

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Periuk/Kuali diperbuat daripada aluminium</p> 	<ul style="list-style-type: none">▪ Ringan.▪ Berupaya mengalirkan haba dengan baik.▪ Mudah dibersihkan.▪ Harga lebih murah.	<ul style="list-style-type: none">▪ Aluminium, terutamanya daripada periuk yang lama dan berlubang boleh melarut resap ke dalam makanan semasa memasak.▪ Lebih lama makanan dimasak atau disimpan di dalam bekas aluminium, lebih banyak aluminium yang masuk ke dalam makanan.▪ Sayur-sayuran berdaun dan makanan berasid, seperti tomato dan buah-buahan sitrus menyerap paling banyak aluminium.	<ul style="list-style-type: none">▪ Pastikan peralatan memasak yang diperbuat daripada aluminium yang digunakan masih dalam keadaan baik.▪ Elakkan memasak menggunakan periuk dan kuali aluminium yang telah haus atau berlubang/sumbing.▪ Elakkan memasak makanan yang berasid tinggi dalam periuk aluminium.▪ Elakkan menyimpan makanan di dalam bekas aluminium dalam tempoh yang lama.▪ Pilih peralatan memasak "anodised aluminium" sebagai alternatif yang lebih selamat. Peralatan memasak "anodised

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Air masin atau makanan masin boleh mengkakis bekas memasak aluminium. Ini menjadikan bekas yang lama boleh menjadi sumber pencemaran seperti arsenik dan fluorida. 	<p><i>aluminium</i>” dapat mengalirkan haba sebaik bekas yang diperbuat daripada aluminium biasa, tetapi ia mempunyai permukaan yang keras dan tidak melekat yang menjadikannya tahan calar, tahan lama, dan mudah untuk dibersihkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Tips pembersihan :</u> Untuk melindungi peralatan memasak aluminium daripada luntur warna, JANGAN dicuci menggunakan mesin pencuci pinggan mangkuk atau biarkan ia terendam di dalam air sabun untuk jangka masa yang lama. Gunakan berus keluli untuk mengeluarkan makanan terbakar yang melekat.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Periuk/Kuali Tembaga</p> 	<p>Berupaya mengalirkan haba dengan baik, menjadikan suhu memasak mudah dikawal.</p>	<p>Kadar larut resap tembaga yang tinggi boleh berlaku apabila memasak makanan berasid tinggi menggunakan bekas memasak tembaga. Ini boleh menyebabkan keracunan kimia dan penyakit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elak menggunakan peralatan memasak tembaga yang tidak bersalut dan bekas memasak tembaga bersalut lapisan timah atau nikel. ▪ Jangan memasak atau menyimpan makanan dalam bekas memasak tembaga yang bercalar atau tidak bersalut. ▪ Lindungi periuk/kuali tembaga daripada terbakar dengan memastikan cecair atau lemak dimasukkan terlebih dahulu sebelum ia diletakkan di atas haba. ▪ Gunakan senduk/sudip kayu, nilon atau yang bersalut khas untuk mengelakkan kerosakan pada permukaan periuk/kuali tembaga. ▪ <u>Tips pembersihan :</u> Elakkan mengguna peralatan mencuci yang kasar apabila mencuci bekas memasak tembaga bersalut.


Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Periuk/Kuali Besi Tuang</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berupaya menghasilkan kapasiti pemanasan yang tinggi dan sekata kerana sifatnya yang tebal dan padat. ▪ Dapat memberi kesan baik kepada badan kerana ia membebaskan besi (nutrien penting) ke dalam makanan apabila digunakan untuk memasak. ▪ Berupaya mengekalkan haba selepas api dimatikan. Ini menjadikan ia sesuai digunakan untuk memasak perlahan dan mengekalkan kepanasan makanan yang disimpan untuk tempoh yang lebih lama. 	<p>Boleh berkarat sekiranya tidak dijaga dengan baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pastikan bahagian dalam periuk/kuali besi tuang sering disalut dengan minyak masak tanpa garam bagi mengelakkan karat. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Bekas memasak besi tuang tidak boleh dibasuh dengan detergen yang kuat atau disental. Cuci periuk/kuali besi tuang di dalam air panas bersabun, bilas dan segera keringkan dengan teliti sebelum disimpan dalam almari kering.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Peralatan Memasak Diperbuat Daripada Seramik, Kaca, Tanah Liat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mudah dibersihkan. ▪ Boleh dipanaskan pada suhu yang agak tinggi. ▪ Peralatan memasak seramik disalut dengan sejenis kaca untuk menahan haus dan kakis. ▪ Seseengah jenis periuk kaca adalah tahan kepanasan ketuhar gelombang mikro. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bahan yang digunakan untuk membuat, menyalut atau menghias peralatan memasak kaca, seramik dan tanah liat seperti plumbum, pigmen atau kadmium boleh menyebabkan risiko kesihatan. ▪ Plumbum, pigmen dan kadmium boleh melarut resap ke dalam makanan terutama apabila memasak makanan berasid. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peralatan memasak seramik, tanah liat dan kaca yang mempunyai permukaan yang sumbing, retak atau rekah halus tidak seharusnya digunakan untuk memasak atau menyedia makanan. ▪ Pastikan label ada kenyataan bermaksud selamat untuk digunakan sebagai bekas makanan apabila memilih bekas memasak seramik atau kaca. ▪ Jangan panaskan periuk/kuali jenis ini pada suhu terlalu tinggi bagi mengelakkan makanan terbakar dan meninggalkan kesan pada periuk/kuali.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
			<p>▪ <u>Tips pembersihan</u> :</p> <p>Jangan sekali-kali mencuci bekas makanan seramik, kaca dan tanah liat dengan detergen yang mengkakis atau menyental menggunakan berus keluli. Bagi membersihkan kotoran yang sukar dicuci, rendam bekas memasak dalam air suam yang dicampur dengan sabun cecair untuk beberapa jam, kemudian sapu dengan kain pengelap lembut.</p>

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Periuk/Kuali Keluli Tahan Karat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Murah. ▪ Sesuai digunakan pada suhu tinggi. ▪ Mempunyai permukaan kukuh, kuat, tahan calar dan tahan kakis. ▪ Tahan lama. ▪ Kebanyakan bekas memasak keluli tahan karat mempunyai lapisan tembaga atau aluminium di bahagian bawah untuk pemanasan yang sekata. ▪ Merupakan salah satu pilihan bekas memasak terbaik dan paling selamat. 	<p>Logam yang hadir dalam aloi keluli tahan karat boleh melarut resap ke dalam makanan walaupun kuantitinya sangat rendah. Logam ini yang termasuk nikel, molibdenum, titanium, aluminium, kromium dan keluli karbon boleh mengakibatkan kesan buruk kepada kesihatan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mereka yang mempunyai alahan kepada nikel harus mengelak daripada memasak dengan periuk/kuali keluli tahan karat. ▪ Jangan biarkan periuk keluli tahan karat pada haba yang tinggi untuk tempoh masa yang panjang bagi mengelakkan ia mengalami perubahan warna. ▪ Jangan menyimpan makanan yang berasid dalam bekas keluli tahan karat. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Peralatan memasak keluli tahan karat adalah selamat dicuci menggunakan mesin pencuci pinggan mangkuk. Walau bagaimanapun, sekiranya dicuci menggunakan tangan, ia perlu dikeringkan segera untuk mengelakkan kewujudan tompok-tompok air.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Peralatan Memasak Bersalut Teflon™ (<i>Polytetrafluoroethylene</i>)</p> 	<p>Tidak melekat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menghasilkan asap toksik apabila dipanaskan dengan haba yang tinggi. Ini boleh menyebabkan penyakit pada manusia yang dikenali sebagai demam asap polimer. ▪ Boleh menjadi panas sehingga 430°C dalam masa 5 minit jika dibiarkan. ▪ Mudah calar dan boleh mengeluarkan sedikit plastik lengai ke dalam makanan apabila dimasak. ▪ Mungkin mengandungi asid <i>perfluorooctanoic (PFOA)</i>, iaitu bahan kimia yang digunakan untuk mencantumkan lapisan tahan lekat pada periuk. <i>PFOA</i> telah terbukti menyebabkan kanser, berat lahir bayi rendah 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jangan terlebih panaskan peralatan memasak bersalut <i>Teflon</i>. Ia hanya boleh dipanaskan pada haba yang rendah atau sederhana. ▪ Jangan biarkan periuk/kuali bersalut <i>Teflon</i> pada suhu yang tinggi tanpa dijaga. ▪ Gunakan senduk/sudip kayu, nilon atau yang bersalut khas untuk mengelakkan kerosakan pada permukaan periuk/kuali. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Jangan rendam bekas memasak bersalut <i>Teflon</i> di dalam air sabun kerana lapisan <i>Teflon</i> boleh mengekalkan rasa sabun. Kebanyakan bekas memasak <i>Teflon</i> boleh dicuci menggunakan mesin pencuci pinggan mangkuk.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
		<p>dan sistem imun tertindas pada haiwan kajian makmal yang didedahkan kepada dos yang tinggi.</p>	
<p>Peralatan Memasak Bersalut Plastik</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ringan. ▪ Tidak mudah pecah. ▪ Sesuai untuk digunakan untuk memasak di dalam ketuhar gelombang mikro. 	<p>Sekiranya dipanaskan pada suhu terlalu tinggi, makanan terutamanya makanan berlemak dan berminyak boleh menyerap plastik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hanya gunakan peralatan memasak bersalut plastik yang dilabel dengan kenyataan bermaksud 'selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro' atau 'gred makanan'. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Semak arahan pengilang untuk melihat jika ia selamat dicuci dalam mesin pencuci pinggan mangkuk. Jangan gunakan pelarut, pengkakis keras, atau span penyental untuk mencuci kotoran pada bekas memasak yang selamat ketuhar gelombang mikro.


Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Peralatan Memasak Diperbuat Daripada Silikon</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Berwarna-warni. ▪ Ringan. ▪ Tidak melekat. ▪ Tidak meninggalkan kesan makanan. ▪ Tahan lasak. ▪ Menyejuk dengan cepat. ▪ Tahan suhu yang melampau. ▪ Selamat digunakan dalam ketuhar gelombang mikro dan ketuhar, selamat dicuci dalam mesin pencuci pinggan mangkuk, selamat disimpan dalam peti sejuk dan peti sejuk beku. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setakat ini tiada kesan bahaya kepada kesihatan yang diketahui. ▪ Tidak bertindak balas dengan makanan atau minuman. ▪ Tidak mengeluarkan asap apabila dipanaskan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jangan memanaskan bekas memasak silikon pada haba melebihi 220°C kerana ia akan cair pada suhu yang tinggi. ▪ Jangan sekali-kali memasak menggunakan bekas memasak silikon di atas dapur api. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Jangan gunakan peralatan mencuci yang mengkakis apabila mencuci bekas masakan jenis ini untuk mengelakkan ia bercalar.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.

Faedah, Risiko dan Cadangan Pengendalian Jenis-jenis Peralatan Memasak

(Portal MyHEALTH - www.myhealth.gov.my)

JENIS PERALATAN MEMASAK	FAEDAH	RISIKO	CADANGAN PENGENDALIAN
<p>Pengukus, Senduk/Sudip Buluh</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak reaktif. ▪ Dianggap selamat dan tidak berbahaya kepada kesihatan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengukus buluh yang sumbing boleh mengakibatkan bahaya fizikal. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentiasa berhati-hati apabila menggunakan pengukus buluh bagi mengelakkan ia terbakar. ▪ <u>Tips pembersihan</u> : Jangan gunakan alat pencuci yang mengkakis bagi mengelakkan ia bercalar. Jangan rendam dalam air dan jangan mencuci pengukus/senduk/sudip buluh menggunakan mesin pencuci pinggan-mangkuk. Gosokkan permukaan pengukus buluh dengan limau bagi menghilangkan bau.

Penulis :

Pn. Shariza binti Zainol Rashid

Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia.