

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 9
RUANGAN : NASIONAL

KKM kesan lima produk kosmetik ada racun berjadual

Kuala Lumpur: Kementerian Kesihatan (KKM) mengesan lima produk kosmetik dalam pasaran, termasuk Karisma Aqua Birds Nest mengandungi racun berjadual.

KKM dalam kenyataan semalam, berkata antara produk lain dikesan mengandungi racun ialah Skin Revolution-PAP-Blemish Control Serum, Skin Revolution-PAP-Blemish Fade Cream, Ufora Daily Treatment 10g, dan Dnars Gold Debalen Cream (Night).

Katanya, racun berjadual dikesan dalam produk terbabit termasuk hydroquinone, clindamycin, metronidazole, tretinoin dan betamethasone 17-valerate.

Justeru, Bahagian Regulatori Farmasi Negara (NPRA), mengesakan orang awam tidak membeli dan menggunakan lima jenis produk kosmetik berkenaan.

"Semua jenis bahan ini adalah ubat perlu berdaftar dengan Pihak Berkuasa Kawalan Dadah dan hanya boleh diguna dengan nasihat ahli profesional kesihatan.

"Notifikasi produk kosmetik berkenaan sudah dibatalkan Pengarah Perkhidmatan Farmasi, KKM dan tidak lagi dibenarkan dijual di Malaysia," katanya.

KKM berkata, penjual dan pengedar produk kosmetik berkenaan perlu hentikan penjualan dan pengedaran produk berkenaan serta-merta.

"Penjualan dan pengedaran produk kosmetik ini melanggar Peraturan-Peraturan Kawalan Dadah dan Kosmetik 1984.

"Individu melakukan kesalahan di bawah peraturan ini boleh denda maksimum RM25,000 atau penjara tidak melebihi tiga tahun atau kedua-duanya untuk kesalahan pertama dan denda tidak melebihi RM50,000 atau penjara tidak melebihi lima tahun atau kedua-duanya untuk kesalahan berikutnya.

"Syarikat melakukan kesalahan boleh dikenakan denda sehingga RM50,000 untuk kesalahan pertama dan denda sehingga RM100,000 untuk kesalahan berikutnya," katanya.

Justeru, KKM menasihati orang awam menggunakan produk kosmetik ini untuk segera menghentikan penggunaannya dan mendapatkan nasihat daripada ahli profesional kesihatan jika mengalami sebarang ketidakselesaan atau kesan advers.

"Orang awam digalakkan semak status notifikasi dengan melayari laman sesawang NPRA www.npra.gov.my atau di aplikasi 'NPRA Product Status' yang boleh dimuat turun daripada Google Play Store," katanya.

AKHBAR : BERITA HARIAN
MUKA SURAT : 1
RUANGAN : MUKA SEPULUH

MukaSepuluh

E-mel: bhrencana@bh.com.my

BH diterbitkan oleh The New Straits Times Press (M) Bhd, 31, Jalan Riong, 59100 Kuala Lumpur.

Selasa, 1 Oktober 2024 **BH**

Kuat kuasa segera Akta 852, elak kanak-kanak jadi 'penagih vape'

• Walaupun e-rokok tidak menghasilkan tar dan karbon monoksida seperti rokok, ia masih mengandungi nikotin serta bahan kimia berbahaya

• Semakin banyak e-rokok dijual dalam talian tanpa kawalan, sekali gus menunjukkan betapa mudah akses e-rokok kepada generasi muda



Profesor Madya Institut Pengajian Sains Sosial, Jabatan Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM)

Oleh Dr Haliza Abdul Rahman
bhrencana@bh.com.my

Hari ini, Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) akan dikuatkuasakan Kementerian Kesihatan (KKM) merangkumi peraturan pendaftaran, penjualan, pembungkusan, pelabelan dan larangan merokok di tempat awam yang turut, termasuk rokok elektronik (e-rokok) atau vape.

Kepentingan penguatkuasaannya tidak dapat dinafikan lagi apatah lagi dapatan utama Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2023 mendapati prevalens pengguna e-rokok atau vape semasa meningkat secara drastik daripada 0.8 peratus pada 2011 kepada 5.8 peratus (2023).

Prevalens dwipengguna, iaitu tembakau dan e-rokok meningkat daripada 0.8 peratus pada 2011 kepada

3.9 peratus (2023).

Malah, prevalens pengguna rokok elektronik dalam kalangan perokok berusia 15 hingga 24 tahun juga meningkat kepada 8.6 peratus pada 2023 berbanding 1.1 peratus (2011).

Lebih membimbangkan, Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) mendedahkan kira-kira 15 pelajar perempuan di setiap sekolah didapati menghisap e-rokok dengan tiga hingga empat daripadanya mengalami ketagihan nikotin.

Selepas pandemik COVID-19, penggunaan e-rokok sangat popular dengan bilangan pengguna meningkat tiga kali ganda.

Walaupun e-rokok tidak menghasilkan tar dan karbon monoksida seperti rokok, ia masih mengandungi nikotin serta bahan kimia lain berpotensi berbahaya.

Maka, e-rokok tidak boleh dilihat sebagai sebahagian gaya hidup masyarakat Malaysia, manakala perokok muda tidak wajar mempromosikan gaya hidup seperti ini hingga bebas merokok di mana-mana sahaja, mencemarkan udara mungkin boleh membahayakan kesihatan orang lain.

Tiada bukti bantu henti merokok

Apatah lagi kajian Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendapati tiada bukti e-rokok membantu perokok berhenti, malah mendorong ketagihan nikotin dalam kalangan bukan perokok, terutama kanak-kanak dan orang muda.

Hakikatnya kanak-kanak sedang 'direkrut' dan terperangkap pada usia awal menggunakan e-rokok, sekali gus mungkin terpengaruh dengan nikotin kerana syarikat industri tembakau menyatakan e-rokok menimbulkan risiko kesihatan jauh lebih rendah daripada tembakau dan boleh

membantu mengurangkan bahayanya, dengan beberapa perisa dan harga lebih rendah penting untuk menggalakkan perokok beralih kepada e-rokok.

Dilaporkan seramai tiga juta individu penghisap vape dengan lima juta perokok yang majoritinya kanak-kanak dan remaja. Kajian CAP pada awal tahun hingga Mei tahun lalu mendapati 3,000 daripada 5,000 pelajar seluruh negara, termasuk kolej, institusi pengajian tinggi (IPT) mengaku mengambil vape dengan 75 peratus asalnya bukanlah perokok.

CAP melaporkan penghisap vape dan rokok adalah seawal kanak-kanak lapan tahun, selain remaja 13 tahun.

Perkara ini sangat membimbangkan kerana kanak-kanak dan remaja menggunakan e-rokok berisiko menghadapi penyakit darah tinggi dan serangan jantung, seterusnya menjejaskan pertumbuhan otak.

Cecair nikotin terdapat dalam e-rokok berupaya menyebabkan ketagihan dan memberi kesan kepada sistem imuniti, jantung, salur darah, sistem reproduktif, buah pinggang serta otak.

Bahan kimia lain turut dimasukkan adalah propylene glycol, glycerine dan perisa tambahan, manakala terdapat juga campuran seperti acetol-dehyde, formaldehide, vitamin E acetate, acrolein serta logam boleh memudaratkan kesihatan.

Bukti klinikal menunjukkan bahan kimia dalam e-rokok seperti vitamin E acetate boleh membawa kecederaan paru-paru, iaitu e-cigarette or vaping use-associated lung injury (EVALI).

Pesakit mengalami EVALI akan demam, batuk, sakit dada, kesukaran bernafas dan paras oksigen dalam badan rendah yang boleh membawa kepada kematian.

Paling membimbangkan, ketagihan kepada nikotin berpotensi meningkatkan risiko golongan ini bertukar kepada rokok tembakau pada masa hadapan.

Dalam jangka panjang, kos rawatan perlu ditanggung kerajaan seperti ketagihan nikotin dan dadah berbahaya, kecederaan paru-paru serta masalah perubatan lain akan meningkat.

Kumpulan saintis Austria mendedahkan amalan menghisap e-rokok dan rokok mempunyai kesan sama terhadap sel badan manusia. Dapatan Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEAT-CA) menyatakan kira-kira 30 peratus perokok elektronik di negara ini berusia antara 12 hingga 15 tahun.

Pertubuhan berkenaan menegaskan e-rokok diambil bersama nikotin mencetuskan ketagihan tinggi, e-rokok secara agresif dipromosi kepada orang muda melalui media sosial dan pempengaruh.

Kanak-kanak terutamanya disasarkan menerusi karektor kartun, ketersediaan sekurang-kurangnya 16,000 perasa dan e-rokok menyerupai

mainan, gula-gula serta peralatan persekolahan.

Justeru, WHO menggesa semua kerajaan mengawal e-rokok sama seperti tembakau dan mengharamkan semua perisa untuk mengancam syarikat rokok terhadap alternatif merokok.

69 kes keracunan vape

Di negara ini, dari 2015 hingga Ogos 2023, 69 kes keracunan vape dalam kalangan kanak-kanak dilaporkan. Golongan remaja mendapatkan e-rokok daripada kedai runcit serta kedai vape khusus merangkumi 35 peratus, manakala sumber daripada rakan pula hampir sama, iaitu 30 peratus.

Lebih menakutkan, semakin banyak e-rokok dijual dalam talian tanpa kawalan, sekali gus menunjukkan betapa mudahnya akses e-rokok kepada generasi muda.

Justeru, langkah KKM menguatkuasakan Akta 852 bertepatan dan perlu disokong semua pihak kerana akan menyaksikan kawalan lebih ketat terhadap penjualan produk vape ke atas kanak-kanak bawah umur.

Paling utama, akta ini membatalkan penguatkuasaan Seksyen 13 antara lain menghalang sebarang penjualan produk berkaitan tembakau kepada generasi muda.

Seksyen 17 menjadikan perbuatan menghisap atau menggunakan sebarang produk berasaskan tembakau atau produk pengganti tembakau dalam kalangan individu berusia bawah 18 tahun sebagai kesalahan melalui larangan penjualan rokok dan vape melalui dalam talian ke atas semua platform bagi mengelakkan ia dibeli orang belum dewasa (OBD), iaitu individu berusia di bawah 18 tahun lahir pada 1 Januari 2007 dan seterusnya.

Usaha melawan tabiat merokok memerlukan pendekatan menyeluruh kerajaan dan masyarakat dengan penyertaan semua pihak termasuk pertubuhan bukan kerajaan (NGO), guru, peruncit, ahli politik, agensi penguatkuasaan serta rakyat.

Kanak-kanak dan remaja perlu dilindungi serta tidak didedahkan dengan perkara boleh memudaratkan tahap kesihatan, menjejaskan pencapaian akademik dan masa hadapan mereka.

Apatah lagi persekitaran bebas tanpa amalan merokok amatlah penting dalam mewujudkan persekitaran sihat dan selamat selaras hasrat menjadikan Malaysia sebagai negara bebas rokok pada 2040.

Justeru, dengan terwarta akta ini, KKM perlu lebih agresif dalam menjalankan tindakan penguatkuasaan bagi membendung dan mencegah pendedahan e-rokok, termasuk penjualan produk berkenaan ke atas golongan muda, terutama kanak-kanak.

Semua artikel penulis tamu adalah pendapat peribadi, bukan pendirian rasmi BH

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 9
RUANGAN : DALAM NEGERI

Akta 852: Banteras dahulu rokok haram

Oleh ARIF AIMAN ASROL
aman.asrol@mediamulla.com.my

PETALING JAYA: Kerajaan digesa meruntuhkan empayar rokok haram yang menjadi satu daripada penyumbang utama kepada peningkatan jumlah perokok di Malaysia terutama dalam kalangan belia dan kanak-kanak.

Ini kerana pelaksanaan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) bermula hari ini dibimbangi akan meningkatkan cengkaman sindiket rokok haram terhadap perokok di Malaysia, di mana lebih banyak beralih kepada rokok seludup.

Berdasarkan statistik yang dikeluarkan Gabungan Pengilang Tembakau Malaysia (CMTM), kadar rokok seludup di Malaysia kini berada pada tahap 54.8 peratus pada Mei 2024.

Sementara itu, rokok dengan setem cukai palsu adalah 15.6 peratus, rokok kretek (7.3 peratus) dan rokok putih seludup (31.9 peratus).

Pakar Kesihatan Komuniti di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Sharifa Ezat Wan Puteh berkata, kerajaan

perlu memusnahkan sindiket tersebut untuk memastikan Akta 852 dapat dilaksanakan secara berkesan.

Kata beliau, peningkatan penggunaan rokok seludup bukan sahaja merugikan negara melalui ketirisan cukai, malah produk tersebut dibimbangi lebih berbahaya kerana kandungan yang tidak diselenggara mengikut garis piawaian ditetapkan.

Jelasnya, rokok seludup juga jauh lebih murah iaitu sekitar RM5 untuk sekotak sementara rokok bercukai boleh melebihi RM20 untuk sekotak.

"Dibimbangi apabila remaja beralih kepada rokok seludup yang lebih mudah untuk dibeli. Jadi kalau rangkaian itu tidak dikawal maka dibimbangi kadar rokok seludup akan meningkat," katanya kepada *Utusan Malaysia*.

Sebelum ini, media melaporkan, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad mengumumkan bahawa Akta 852 akan dikuatkuasakan mulai Selasa merangkumi peraturan pendaftaran, penjualan, pembungkusan, pelabelan dan larangan merokok di tempat awam.

Akta 852 dijangka mampu



Peningkatan penggunaan rokok seludup bukan sahaja merugikan negara melalui ketirisan cukai, malah produk tersebut dibimbangi lebih berbahaya."

memberi impak positif bukan sahaja kepada kesihatan tetapi juga kelestarian alam sekitar.

Ditanya mengenai Genera-

si Penamat Rokok (GEG), Dr. Sharifa berkata, sekiranya polisi tersebut ingin dipraktikkan lebih baik untuk terus mengharuskan tembakau dan nikotin, tidak perlu kawalan secara berperingkat.

"New Zealand yang memulakan GEG juga sudah menarik kembali polisi mereka. Cuma perlu diingatkan kalau kita melaksanakan larangan sepenuhnya terhadap tembakau dan nikotin, kita perlu bersedia dengan kesan polisi tersebut iaitu lambakan produk haram yang sudah pun melanda negara kita.

"Namun, situasi boleh jadi berbeza sekiranya penguatkuasaan kita kuat. Cuba lihat di India, Bhutan dan Australia, pasaran rokok haram di negara berkenaan meningkat men-

dadak akibat daripada larangan penggunaan nikotin.

Dalam pada itu, Dr. Sharifa berkata, Akta 852 sangat membantu dalam meningkatkan kesihatan masyarakat dan tindakan untuk mengurangkan salah guna tembakau atau nikotin oleh golongan tertentu.

"Bagaimanapun perlu diingat, penjualan dan distribusi tembakau dan nikotin besar-besaran di negara adalah impak daripada jualan rokok tidak bercukai oleh pasaran gelap.

"Oleh itu, selain akta, kerjasama pihak polis, penguatkuasaan di sempadan dan kawalan penyeludupan oleh pihak kastam perlu diperkasa dengan pendanaan yang lebih besar serta setanding negara maju," katanya.

Pelanggan beli stok cecair rokok elektronik

ALOR GAJAH: Terdapat segelintir pelanggan membuat pembelian cecair rokok elektronik dalam kuantiti yang banyak menjelang penguatkuasaan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) bermula hari ini.

Tinjauan *Utusan Malaysia* di beberapa premis menjual rokok elektronik di sekitar daerah ini mendapati, produk jualan semakin berkurangan kerana pelanggan membuat pembelian 'panik'.

Seorang pekerja kedai rokok elektronik yang mahu dikenali sebagai Afizal, 38, berkata, orang ramai yang cakna dengan penguatkuasaan Akta 852 telah mula membuat pembelian dalam kuantiti yang banyak sejak minggu lalu.

Katanya, mereka mahu menjadikan cecair rokok elektronik mengandungi tahap intensiti yang tinggi sebagai bekalan jangka masa panjang.

"Bagi yang ambil tahu ten-

tang akta ini telah mula membuat pembelian awal sebelum produk tersebut ditarik balik kerana tidak mengikut spesifikasi ditetapkan kerajaan. Ini kerana terdapat cecair rokok elektronik yang mengandungi intensiti tinggi sehingga 100mg/ml.

"Jadi mereka akan beli dalam kuantiti yang banyak untuk buat stok. Tetapi ada juga dalam kalangan pelanggan yang masih bertenang dan memahami langkah penguatkuasaan oleh kerajaan," katanya ketika ditemui di sini, semalam.

Tambah Afizal, majikannya telah mengambil beberapa inisiatif untuk mematuhi Akta 852 seperti mengambil stok baharu yang menepati garis panduan ditetapkan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Menurutnya, stok lama terpaksa dipulangkan semula kepada pembekal walaupun terpaksa menanggung kerugian yang agak tinggi.

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 19
RUANGAN : FORUM

Forum

Atasi masalah kesihatan mental di tempat kerja

KESIHATAN mental di tempat kerja semakin mendapat perhatian di seluruh dunia, termasuk Malaysia. Di bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (AKKP, 1994), majikan bertanggungjawab memastikan keselamatan, kesihatan dan kebajikan pekerja termasuk kesihatan mental.

Tekanan di tempat kerja adalah salah satu punca utama masalah kesihatan mental. Beban kerja berlebihan, ketidakpastian tentang masa depan pekerjaan dan konflik di tempat kerja semuanya menyumbang tekanan yang boleh membawa kepada keletihan melampau.

Di bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (AKKP), tekanan kronik disebabkan persekitaran kerja boleh dianggap penyakit pekerjaan kerana boleh menyebabkan masalah kesihatan mental yang serius. Majikan perlu mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangkan tekanan ini bagi mengelakkan penyakit pekerjaan berkaitan mental daripada berlaku.

AKKP mewajibkan majikan untuk menyediakan persekitaran kerja yang selamat dan sihat serta merangkumi kesihatan mental. Majikan perlu menyediakan sokongan yang mencukupi seperti program bantuan pekerja, khidmat kaunseling atau kursus pengurusan tekanan.

Selain itu, dasar-dasar yang jelas mengenai kesihatan mental dan keseimbangan kerja-hidup perlu diterapkan di tempat kerja. Dengan memberi perhatian kepada kesihatan mental, majikan boleh mengelakkan liabiliti undang-undang dan memenuhi tanggungjawab di bawah AKKP.

Buli adalah satu lagi faktor menyumbang kepada masalah ini. Buli boleh berlaku dalam pelbagai bentuk, termasuk gangguan verbal, pengasingan sosial atau tekanan yang berlebihan dari majikan atau rakan sekerja. Di bawah AKKP, majikan bertanggungjawab untuk memastikan tempat kerja bebas daripada tingkah laku yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental pekerja. Buli bukan sahaja memberi kesan langsung terhadap mangsa tetapi juga mencemarkan budaya kerja dan menurunkan moral dalam organisasi.

Sokongan dari rakan sekerja dan budaya kerja yang mesra boleh memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan.

Sistem mentor atau program sokongan sosial boleh membantu pekerja yang menghadapi cabaran kerjaya atau tekanan peribadi. Dengan menyediakan saluran yang selamat untuk pekerja meluahkan perasaan mereka, majikan bukan sahaja mematuhi keperluan undang-undang tetapi juga mewujudkan suasana kerja yang lebih harmoni.

Secara keseluruhannya, kesihatan mental di tempat kerja merupakan satu isu yang berkait rapat dengan penyakit pekerjaan di bawah AKKP 1994. Majikan perlu memberi perhatian kepada aspek ini dan mengambil langkah proaktif untuk melindungi kesihatan mental pekerja.

AZIZUL AZUDIN AZIZUL RAHMAN

Pengurus Kanan,
Jabatan Keselamatan dan
Kesihatan Pekerjaan,
Kumpulan Interflour



MAJIKAN diwajibkan menyediakan persekitaran kerja yang selamat dan sihat yang merangkumi kesihatan mental. - GAMBAR HIASAN

AKHBAR : UTUSAN MALAYSIA
MUKA SURAT : 32
RUANGAN : DALAM NEGERI

Peniaga terkejut jualan rokok, vape tidak boleh lagi dipamerkan mulai hari ini

SUNGAI PETANI: Rata-rata peniaga rokok dan vape atau e-rokok terkejut dengan Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) yang dikuatkuasakan hari ini.

Tinjauan mendapati, rokok dan cecair vape serta perantinya masih dipamer di kedai seperti biasa sedangkan tarikh penguatkuasaan akta itu tidak sampai 24 jam sahaja lagi.

Seorang peniaga kedai runcit, Mohamad Salehuddin Mohd. Ayob, 52, berkata, dia masih menjual rokok seperti biasa dengan mempamerkannya di kaunter bayaran.

"Saya tidak tahu tentang penguatkuasaannya yang akan bermula esok (hari ini) kerana belum menerima sebarang maklumat daripada mana-mana pihak termasuk pembekal rokok.

"Tetapi jika betul akta itu



SEORANG peniaga menunjukkan pelbagai barangan vape yang terdapat di kedainya di Taman Tuanku Haminah, Sungai Petani semalam.

akan dikuatkuasakan esok (hari ini), saya tiada masalah untuk menurunkan rak pameran itu dan buat seperti yang diarah-

kan," katanya ketika ditemui di sini semalam.

Bagi peniaga, Shukur Ahmad, 47, berkata, dia tidak kisah jika

produk rokok tidak boleh dipamerkan kerana mempunyai pelanggan tetap.

"Jika tidak dipamerkan pun tidak apa asalkan boleh dijual. Kita akan cari maklumat lanjut di media sosial seperti Facebook Kementerian Kesihatan (KKM) sebelum 'menyembunyikan' rokok ini," katanya.

Seorang peniaga vape di Taman Tuanku Haminah yang hanya mahu dikenali sebagai Adam berkata, dia juga belum menerima maklumat tentang penguatkuasaan Akta 852.

"Jika memperolehnya saya akan mengikuti apa yang diarahkan seperti memasang cermin gelap dan sebagainya asalkan kami dibenarkan berniaga seperti biasa.

"Sebelum ini kami tidak jual cecair atau peranti vape kepada remaja dan jika sekadar memasang cermin gelap kami akan boleh ikuti arahan," katanya.

AKHBAR : THE STAR
MUKA SURAT : 8
RUANGAN : NATION

Split over sugary drinks

Traders, experts ask if condensed milk falls under zero-sugar drive

By RAGANANTHINI
VETHASALAM
raga@thestar.com.my

PETALING JAYA: The government has launched the "Jom Kosong" campaign to reduce the use of sugar in drinks, but there is a slip between the cup and the lip – condensed milk.

It is said to be milk, but it has sugar and is higher in calories and carbohydrates. And what is teh tarik without condensed milk in it?

Malaysians on average consume about three teaspoons of condensed milk a day, which equals to 15-25g of sugar. Teh tarik, Nescafe tarik, kopi kaw and sirap bandung are just some of the beverages made with condensed milk.

Most mamak outlets in Malaysia use condensed milk instead of sugar when making these drinks, and questions have been asked over whether they are covered by the Jom Kosong campaign – where eateries will provide the option of sugar-free drinks at lower prices.

Original Penang Kayu Nasi Kandar managing director Burhan Mohamed said his nasi kandar chain will be offering fresh milk as an option instead of condensed milk, but it would be more expensive.

"We don't use sugar for tea. We only use condensed milk. We are planning to use fresh milk but with no sugar. (But) it is more expensive," he said.

"Sometimes we don't use condensed milk for Teh C or Kopi C. We use evaporated milk with no sugar," he explained.

The manager of a mamak restaurant in Cheras also said that besides condensed milk, evapo-



Hold the sweet: Most mamak outlets use condensed milk instead of sugar to make numerous popular drinks. — FAIHAN GHANI/The Star

rated milk was used in beverages as well.

"We also have fresh cow's milk, but it's up to the customers. If they are more health conscious, they can go with evaporated or fresh milk. Of course, the price cannot be reduced," he said.

"The best option would still be 'O', which is both sugar and milk free. These drinks are generally cheaper," he added.

Based on the Malaysian Food Composition Database, sweetened condensed milk contains

approximately 300kcal per 100g.

"It comprises 8.5g of protein, 11.9g of fat and 50.4g of carbohydrates, with around 40% of its content being sugar," said Dr Siti Raihanah Shafie, a senior lecturer at Universiti Putra Malaysia's Department of Nutrition.

Consuming more than two to three cups of teh tarik, kopi susu or sirap bandung a day can easily exceed the World Health Organization's recommendation for a maximum of 50g of sugar per day for a diet of 2000kcal,

she added.

She said it could lead to weight gain, fat accumulation as well as disruption of carbohydrate and fat metabolism – which ultimately increases the risk of Type 2 diabetes.

"If we consider the intent behind the sugar tax, it is to raise awareness among manufacturers and consumers about the global trend of reducing sugar consumption.

"Taxing condensed milk could be one of the strategies to support this effort. This also aligns with the tagline, 'One teaspoon is enough, less is better, none is best'," she added.

Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh, a health economics and public health specialist with Universiti Kebangsaan Malaysia's Faculty of Medicine, said condensed milk tends to be higher in calories, sugar and carbohydrates due to the added sugar.

"On the other hand, evaporated milk has fewer calories, carbohydrates and saturated fat," she said.

"Evaporated milk does not have any added sugar. Just don't add sugar. Stalls and food vendors should not increase drink prices if using evaporated milk.

"Another alternative would be powdered milk. Where powdered milk is mildly sweet due to lactose, evaporated milk has a sweeter, caramel-like flavor because its lactose has been heated and it slowly caramelised," she added.

"Powdered milk is fresh milk that has been pasteurised and the risk of microorganism (contamination) is small."

Evaporated milk, she said, was the cheaper option but powdered milk was better health-wise.