



JABATAN PERKHIDMATAN VETERINAR MALAYSIA

LAPORAN LIPUTAN MEDIA

Ahad, 1 Januari 2023

1	Tempe dal, taufu ganti ayam
2	Mangsa banjir tertekan ayam, sayur mahal
3	FAMA Pahang edar 201,000 telur

DISEDIAKAN OLEH :
UNIT KOMUNIKASI KORPORAT,
JABATAN PERKHIDMATAN VETERINAR MALAYSIA

Tempe, dal, taufu ganti ayam

Oleh NUR ADRIANA
MOHD AZMAN
utusannews@mediamulia.com.my

PETALING JAYA: Rakyat perlu bersedia menukar menu harian mereka dengan menjadikan tempe, kacang soya, dal dan taufu yang lebih murah sebagai sumber protein baru bagi menggantikan ikan, telur dan ayam.

Langkah itu boleh membantu mengurangkan kos dan kebergantungan kepada ayam, telur dan ikan apabila bahan makanan asas itu bukan sahaja mahal bahkan sukar diperoleh.

Pensyarah Program Dietetik Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Dr. Roslee Rajikan berkata, protein daripada kekacang dan sayuran seperti bayam, brokoli serta bijirin boleh menyumbang kepada jumlah protein yang diperlukan dalam diet harian manusia.

Bersambung di muka 3

Tempe, dal, taufu ganti ayam

Dari muka 1

"Makanan seperti tempe dan taufu adalah produk berasaskan soya ada protein tinggi termasuk asid amino dan vitamin serta mineral yang boleh menjadi alternatif baik kepada manusia.

"Kandungan kalsium tempe juga tinggi, setanding dengan susu, jadi ia bukan sahaja baik untuk tulang, tetapi pada masa sama mengandungi probiotik dan prebiotik yang boleh membantu sistem pencernaan.

"Jika ingin berjimat makan sejenis sayur atau lauk sahaja pun boleh kerana ia sudah cukup memenuhi keperluan makanan harian tetapi perlu pastikan jenis sayur dan lauk yang diambil dalam seminggu itu dipelbagaikan kerana kandungan zat atau nutrien dalam setiap makanan itu berbeza," katanya ketika dihubungi Mingguan Malaysia.

Sementara itu, juara Masterchef Selbriti Malaysia, Datuk Fazley Yaacob berkata, menu atau makanan yang menggunakan taufu, suun dan pelbagai jenis sayuran bolch direbus atau digoreng dan digunakan sebagai bahan tambahan atau bahan pengganti untuk ayam, ikan maupun daging.

"Makanan berasaskan sayuran taufu dan tempe ini, ia mengandungi jumlah protein dan



SEORANG pekerja memeriksa stok tempe untuk dibekalkan kepada peniaga ketika tinjauan di sebuah kilang tempe di Batu Belah, Klang semalam. - MINGGUAN/SADDAM YUSOFF

serat tinggi, jadi sangat sesuai bagi mereka yang mempunyai masalah diabetes, jantung dan darah tinggi," jelasnya.

Katanya, sayuran kampung seperti ubi rebus, kacang goreng, belacan dan kacang botol juga sesuai digunakan sebagai makanan alternatif selain murah, mengenyangkan dan menyihatkan tubuh badan.

Bagi chef dan pemilik Restoran Rebung, Datuk Ismail Ahmad pulak berpendapat, meyeimbangkan dan mempelbagai menu itu penting kerana ayam dan ikan juga merupakan sumber protein penting untuk

tubuh badan kita.

"Tidak perlulah makan ayam atau ikan setiap hari, pelbagai menu contohnya boleh buat dalca sayuran, jika buat lauk ayam, kalau ada sedikit sahaja ayam, lebih baik ketang, kena kreatif apabila berhadapan dengan perkara sebegini."

"Paling kurang pun, belilah ikan lebih murah seperti ikan sungai, ikan-ikan rakyat, tidak perlu terlalu mewah dalam menu," katanya.

Pakar kewangan pengguna, Prof. Dr. Mohamad Fazli Sabri berkata, sekarang ramai berdepan masalah kewangan

berikutan isu kenaikan harga, jadi pengurusan kewangan yang bijak penting untuk mengurangkan masalah ini.

Katanya, orang ramai disarankan berbelanja mengikut bajet dan keperluan harian rumah.

"Jika beli barang dapur, ada banyak pilihan, tidak perlulah beli ayam dan ikan sahaja, boleh pelbagai menu," jelasnya.

Mohamad Fazli berkata, langkah meninjau dan membandingkan harga antara kedai tindakan baik kerana sudah pasti terdapat perbezaan harga antara kedai-kedai runcit atau pasar," kata beliau.

Mangsa banjir tertekan ayam, sayur mahal

KUALA NERUS: Mangsa banjir di negeri ini yang masih dalam proses menjalani kehidupan semula pasca banjir tertekan dengan kenaikan harga ayam dan sayur-sayuran di pasaran.

Seorang mangsa banjir, Wan Shukri Wan Omar, 49, mendakwa, harga ayam yang mencecah RM11 semalam, menambah beban ketua isi rumah yang terjejas dengan bencana banjir.

Katanya, selain ayam segar, harga pelbagai jenis sayur turut melambung seperti sawi, timun, daun sup dan lada.

"Bagai sudah jatuh ditimpa tangga. Selepas banyak perkakas elektrik dan perabot rosak akibat banjir, harga bahan mentah pula naik membuatkan kami semakin tertekan.

"Sedangkan ketika ini kami

perlu berjimat kerana banyak nak pakai duit untuk pembelian rumah serta persekolahan anak-anak," katanya ketika ditemui di sini, semalam.

Sementara itu, tinjauan *Mingguan Malaysia* di Pasar Batu Enam di sini semalam mendapati, pelbagai bahan mentah termasuk ayam segar mengalami peningkatan dua kali sejak minggu lalu.

Selain itu, harga sayur jenis timun (RM6.50), lada besar (RM12), daun sup (RM20) dan sawi (RM6.80) juga meningkat berbanding minggu lalu.

Seorang peniaga, Ahmad Sayuti Ghazali, 44, berkata, harga ayam segar mengalami kenaikan disebabkan banyak ladang ternakan di negeri ini dan Kelantan ditenggelami air.



PENIAGA, Alif Najmi Abdul Majid (kanan) menyediakan ayam segar kepada pelanggannya di Kampung Batu Enam, Kuala Nerus, Terengganu. - MINGGUAN/TENGKU DANISH BAHRI TENGKU YUSOFF

FAMA Pahang edar 201,000 telur

Kuantan: Lembaga Pemasaran Pertanian Persekutuan (FAMA) Pahang mengedarkan lebih 201,000 telur ayam gred A, B dan C bagi memenuhi permintaan pengguna di negeri ini.

Pengarah, Saiful Sadri, berkata pihaknya mula menerima bekalan dari Melaka pada 16 November lalu hingga kelmarin menerusi tiga penghantaran membabitkan kira-kira 90,000 biji bagi setiap penghantaran.

Beliau berkata, pihaknya mengagihkan bekalan telur itu kepada lebih 15 penjual terdiri daripada usahawan bimbingan FAMA seperti AgroBazar Rakyat, Pusat Khidmat Pemasaran FAMA (PKPF), peniaga pasar tani, pemborong, pekedai runcit dan FAMA daerah.

Katanya, telur yang dibekalkan FAMA sekurang-kurangnya dapat menampung bekalan sumber makanan berkenaan yang terjejas sebelum ini, disebabkan berlakunya kekurangan pengeluaran.

"Sambutan yang diterima amat menggalakkan, dalam masa beberapa jam sahaja telur habis diagihkan kepada usahawan termasuk pengguna.

"Telur dijual mengikut harga kawalan daripada Kementerian Perdagangan Dalam Negeri dan Kos Sarawak Hidup (KPDN), usahawan berpuas hati apabila mendapat bekalan telur pada harga

kawalan," katanya, di sini semalam.

Beliau menambah, selain telur gred A, B dan C pihaknya turut membekalkan telur omega yang turut mendapat sambutan menggalakkan daripada pengguna walaupun harganya lebih mahal berbanding telur biasa.

Saiful berkata, pengunjung Pasar Tani Kekal di Jerantut dan Pekan termasuk Pasar Tani Bersejuk serta Pasar Tani Pusat Transformasi Bandar (UTC) dinilai berpeluang membeli telur yang dijual oleh usahawan FAMA yang dilantik.

Edar banjar RM10

Beliau berkata, pengguna yang ingin mendapatkan telur daripada FAMA boleh membeli secara dalam talian, baucar RM10 diberikan kepada mereka yang membeli RM30 ke atas bagi 1,000 permintaan pertama.

"Kita akan terus mengedarkan telur ayam selagi ada permintaan daripada pengguna, proses membawa masuk telur ayam akan dilakukan tahun depan. Jumlahnya bergantung pada permintaan daripada usahawan.

"Kita akan bekerjasama dengan usahawan bagi mendapatkan maklumat berkaitan permintaan daripada pengguna sebelum sebarang keputusan dibuat," katanya.



Saiful (kiri) menunjukkan telur yang diedarkan FAMA kepada peniaga yang dilantik di seluruh Pahang, semalam.
(Foto Mohd Rafi Mamat/BH)