



The country's major annual consumer nutrition promotion campaign

## **Maklumat Pemakanan pada Label Makanan Membantu Membuat Pilihan Makanan yang Bijak**

*Oleh Dr Chin Yit Siew dan Dr Roseline Yap,  
Wakil Persatuan Pemakanan Malaysia*

Seiring dengan peredaran masa yang pantas dalam kehidupan moden, makanan berbungkus seperti susu, roti, dan beras telah menjadi pembelian ruji ketika membeli-belah. Di tengah-tengah lorong yang disusun tinggi dengan keperluan makanan berbungkus ini, ramai yang sering membeli berdasarkan jenama dan harga. Pernahkah anda mengambil masa seketika untuk melihat dan mempertimbangkan maklumat pemakanan yang tertera pada pembungkusannya? Label yang sering diabaikan ini bukan sekadar hiasan. Sebaliknya, ia penting untuk memahami label kandungan pemakanan makanan yang kita makan dan merupakan alat yang berkuasa bagi kita untuk membuat pilihan pemakanan yang lebih sihat secara berinformasi apabila membeli produk makanan.

### **Kepentingan Label Pemakanan pada Makanan Berbungkus**

#### (1) Panel Maklumat Pemakanan (NIP)

Panel Maklumat Pemakanan (NIP), biasanya terletak di belakang bungkusan, mengandungi maklumat mengenai nutrien yang terdapat dalam makanan berbungkus, menjadikannya bahagian penting untuk dipertimbangkan semasa membuat pilihan makanan yang kita makan. Dengan merujuk NIP, anda boleh menilai jumlah tenaga, karbohidrat, gula, protein dan lemak dalam produk tersebut dengan mudah. Nutrien lain yang disenaraikan di bawah NIP termasuklah vitamin, mineral, serat makanan, kolesterol, dan natrium. Oleh itu, adalah penting untuk memilih produk berdasarkan kandungan pemakanan yang paling sesuai dengan keperluan pemakanan peribadi anda.

Undang-undang mewajibkan semua maklumat pemakanan dinyatakan pada label makanan dan minuman berbungkus, menjadikannya lebih mudah bagi pengguna untuk membandingkan kandungan pemakanan produk yang berbeza. Sebagai contoh, apabila membandingkan dua produk serupa dengan jenama yang berbeza, adalah penting untuk membandingkan maklumat pemakanan berdasarkan 'setiap 100 g' (dalam makanan) atau 'setiap 100 ml' (dalam minuman), dan bukannya berdasarkan 'setiap saiz hidangan' kerana saiz hidangan adalah berbeza antara jenama atau produk.

#### (2) Senarai Bahan

Bahagian ini mengandungi senarai penuh bahan-bahan, biasanya terletak di bawah NIP di bahagian belakang atau sisi produk makanan atau minuman berbungkus. Senarai ini disusun mengikut berat bahan, bahan yang membentuk sebahagian besar produk akan disenaraikan terlebih dahulu, manakala bahan dalam kuantiti yang lebih sedikit akan berada di akhir senarai. Sebagai garis panduan umum, perhatikan tiga bahan pertama yang disenaraikan, kerana ini ialah bahan utama produk makanan atau minuman berbungkus.

Selain mengetahui bahan-bahan utama dalam produk, senarai bahan adalah penting bagi individu yang mempunyai alahan makanan atau kekangan diet (i.e. alahan kacang dan intoleransi gluten). Maklumat ini membolehkan mereka menyemak sama ada mereka boleh mengambil produk tersebut

atau tidak. Di samping itu, sesetengah bahan mempunyai nama lain seperti maltodextrin, yang merupakan sejenis karbohidrat / gula. Ini tidak ditunjukkan dalam NIP tetapi boleh di dapati dalam senarai bahan. Oleh itu, pengguna dapat memeriksa jumlah gula daripada NIP, termasuk jenis gula dalam produk dari senarai bahan.

### (3) Label Tenaga di Hadapan Pembungkusan

Makanan atau minuman berbungkus mempunyai ikon tenaga di bahagian hadapan, yang memberikan gambaran ringkas tentang kandungan tenaga (kalori) produk. Nilai-nilai yang terdapat pada ikon ini adalah penting untuk diperhatikan kerana nilai-nilai ini adalah berdasarkan jumlah tenaga yang terkandung dalam satu hidangan makanan yang dibungkus. Nilai ini diwakili sebagai peratusan tenaga yang menyumbang kepada keperluan tenaga harian purata orang dewasa (2000 kcal). Oleh itu, menggunakan label ini dapat membantu merancang pengambilan tenaga harian dengan berkesan mengikut keperluan tenaga peribadi anda.

### (4) Akuan Pemakanan

Kebanyakan makanan dan minuman berbungkus mempunyai label dengan akuan pemakanan padanya, biasanya dipaparkan di bahagian hadapan pembungkusan. Di Malaysia, terdapat lebih daripada tiga jenis akuan pemakanan, beberapa di antaranya boleh dijumpai pada makanan berbungkus. Salah satu contoh ialah **akuan kandungan nutrien**, yang digunakan untuk memaparkan jumlah nutrien yang ada dalam produk. Contoh lain ialah **akuan fungsi nutrien**, yang menggariskan fungsi nutrien yang terdapat dalam produk. Contoh akuan dan maksud yang dibawa oleh akuan ini, boleh didapati dalam **Jadual 1** di bawah.

**Jadual 1: Contoh pelbagai jenis akuan nutrien dan maksud akuan.**

Jenis Akuan	Contoh Terma	Penerangan
Akuan Kandungan Nutrien	“Rendah dalam...” “Bebas...” “Kosong...”	Produk yang mengandungi nutrien tertentu dalam jumlah yang dikurangkan (contohnya lemak, gula, natrium, atau kolesterol)
	“Sumber...” “Kaya dengan...” “Tinggi dalam...”	Produk yang mengandungi nutrien tertentu yang digalakkan untuk dimakan (contohnya kalsium, serat pemakanan, atau protein)
Akuan Fungsi Nutrien	“...membantu meningkatkan...” “...menggalakkan...” “...diperlukan untuk...”	Produk yang mengandungi nutrien yang mempunyai peranan dalam fungsi fisiologi tertentu (contohnya kalsium menggalakkan tulang dan gigi yang kuat)

Akuan pemakanan boleh memberikan maklumat tambahan mengenai nutrien yang terdapat dalam produk, oleh sebab yang demikian adalah penting untuk memilih makanan yang paling sesuai dengan keperluan pemakanan peribadi anda. Walaupun ia memberikan beberapa maklumat mengenai kandungan pemakanan produk, namun jangan buat pilihan berdasarkan ini semata-mata. Menggabungkan maklumat ini dengan Panel Maklumat Pemakanan (NIP) dapat memastikan gambaran yang menyeluruh tentang profil pemakanan produk.

### (5) Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL)

Logo Pilihan Lebih Sihat (HCL) merupakan inisiatif yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2017. Ia diberikan kepada produk makanan dan minuman yang memenuhi kriteria nutrien tertentu. Apabila anda melihat logo HCL pada bungkusan depan produk, ini menunjukkan bahawa ia adalah pilihan yang "lebih sihat" berbanding yang produk lain dalam kategori yang sama. Sebagai contoh, bijirin sarapan pagi dengan logo HCL mungkin mengandungi tahap gula

yang lebih rendah dan jumlah serat yang lebih tinggi berbanding bijirin yang sama tanpa logo. Oleh itu, hal ini dapat membantu pengguna mengenal pasti pilihan yang lebih sihat dengan mudah ketika membeli barangan runcit. Walau bagaimanapun, perlu diingatkan bahawa walaupun logo HCL menawarkan pilihan yang lebih sihat dalam kategori yang sama, sesetengah produk mungkin masih mengandungi gula, lemak / minyak, atau garam. Oleh itu, perhatikan bukan sekadar logo untuk memastikan anda membuat pilihan yang paling sihat tetapi mengambil kira juga maklumat yang terdapat di Panel Maklumat Pemakanan (NIP), senarai bahan, dan aqun pemakanan.

### **Kesimpulan**

Usaha untuk membuat pilihan makanan yang lebih sihat bermula dengan membaca maklumat pemakanan pada label makanan. Penting juga untuk kita mengambil kira tarikh luput makanan pra-bungkus, yang juga boleh didapati pada bungkusan pelbagai produk. Dengan memahami maklumat ini, anda boleh membuat keputusan yang lebih sihat dan paling sesuai dengan keperluan diet atau keutamaan anda. Ingat, setiap pilihan yang tepat membawa kita lebih dekat kepada tubuh badan yang lebih sihat.

Artikel ini disumbangkan oleh Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024, satu inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan yang dianjurkan secara bersama oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA), dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC).

Bulan Pemakanan Malaysia kembali dengan Pesta Makanan-Fit-Fun yang menarik di Pavilion Bukit Jalil ini pada 22 – 26 Mei 2024 akan datang! Bawa keluarga anda dan sertai kami untuk aktiviti menarik yang menyeronokkan, pemeriksaan pemakanan percuma dan nasihat pemakanan daripada pakar pemakanan dan dietitian dan dapatkan barangan daripada pameran kami. Ketahui bagaimana setiap ahli keluarga anda dapat merealisasikan matlamat kesihatan dan kesejahteraan untuk kehidupan yang lebih sihat. Untuk maklumat lanjut lawati, <https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/>