Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
槟城消费人协会 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Websites:
(in English, BM, Chinese, & Tamil)
www.consumer.org.my

Kenyataan Akhbar **17 Januari 2023**

CAP: Elakkan daripada mengambil minuman alkohol

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menggesa pengguna agar mengelakkan daripada mengambil minuman alkohol. Ini adalah selaras dengan kenyataan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang menyatakan **Tiada jumlah alkohol yang selamat diminum**. Pengambilan alkohol dikaitkan dengan risiko kanser dan keadaan kesihatan lain.

Badan kesihatan PBB itu berkata, alkohol adalah toksik, psikoaktif, dan bahan penghasil pergantungan dan karsinogen kumpulan 1 yang biasanya dikaitkan dengan tujuh jenis kanser, termasuk esofagus, hati, kolorektal, dan kanser payudara.

Di samping kanser, pengambilan jumlah alkohol yang tinggi mungkin meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung koronari dan kecederaan yang disengajakan. Alkohol juga menyebabkan bahaya kepada perkembangan janin, morbiditi psikiatri; termasuk kemurungan, kebimbangan dan bunuh diri.

Menurut kenyataan WHO yang diterbitkan dalam *The Lancet Public Health,* "Pengambilan alkohol dikaitkan dengan 740,000 kes kanser baharu setiap tahun di seluruh dunia. Pasukan itu berkata beberapa kajian menyarankan bahawa pengambilan sedikit alkohol boleh memberikan kesan perlindungan tetapi tiada bukti terhadap dakwaan itu.

Oleh itu, ia dirumuskan bahawa tiada jumlah pengambilan alkohol yang selamat bagi kanser dan kesihatan yang boleh ditetapkan. Penggunaan alkohol adalah antara faktor risiko utama bagi kematian awal dan kecacatan disebabkan oleh hubungan biasa dengan pelbagai keadaan kesihatan.

Menurut WHO tiada bukti untuk menunjukkan kewujudan nilai ambang tertentu di mana kesan karsinogenik alkohol mula menunjukkannya di dalam tubuh. Risiko mendapat penyakit berkaitan alkohol amat besar bagi mereka yang mengambilnya dalam jumlah yang besar dalam tempoh masa yang singkat. Pengambilan alkohol berlebihan boleh menyebabkan kerosakan hati yang kekal dan kanser.

Di Malaysia, Pertubuhan Kesihatan Sedunia itu melaporkan bahawa lebih 80% penduduk Malaysia menahan diri daripadanya, manakala Confederation of Malaysia Brewers menganggarkan bahawa terdapat lebih daripada 3 juta penduduk yang mengambil minuman itu di negara ini.

Bagi mereka yang mengambil minuman keras ini, bir adalah minuman yang paling popular di Malaysia dengan 76% daripada jumlah pengambilan, manakala bagi spirits pula ialah 22% dan wain hanya 2%.

Bagi mereka yang tidak mampu untuk mengambil bir, terdapat beberapa minuman alkohol tradisi yang dihasilkan oleh penduduk tempatan:

Arak ialah minuman beralkohol yang dibuat melalui penyulingan jus pokok kelapa.

Todi ialah minuman beralkohol yang dibuat melalui penapaian nira dari pokok kelapa. Ia berwarna putih dan manis dengan rasa yang khusus. Ia mempunyai kandungan alkohol antara 4% dan 6% dan jangka hayat hanya 24 jam.

Samsu ialah spirit kuat yang disuling oleh penduduk tempatan dengan kandungan alkohol antara 37% dan 70%. Terdapat lebih daripada 150 jenama samsu yang terdapat di pasaran. Majoriti pengguna alkohol dalam kalangan penduduk miskin luar bandar adalah peminum samsu.

Tuak (atau duak/tapai) ialah wain beras tradisional buatan sendiri yang popular dengan orang asli di Sabah dan Sarawak pada perayaan menuai dan acara sosial.

Memandangkan bahaya kesihatan yang dikaitkan dengan alkohol, CAP menggesa pengguna untuk mengelak daripada mengambil minuman beralkohol.

Bagi mereka yang menyambut Tahun Baharu Cina adalah dinasihatkan untuk tidak menghidangkan minuman beralkohol. Sebagai alternatif, minuman bukan alkohol boleh dihidangkan pada majlis makan malam perjumpaan dan pada upacara menjerit "Yam Seng".

Mohideen Abdul Kadir
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang