun mengambil makanan seperti ini kerana ia umpama mengamalkan sunah Rasulullah SAW.

Namun, perbuatan mengambil ekstrak kurma, sebagai contoh, adalah tidak sama dengan mengambilnya dalam bentuk asal. Itu tidak termasuk bahan pengawet yang dicampur untuk menjadikan produk tersebut tahan lama.

Produk kesihatan seperti produk farmaseutikal dan kosmetik sebenarnya tidak perlu melalui ujian klinikal Pihak Berkuasa Kawalan Dadah (PBKD), tetapi ia dikawal selia oleh Bahagian Keselamatan dan Kualiti Makanan (BKMM).

Jabatan itu bertanggungjawab dalam melarang pengeluar, pengedar dan penjual makanan tambahan membuat tuntutan perubatan.

Kembali kepada pandangan atau hujah yang dikatakan oleh pakar perubatan di atas, kedua-duanya betul.

Mungkin yang menyebabkan netizen berasa sangsi adalah tindakan mereka yang tidak menyebut jenis dan dos makanan tambahan yang menyebabkan kegagalan hati dan buah pinggang.

Secara tidak langsung, pendedahan berterusan terhadap maklumat tersebut dapat mempengaruhi persepsi orang lain untuk menerima produk mereka sebagai alternatif ubat hospital atau makanan pencegahan penyakit.

Ditambah dengan dogmatisasi yang tidak beretika, seperti tuntutan berlebihan dan salah faham mengenai nutrien tertentu. Hal ini akan merumitkan lagi keadaan.

Walaupun pengambilan makanan tambahan kini sangat populer, pengambilan makanan secara berlebihan atau bahan tertentu yang terkandung di dalamnya mungkin menjadikan ia tidak selamat kepada pengguna.