

Influenza melarat,
rawatan mahal
tak terkawal

PUTRAJAYA



Seorang pekerja swasta berkongsi pengalaman menanggung kos rawatan tinggi hampir RM1,000 apabila tiga ahli keluarganya dijangkiti influenza dalam tempoh kurang seminggu.

Menurut Azlina Mohamad Jantan, beban kewangan itu dirasakan lebih berat apabila jangkitan menular dalam keluarga dan memerlukan rawatan serentak selain kos ubat tinggi di pasaran.

"Suami disahkan dijangkiti pada Khamis dan menjalani kuarantin di rumah sebelum anak sulung berusia 14 tahun pula mula menunjukkan simptom dua hari kemudian. Selasa lepas adiknya pula turut dijangkiti," katanya.

Jelas beliau, setiap ahli keluarganya memerlukan kos sekitar RM300 termasuk perkhidmatan doktor dan ujian saringan dan ubat-ubatan.

"Seorang dalam RM300 termasuk ubat, jumpa doktor dan swab. Jadi total RM900. Ia agak mahal," katanya.

Bagaimanapun, ujar Azlina, kadar caj rawatan bergantung kepada klinik atau hospital.

"Saya ada tanya jiran yang turut dijangkiti, dia kata dikenakan bayaran sekitar RM270.

"Saya rasa ubat antivirus itu yang mahal," katanya.

Sementara itu, tinjauan *Sinar Harian* di laman sosial mendapati keluhan sama



AZLINA



MAIZATUL SYARINA

dilontarkan oleh pengguna media sosial.

Seorang pengguna dikenali sebagai Ziela Azmi berkata, dia terkejut apabila bil rawatan influenza anak-anaknya berjumlah RM550.

"Teringat semasa anak-anak dijangkiti. Pergi ke klinik dapat ubat antivirus. Sekali tengok bil, mengucap," tulisnya.

Dalam pada itu seorang ahli farmasi menyarankan ibu bapa dan orang ramai mengambil vaksin influenza bagi mencegah jangkitan.

Katanya, caj suntikan adalah sekitar RM75 dan ia cuma dilakukan setahun sekali bagi memberi perlindungan penuh daripada jangkitan influenza A atau B.

Di PAHANG, seorang pegawai bank, Ahmad Shahrul Nizam, 44, berkongsi kos rawatan selepas dia dan tiga anak berusia 11, 16 dan 18 tahun dijangkiti influenza A.

"Kalau bukan isteri kerja di sebuah hospital swasta memang perit juga nak tanggung kos rawatan kami semua," katanya.

Menurutnya, segalanya bermula daripada anak keduanya yang mula teruk pada Ahad selepas mengalami demam panas hingga dimasukkan ke wad sebelum diikuti anak bongsu dan anak sulungnya serta dirinya sejak Selasa.

"Dua anak dan saya mendapatkan

rawatan pesakit luar dan syukur ketiga-tiga anak semakin sihat.

"Kalau fikirkan pasal kos, mesti kena keluarkan ribuan ringgit memandangkan saya dan tiga anak yang dijangkiti," katanya kepada *Sinar Harian*.

Ujarnya, ia merupakan pengalaman mereka sekeluarga dijangkiti influenza dan bercadang mengambil vaksin untuk persediaan akan datang.

"Bukan mudah bila diri sendiri dan anak-anak dijangkiti dan syukur kerana isteri tidak terkena.

"Ini menjadi pengalaman berguna buat kami sekeluarga untuk lebih berhati-hati selepas ini," tambahnya.

Di MELAKA, suri rumah yang juga ibu kepada empat cahaya mata, Maizatul Syarina Syafie, 44, turut berdepan dengan situasi itu apabila anaknya yang berusia 10 tahun mengalami demam tinggi sebelum mendapatkan rawatan di klinik dan disahkan menghidap influenza pada dua minggu lalu.

Menurutnya, disebabkan bimbang kerana influenza mudah berjangkit kepada orang lain, dia terpaksa membuat pemeriksaan terhadap kesemua anaknya termasuk anak bongsu berusaha tiga tahun.

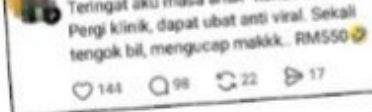
"Sudahlah hanya suami yang bekerja swasta, nak tak nak demi keselamatan dan kesihatan anak-anak kami perlu membawa mereka semua menjalani pemeriksaan.

"Bagi saya agak mahal seorang sahaja mencecah lebih RM150 dan berapa banyak kos yang perlu kami bayar bagi empat orang anak," katanya yang menetap di Semabok.

Di KELANTAN, kakitangan



FOTO: IHSAN AHMAD SHAHRUL



Antara ubat-ubatan yang diambil bagi jangkitan tersebut.

swasta, Liyana Ahmad, 49, berkata, tiga anaknya yang berusia 6 hingga 14 tahun dijangkiti serentak.

"Apabila dibawa ke klinik untuk membuat pemeriksaan serta mendapatkan rawatan, saya dan suami terkejut melihat bil yang dikenakan hampir mencecah RM1,000 bagi ketiga-tiga orang anak.

"Ia merangkumi ujian influenza yang mencecah harga sehingga RM70, ubat antivirus RM180 dan ubat-ubatan lain yang kosnya hampir RM300 bagi seorang anak," katanya.

Menurutnya, doktor memaklumkan harga terpaksa dinaikkan kerana bekalan ubat influenza sukar diperolehi sehingga perlu mendapatkannya di Terengganu.

Ujarnya, disebabkan tiada pilihan dia terpaksa 'mengorek' tabungannya bagi memastikan anak

-anak kembali sihat seperti biasa.

Bagi suri rumah, Fara Abdullah, 43, dia tidak menyangka kos ubat-ubatan bagi demam influenza yang dihidapi oleh anak sulungnya berusia 20 tahun mencecah hampir RM200 semasa membuat pembayaran bil di sebuah klinik swasta.

"Itu belum termasuk kos ubat yang perlu diambil saya dan suami kerana menjadi kontak rapat juga mencecah RM200. Kami dinasihatkan untuk mengambil ubat tersebut kerana berada bersama anak lebih sejam di dalam kenderaan berhawa dingin.

"Doktor juga berpesan kepada kami supaya memantau kesihatan anak-anak kerana kos untuk demam influenza sangat mahal ketika ini kerana dikatakan bekalan yang sukar diperolehi," kata ibu kepada empat orang anak itu.

Lonjakan kes influenza jejas bekalan ubat

PUTRAJAYA – Presiden Persatuan Farmasi Malaysia (MPS), Profesor Amrahi Buang tidak menolak kemungkinan berlaku gangguan bekalan ubat influenza susulan peningkatan mendadak kes jangkitan ketika ini.

Bagaimanapun, beliau menegaskan situasi itu hanya bersifat sementara dan tidak perlu menimbulkan panik dalam kalangan orang ramai.

"Bila sesuatu berlaku ada *spike* ini, jadi mesti ada gangguan dari segi bekalan. Tetapi saya rasa ini semua sementara," katanya ketika dihubungi *Sinar Harian*.

Beliau menjelaskan, apabila per-

mintaan meningkat di sesebuah kawasan, bekalan mungkin sukar diperoleh buat sementara waktu sebelum kembali stabil.

"Kalau kat satu-satu tempat contohnya situasi di Kelantan yang sekarang ini apabila ramai mahukan bekalan ubat, jadi ada sedikit sukar," ujarinya.

Menurut beliau, keadaan seperti itu pernah berlaku sebelum ini dan orang ramai tidak seharusnya panik kerana ia situasi biasa ketika berlakunya lonjakan kes penyakit bermusim.

"Kita tak perlu panik kerana ia adalah suatu perkara yang biasa," katanya.

Mengulas lanjut, Amrahi menasihati orang awam agar meneruskan langkah

pencegahan seperti yang diamalkan semasa pandemik Covid-19.

"Kita sarankan kepada orang awam seperti mana yang kita buat masa pandemik dulu lah. Kebersihan kita, pakai pelitup muka dan minum air banyak," katanya.

Beliau turut menasihati mereka yang bergejala supaya mendapatkan kit ujian di farmasi bagi mengesahkan jangkitan.

"Mesti buat saringan baru tahu sama ada ia influenza atau demam biasa.

"Seperti Covid-19 juga, kalau pergi ke farmasi akan ada kit ujian yang akan mengesahkan influenza A atau B," katanya.

Dalam pada itu, simptom influenza kebiasaannya akan hilang dalam tempoh tiga hari bergantung kepada tahap ketahanan badan seseorang.

"Benda ni dalam tiga hari akan hilang kerana ia adalah virus," ujarinya.

Tambah beliau, bagi mereka yang mahu pulih lebih cepat, ubat antivirus boleh diambil dengan preskripsi doktor selain ubat demam dan batuk bagi melegakan simptom.

"Kalau nak cepat, memang kena ambil ubat antivirus dengan preskripsi doktor.

"Benda ni bukan baru. Jadi kebersihan tangan perlu jaga," katanya.

lokal



KEBANYAKAN pelajar MRSM Merbok yang mempunyai simptom dibenarkan pulang ke kediaman masing-masing.

22 PELAJAR MRSM MERBOK POSITIF INFLUENZA

Keadaan terkawal, tiada kes serius

Oleh Noorazura Abdul Rahman
am@hmetro.com.my

Sungai Petani

Seramai 22 daripada 302 pelajar Maktab Rendah Sains MARA (MRSM) Merbok disahkan positif influenza.

Pengerusi Jawatankuasa Kesihatan dan Kerajaan Tempatan negeri, Mansor Zakaria berkata, walaupun jumlah pelajar bergejala agak tinggi namun keadaan masih terkawal dan tiada kes serius dilaporkan setakat ini.

"Hanya 22 pelajar memerlukan rawatan lanjut manakala selebihnya dirawat sebagai pesakit luar serta dibenarkan pulang selepas pemeriksaan kesihatan," katanya ketika dihubungi, semalam.

Mansor berkata, kebanyakan pelajar yang mempunyai simptom dibenarkan pulang ke kediaman masing-masing bagi meneruskan pembelajaran secara Pengajaran dan Pem-

belajaran di Rumah (PdPR).

"Langkah itu bagi mengawal penularan jangkitan di kalangan pelajar lain memandangkan penyakit ini mudah merebak terutama apabila mereka tidak memakai pelitup muka.

"Mereka ini ramai dari Kedah, sebahagiannya dibenarkan pulang kecuali pelajar tingkatan lima yang akan menduduki peperiksaan Sijil

Pelajaran Malaysia tidak lama lagi," katanya.

Beliau berkata, Pejabat Kesihatan Daerah Kuala Muda sudah turun ke lokasi bagi melakukan pemantauan serta pemeriksaan terhadap pelajar terjejas.

"Langkah pencegahan turut disarankan termasuk memakai pelitup muka, menjaga kebersihan tangan dan mengamalkan etika batuk yang betul," katanya.

Beliau berkata, situasi kini terkawal berikutan tindakan awal sudah diambil oleh pihak kesihatan.

Kes influenza di Kelantan meningkat

Kota Bharu: Jabatan Kesihatan Kelantan mengesahkan berlaku peningkatan kes influenza dengan lima kluster dilaporkan membabitkan institusi pendidikan khususnya di sekolah berasrama.

Pengarahnya Datuk Dr Zaini Hussin berkata, walaupun influenza adalah penyakit ringan dan lazimnya sembuh dalam tempoh seminggu, jumlah pesakit yang hadir ke klinik menunjukkan peningkatan ketara sejak minggu epidemiologi (ME) ke-40.

"Setakat ini, tiada pesakit yang dimasukkan ke wad atau mengalami komplikasi serius. Namun, peningkatan kes yang datang ke klinik menunjukkan penularan aktif dalam komuniti.

"Lima kluster dikenal pasti setakat ini melibatkan institusi pendidikan dan mencatatkan 514 kes," katanya selepas Majlis Pelepasan Operasi Selamat Paru-Paru (Malam) sempena Penguatkuasaan Penuh Akta Kawalan Produk Merokok Demi Kesihatan Awam 2024 (Akta 852) peringkat negeri di Cawangan Kawalan Kota Bharu, semalam.

Dr Zaini berkata, semua kluster adalah daripada sekolah berasrama dan penutupan asrama terletak di bawah bidang kuasa Jabatan Pendidikan Negeri yang boleh dilaksanakan jika kesihatan pelajar terjejas.

Menurut beliau, sesuatu kluster influenza ditakrifkan apabila terdapat dua atau lebih kes yang mempunyai kaitan epidemiologi dan walaupun influenza tidak termasuk dalam senarai penyakit wajib notifikasi, pemantauan berterusan tetap dijalankan.



"Setakat ini, tiada pesakit yang dimasukkan ke wad atau mengalami komplikasi serius. Namun, peningkatan kes yang datang ke klinik menunjukkan penularan aktif dalam komuniti"

Dr Zaini

"Individu yang bergejala dinasihatkan memakai pelitup muka, selain mengelak daripada menghadiri tempat awam atau majlis keramaian.

"Pihak sekolah juga perlu memantau kesihatan pelajar secara konsisten dan memberi kefahaman kepada ibu bapa mengenai peranan mereka dalam mencegah penularan jangkitan," katanya.

Dr Zaini berkata, jika terdapat kes di sekolah, pihak pengurusan digalakkan melaksanakan langkah pengasingan dan kuarantin terhadap pelajar bergejala.

"Keadaan semasa masih terkawal dan tiada kematian dilaporkan. Jabatan kesihatan sentiasa berhubung dengan JPN bagi tindakan lanjut," katanya.

Welfare-minded views from poll

Readers want budget to prioritise top scorers, seniors and healthcare workers

By YUEN MEIKENG
meikeng@thestar.com.my

PETALING JAYA: More places for top students, home care subsidies for families with bedridden seniors and bigger voluntary contributions to Employees Provident Fund (EPF) accounts with tax exemptions.

These are what most readers want from the upcoming national budget, according to the results of a Budget 2026 poll conducted by *The Star*.

The poll asked readers what measures they wished to see included in the budget, to be tabled tomorrow.

The week-long survey, which drew 703 responses, asked participants five questions on various topics related to Budget 2026.

The topics are retirement savings, education, healthcare, ageing and supporting working mothers.

For each question, readers were asked to either choose one out of three options or fill out their own answer.

Asked what was the most effective way to strengthen retirement savings, a resounding 58% of readers wanted to be allowed higher voluntary EPF contributions with tax exemptions.

This is followed by 20% who suggested restricting pre-retirement EPF withdrawals to preserve savings while 16% wanted to raise the retirement age.

One respondent also suggested that personal financial educa-



tion be offered to school students.

"Such knowledge should be universal and practised from young," the respondent said.

When it comes to how the government can give better access to quality education for all Malaysian students in Budget 2026, some 53% of respondents said more places should be reserved for top scorers for the matriculation programmes.

They also wanted more high performing students to be given their first choice courses at public universities.

On helping mothers return to the workforce after giving birth, most readers (44%) wanted more incentives for companies which have on-site nurseries.

When it comes to improving healthcare, most or 34% of respondents wished for the spike in medical insurance premiums to be stemmed.

Another 32% wanted more doctors and nurses to be hired, while raising their salaries.

Reducing the wait times at government hospitals was the third most popular option with 27% answering this at the poll.

Apart from choosing between

What's on your Budget 2026 wishlist?



This shows the results of a week-long poll by *The Star* conducted among readers from Sept 29 to Oct 7.

Questions

How can the government ensure better access to quality education for all Malaysian students?

Most popular answer

More places for top scorers to matriculation and first choice courses at public universities

Percentage of respondents



What should be the top priority for improving healthcare services in Budget 2026?

Stem the surge in medical insurance premiums



What elderly care measure should receive priority government funding?

Provide home care subsidies for families with bedridden seniors



What is the best way to support working mothers returning to the workforce after childbirth?

More incentives for companies with on-site nurseries



Which measure would be most effective in strengthening Malaysians' retirement savings and financial security?

Allow higher voluntary EPF contributions with tax exemptions



Source: *The Star*

The Star graphics

the options given for each question, many respondents also chose to provide their own answers to the questions.

On what elderly care measure should receive priority government funding in Budget 2026,

most of the respondents who gave their own answers said there should be more affordable, better quality care homes for seniors.

Another respondent suggested that there should be a government-funded programme to

send healthcare personnel on-demand to elderly citizens' homes for medical and personal care.

"This would support ageing-in-place, reduce hospital strain and relieve families from frequent transport duties," the respondent said.

On the top priority for improving healthcare services, some respondents who provided their own replies suggested that hospital facilities and equipment be upgraded.

Others called for existing doctors and nurses to be retained, with many advocating for better salaries for them.

One respondent also urged for regulated hours to ensure the well-being of doctors and nurses, as extended shifts can lead to fatigue, impaired judgment and higher risk of medical errors.

"Regulated hours ensure medical staff remain alert, focused, and able to provide safe, high-quality care."

"These limits also support staff wellbeing by reducing burnout, stress and long-term health issues."

"By balancing workload and rest, healthcare systems strengthen patient safety, improve outcomes and maintain a sustainable, resilient workforce," the respondent said.

FOR MORE:
See page 6

Seaweed proven to boost cognitive health

COGNITIVE wellness – the ability to think, remember, make decisions and solve problems – affects how independent we are, how well we age and our overall quality of life.

When our cognitive health starts to decline, it can increase the risk of dementia, a condition that affects memory, thinking and daily functioning.

While dementia is often associated with older adults, it's becoming more common in younger people as well. Early onset dementia, which shows up before 65 years of age, is becoming more common.

A recent study from the University of Eastern Finland looked at people aged 30 to 64 and found higher rates of early onset dementia than previously reported. Alzheimer's disease was the most common type, affecting nearly half of those studied.

Dementia doesn't just impact those diagnosed; it also takes a toll on their caregivers. Studies show that about 31% of caregivers experience clinical depression, and those caring for patients with severe dementia face even more mental health challenges.

The financial cost is huge, too. In 2019, dementia worldwide was estimated to cost over US\$1.3 trillion, and this number is only expected to rise.

Early onset dementia adds



Functional ingredients: Lately, seaweed, including (from left) nori, Chinese laver, kombu, assorted varieties and wakame, has been getting a lot of attention for its health benefits, such as its role in supporting brain function and reducing the risk of dementia. — Filepic

extra pressure because many of those affected are still working and contributing to the economy. Taking steps to protect cognitive health by staying socially active, exercising and maintaining a healthy lifestyle can make a real difference.

Looking after your brain isn't just about avoiding dementia; it's also about living a fuller, more independent life.

Research shows that keeping your brain healthy also comes down to what you eat. A healthy lifestyle, especially good dietary habits, can help lower the risk of cognitive decline and dementia. Some people turn to dietary sup-

plements like Ginkgo biloba, curcumin (from turmeric), vitamin E and omega-3s to give their brains a boost.

Lately, seaweed has been getting a lot of attention for its health benefits. Seaweed may actually help protect your brain as it contains vitamins, antioxidants, minerals and dietary iodine.

Nori, the type of seaweed used to wrap sushi, is especially rich in active vitamin B12, which supports healthy nerves and brain function. Studies suggest that regularly including seaweed in your diet may help reduce the risk of developing cognitive problems.

In Japan where seaweed is a dietary staple, researchers have found a link between seaweed consumption and a lower risk of dementia among older adults.

Scientists have long been exploring natural products, which are compounds produced by living things, as potential treatments for dementia. One success story is sodium oligomannate (GV-971), a drug derived from brown seaweed.

Approved for use in China, GV-971 is designed to treat mild to moderate Alzheimer's disease. Although it's still undergoing phase III clinical trials, it shows real promise when combined with early diagnosis and other treatments.

While more research is needed, this exciting development highlights the potential of natural compounds like those found in seaweed to support cognitive health and offer new avenues in the fight against dementia.

So, next time you're cooking, making sushi or preparing a salad, consider adding some seaweed; it might just be a small but powerful step towards keeping your brain sharp!

**ASSOC PROF DR YOW
YOON YEN
and NYIEW KE YING
Sir Jeffrey Cheah Sunway
Medical School
Petaling Jaya**

SPONSORSHIP PROGRAMME

Gleneagles Hospital Johor's first batch of sponsored nursing students graduate

NILAI: Gleneagles Hospital Johor marked a new milestone with the graduation of the first cohort of Diploma in Nursing students from Nilai University under its Nursing Sponsorship Programme.

The programme was established in 2022 to nurture Malaysia's next generation of healthcare professionals by providing full education sponsorships and a clear career pathway for aspiring nurses.

Sponsored students receive full tuition coverage, a monthly allowance, comprehensive medical benefits and guaranteed employment with Gleneagles Hospital Johor upon graduation.

The inaugural group of graduates was celebrated during Nilai University's 26th convocation on Sept 20.

The event was attended by Nilai University's Chancellor Professor Tengku Datuk Shamsul Bahrin and Vice-Chancellor Professor Datuk Dr Azhar Ismail.

"This initiative is about identify-



Gleneagles Hospital Johor's Nursing Sponsorship Programme was established in 2022 to nurture Malaysia's next generation of healthcare professionals.

ing nursing students with the capability and passion to serve," said Gleneagles Hospital Johor deputy chief executive officer Sipika Singh.

"By providing both financial and career support, we are addressing the nursing shortage in a way that creates long-term impact for the healthcare sector.

"What began as a small step at Nilai University in 2022 has now

grown into a proud moment with our first group of graduates.

"This effort will contribute to broader IHH Healthcare Malaysia initiatives aimed at scaling such programmes nationwide, ensuring a steady pipeline of skilled nurses for Malaysia."

Gleneagles Hospital Johor is part of the IHH Healthcare Malaysia network of 18 hospitals nationwide.

Late-diagnosed autism 'may be a different form'

PEOPLE diagnosed with autism later in life could have a different form of the condition than those diagnosed during childhood, a large study has found.

The new research provides "further support for the hypothesis that the umbrella term 'autism' describes multiple phenomena" that affect people differently.

A large international team of researchers sought to answer an important question for understanding autism: is there a difference between cases diagnosed in early childhood and those diagnosed much later — beyond the age of 10?



For a long time, autism was considered to be a condition diagnosed in young children.

However, with the way autism diagnosis has been expanded in recent decades, the condition has increasingly been identified in older people.

There are two theories that could explain the difference between these two groups, the researchers said.

One is that all people with autism have a similar underlying genetic profile, but some are not diagnosed during their youth because their symptoms might be more mild or subtle — and only become more noticeable later on.

The other explanation could be that autism diagnosed during childhood and



People diagnosed with autism later in life could have a different form of the condition than those diagnosed during childhood. PICTURE CREDIT: MACROVECTOR - FREEPIK

later are actually different forms of the condition.

The study published in the journal 'Nature' supports the latter theory.

After comparing the genetic profiles of thousands of people with autism in Denmark and the United States, the

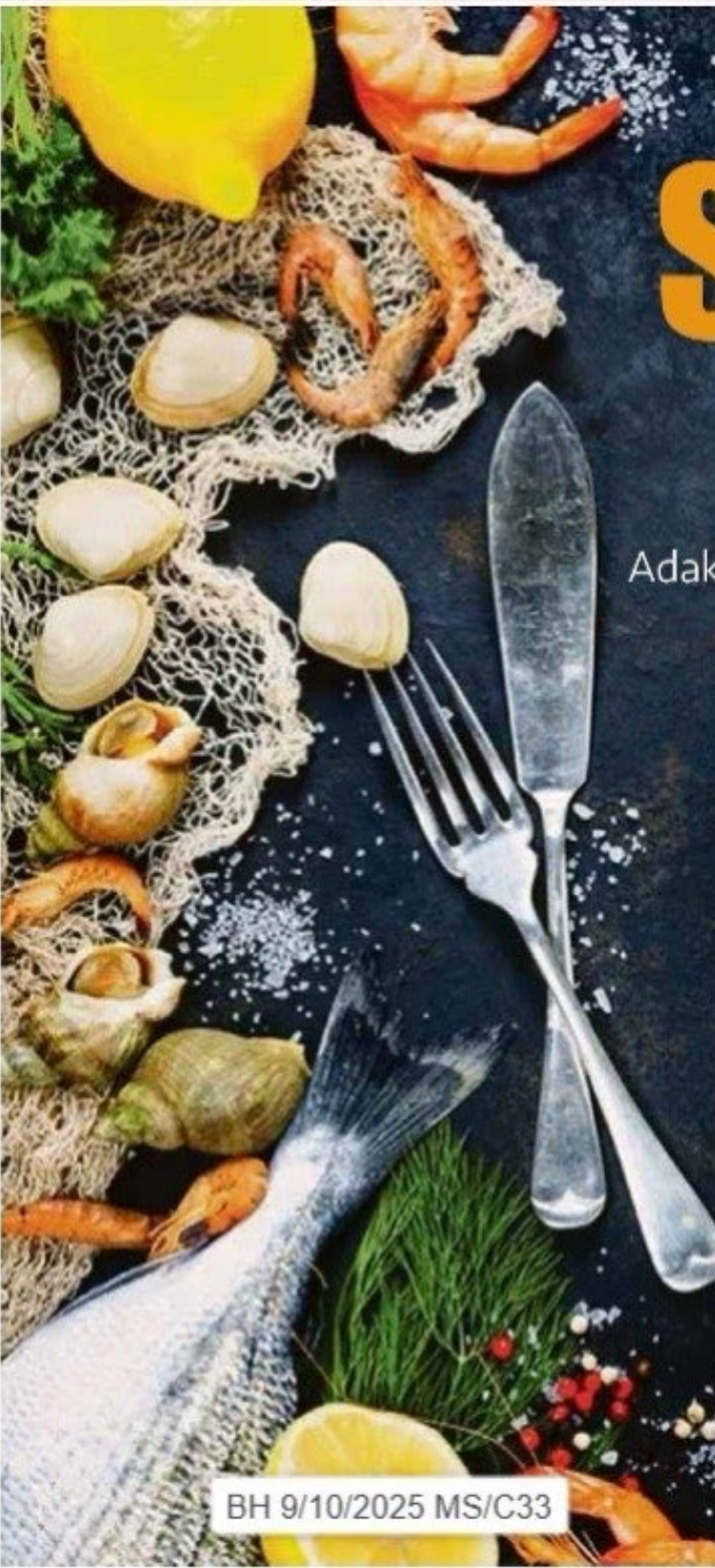
researchers determined that there were significant genetic differences between those diagnosed earlier or later.

"People diagnosed with autism later in life are genetically more similar to those with attention deficit hyperactivity

disorder [ADHD]," Thomas Bourgeron, a study co-author and researcher at France's Pasteur Institute, said.

Those diagnosed later in life also appear to be more at risk of mental health conditions such as depression, the study said.





Makanan SEJUK BEKU

Adakah Ia Selamat Dimakan?

MAKANAN sejuk beku kini menjadi pilihan ramai masyarakat moden kerana ia menawarkan kemudahan serta menjimatkan masa dalam penyediaan hidangan harian.

Namun, persoalan yang sering timbul ialah adakah makanan sejuk beku benar-benar selamat untuk dimakan?

Makanan sejuk beku adalah makanan yang telah melalui proses pembekuan pada suhu sangat rendah, biasanya di bawah -18 darjah Celsius. Proses ini bertujuan untuk memperlambatkan pertumbuhan mikroorganisma seperti bakteria dan kulat yang boleh merosakkan makanan. Oleh itu, pembekuan boleh dianggap sebagai salah satu kaedah terbaik untuk memanjangkan jangka hayat makanan tanpa menjejaskan kualitinya secara ketara. Dengan pembekuan yang betul, makanan seperti daging, ikan, sayur-sayuran, dan buah-buahan dapat disimpan dalam tempoh yang lama dan masih mengekalkan nutrisi serta rasa asalnya.

Namun, keselamatan makanan sejuk beku sangat bergantung kepada beberapa faktor penting. Antaranya ialah cara penyimpanan dan pengendalian makanan tersebut. Makanan sejuk beku mesti disimpan pada suhu yang konsisten supaya proses pembekuan tidak terganggu. Sekiranya berlaku perubahan suhu secara tiba-tiba, contohnya makanan dicairkan dan dibekukan semula, ini boleh menggalakkan pembiakan bakteria berbahaya seperti *Salmonella* dan *Listeria*. Oleh itu, adalah sangat

penting untuk mengelakkan pembekuan semula makanan yang telah dicairkan tanpa alasan kukuh.

Kualiti makanan sejuk beku juga dipengaruhi oleh cara pembekuan awal. Makanan yang dibekukan secara cepat biasanya lebih selamat dan berkualiti berbanding makanan yang dibekukan secara perlahan. Ini kerana pembekuan cepat dapat mengurangkan pembentukan kristal ais yang besar yang boleh merosakkan struktur sel makanan, sekaligus mengekalkan tekstur dan rasa makanan itu sendiri.

Dari aspek pemakanan, makanan sejuk beku yang segar dan diurus dengan baik sebenarnya mengekalkan kandungan vitamin dan mineral hampir sama dengan makanan segar. Sebagai contoh, sayur-sayuran beku biasanya dipetik pada tahap kematangan optimum sebelum dibekukan, yang membantu mengekalkan kandungan nutrisinya. Oleh itu, makanan sejuk beku boleh menjadi pilihan yang sihat dan praktikal, terutamanya bagi mereka yang mempunyai jadual sibuk.

Namun begitu, masyarakat perlu sentiasa berhati-hati dalam memilih produk sejuk beku. Terdapat beberapa produk yang mengandungi bahan pengawet, perisa tambahan, atau garam berlebihan yang boleh menjejaskan kesihatan jika diambil secara berlebihan. Oleh itu, membaca label kandungan produk sebelum membeli adalah langkah penting bagi memastikan pilihan yang lebih sihat.

Selain itu, cara penyediaan makanan sejuk beku juga memainkan peranan besar dalam memastikan keselamatan pengguna. Makanan tersebut mesti dimasak dengan sempurna untuk membunuh sebarang bakteria yang mungkin masih wujud. Menggunakan suhu yang cukup tinggi dan memasak hingga suhu dalaman mencapai tahap yang disarankan dapat mengelakkan risiko keracunan makanan.

Kesimpulannya, makanan sejuk beku adalah selamat untuk dimakan jika ia disimpan, dikendalikan, dan disediakan dengan cara yang betul. Ia menawarkan kemudahan dan manfaat yang besar dalam kehidupan moden tanpa mengorbankan aspek kesihatan. Namun, kesedaran terhadap cara memilih produk yang berkualiti dan mematuhi prosedur keselamatan makanan amat penting untuk mengelakkan risiko kesihatan. Oleh itu, dengan pengurusan yang bijak, makanan sejuk beku boleh menjadi sebahagian daripada diet harian yang seimbang dan sihat.

Pertumbuhan GIGI

PERTUMBUHAN gigi merupakan satu proses semula jadi yang berlaku dalam kehidupan setiap manusia. Proses ini bermula sejak seseorang masih bayi dan berterusan sehingga ke peringkat remaja.

Gigi bukan sahaja berfungsi untuk mengunyah makanan, malah memainkan peranan penting dalam peraturan, penampilan wajah, dan

kesihatan secara keseluruhan. Proses pertumbuhan gigi berlaku secara berperingkat dan melibatkan pelbagai perubahan fisiologi dalam tubuh manusia.

Pada peringkat awal kehidupan, bayi akan mula menunjukkan tanda-tanda pertumbuhan gigi seawal usia enam bulan. Gigi pertama yang tumbuh biasanya ialah gigi seri di

bagian bawah. Gigi ini dikenali sebagai gigi susu kerana ia bersifat sementara dan akan tanggal apabila kanak-kanak membesar. Secara keseluruhan, seorang kanak-kanak akan mempunyai 20 batang gigi susu apabila proses pertumbuhan lengkap, biasanya menjelang usia tiga tahun. Dalam tempoh ini, sesetengah bayi mungkin mengalami ketidakselesaan seperti gusi bengkak, demam ringan, dan kerap menangis. Proses ini merupakan pengalaman biasa dalam perkembangan awal kanak-kanak.

Apabila kanak-kanak mencapai usia antara enam hingga tujuh tahun, gigi susu akan mula tanggal satu persatu dan digantikan oleh gigi kekal. Gigi kekal lebih besar, lebih kuat, dan perlu dijaga dengan baik kerana ia akan kekal

seumur hidup. Proses pertumbuhan gigi kekal berlangsung sehingga remaja, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 32 batang gigi, termasuk empat batang gigi geraham bongsu. Gigi geraham bongsu lazimnya tumbuh pada usia lewat belasan atau awal dua puluhan. Namun begitu, tidak semua orang mengalami pertumbuhan gigi bongsu. Ada juga yang perlu menjalani prosedur pembedahan untuk mencabutnya kerana masalah seperti gigi tumbuh segit atau tidak cukup ruang dalam rahang.

Sepanjang proses pertumbuhan ini, penjagaan gigi sangat penting. Gigi yang sihat memainkan peranan besar dalam sistem pencernaan kerana proses pencernaan bermula daripada mulut. Makanan yang dikunyah

dengan sempurna dapat dihadam dengan lebih baik. Selain itu, gigi yang bersih dan teratur juga meningkatkan keyakinan diri seseorang dalam berkomunikasi. Justeru, adalah penting untuk mengamalkan tabiat menjaga kebersihan mulut sejak kecil lagi.

Amalan menjaga gigi termasuk menggosok gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari, iaitu pada waktu pagi selepas sarapan dan pada waktu malam sebelum tidur. Penggunaan ubat gigi yang mengandungi fluorida dapat membantu menguatkan enamel gigi dan mencegah kerosakan. Selain itu, penggunaan benang floss juga digalakkan untuk membersihkan celah-celah gigi yang sukar dicapai oleh berus gigi. Pemeriksaan gigi secara berkala di klinik pergigian, sekurang-kurangnya setiap enam bulan, juga sangat penting bagi mengesan sebarang masalah sejak awal. Kanak-kanak perlu dididik untuk tidak terlalu kerap mengambil makanan dan minuman manis kerana ia boleh menyebabkan kerosakan gigi atau karies.

Kesimpulannya, pertumbuhan gigi adalah satu aspek penting dalam tumbesaran seseorang individu. Proses ini berlaku secara berperingkat dan memerlukan penjagaan yang rapi sejak dari awal. Gigi yang sihat bukan sahaja membantu dalam proses pemakanan dan pertumbuhan, tetapi juga memberi kesan kepada kesihatan dan keyakinan diri seseorang. Oleh itu, setiap individu harus mengambil berat tentang penjagaan gigi agar kekal sihat, kuat dan berfungsi dengan baik sepanjang hayat.

