

Mie Instant

Kontribusi dari syarif

Friday, 10 April 2009

Terakhir kali diperbaharui Friday, 10 April 2009

Mie instan, siapa sih yang tidak doyan ? Malah sebagian orang keranjang dengan jenis makanan ini. Ada yang kalau tidak makan mie seminggu saja rasanya kangen berat. Ada yang menyediakannya sebagai pintu darurat kalau lagi tidak sempat memasak. Bahkan para anak kost menjadikan mie instan sebagai makanan kebangsaan. Anak-anak pun, kalau tidak suka mie pasti punya kelainan selera. Coba tanya para ibu tentang hal ini.

"Hampir tiap hari anak saya minta mie. Kalau saya menolak, dia bisa bikin sendiri. Sebulan bisa satu kardus habis," tutur Ibu Tia yang anaknya sudah berusia 10 tahun. "Saya pernah ditegur tetangga gara-gara mie. Anak saya menangis kenceeng banget. Pagi dia sudah makan mie. Siang minta mie lagi. Tentu saja saya tolak. Tetangga saya datang dengar tangisannya. Waktu dia tahu masalahnya, dia ngomelin saya, kenapa tidak dikasih saja, kasihan anak sampai nangis begitu. Saya jadi serba salah, kata orang mie instan tidak baik untuk kesehatan anak, tapi anak saya doyan banget..." Bu Ririn, ibu dari Ama yang baru berusia 2 tahun bercerita.

"Anak saya susah makan. Kalau makan bisa sampai satu jam. Tapi kalau mie, wah...lahap banget. Tak sampai sepuluh menit habis deh," Mama Ano menceritakan kebiasaan makan anaknya yang baru lima tahun. Cerita ibu-ibu lain tentu tak kalah seru. Tapi memang, mie instan enak. Harganya juga murah. Rasanya beraneka ragam tinggal pilih. Berbagai merek baru juga terus bermunculan, menantang untuk dicoba. Namun masalahnya, bagaimana status kehalalan dan keamanannya bagi kita ?

Titik Kritis di Seluruh Bahan

Titik kritis kehalalan pada mie instan terletak pada semua bahan yang digunakannya. Kok bisa? Tepung terigu, minyak goreng, bumbu-bumbu kan halal? Belum tentu. Tepung terigu pun bisa tercemar bahan haram. Saat ini tepung terigu difortifikasi (diperkaya) dengan vitamin, sedangkan vitamin sifatnya banyak yang tidak stabil sehingga harus dicoating (dilapisi). Salah satu bahan pelapis yang harus diwaspadai adalah gelatin, yang kemungkinan berasal dari babi. Selain itu sumber vitamin juga harus jelas, apakah berasal dari hewan, tumbuhan atau mikroorganisme.

Bahan-bahan lain yang harus diwaspadai adalah :

1. Bumbu dan pelengkap

Bumbu yang digunakan antara lain adalah MSG atau vetsin. Titik kritisnya adalah pada media mikrobal, yaitu media yang digunakan untuk mengembangbiakkan mikroorganisme yang berfungsi memfermentasi bahan baku vetsin. Sedangkan bahan pelengkap mie instan adalah bahan-bahan penggurih yaitu HVP dan yeast extract. HVP atau hidrolized vegetable protein merupakan jenis protein yang dihidrolisasi dengan asam klorida ataupun dengan enzim. Sumber enzim inilah yang harus kita pertanyakan apakah berasal dari hewan, tumbuhan atau mikroorganisme. Kalau hewan tentu harus jelas hewan apa dan bagaimana penyembelihannya. Sedangkan yeast extract yang menjadi titik kritis adalah asam amino yang berasal dari hewan.

2. Bahan penambah rasa

Bahan penambah rasa atau flavor selalu digunakan dalam pembuatan mie instan. Bahan inilah yang akan memberi rasa mie, apakah ayam bawang, ayam panggang, kari ayam, soto ayam, baso, barbequ, dan sebagainya. Titik kritis flavor terletak pada sumber flavor. Kalau sumber flavor dari hewan, tentu harus jelas jenis dan cara penyembelihannya. Begitupun flavor yang berasal dari rambut atau bagian lain dari tubuh manusia, statusnya adalah haram.

3. Minyak sayur

Minyak sayur menjadi bermasalah bila sumbernya berasal dari hewan atau dicampur dengan lemak hewan.

4. Solid Ingredient

Solid ingredient adalah bahan-bahan pelengkap yang dapat berupa sosis, suwiran ayam, bawang goreng, cabe kering, dan sebagainya. Titik kritisnya tentu pada sumber hewani yang digunakan.

5. Kecap dan sambal

Kecap dan sambal pun harus kita cermati lho. Kecap dapat menggunakan flavor, MSG, kaldu tulang untuk menambah kelezatannya. Sementara sambal menggunakan emulsifier untuk menstabilkan campurannya. Emulsifier dapat berasal dari sumber hewani yang harus kita ketahui dengan jelas.

Amankah Mengkonsumsi Mie Instan ?

Selama mie instan tersebut sudah mendapat izin dari Depkes, tentulah aman. Namun bila dikonsumsi setiap hari, apalagi oleh anak-anak, inilah yang menjadi masalah.

Sebagaimana makanan instan produk industri lainnya, mie instan menggunakan banyak sekali bahan-bahan kimia. Pewarna, pengawet, dan penyedap harus kita waspadai dalam hal ini. Sekalipun aman, namun bila terus menerus kita konsumsi dalam frekuensi sering dan dalam jangka waktu lama, bahan-bahan kimia dapat terakumulasi dalam tubuh. Efeknya tentu akan mengganggu sistem metabolisme, karena bahan kimia, bagaimana pun adalah racun bagi tubuh.

Selain itu, terlalu sering makan mie instan juga dapat mengganggu masukan gizi, terutama anak-anak. Kita memang dapat menambahkan telur dan sayuran sehingga kualitas gizi mie instan tidak kalah dengan seporsi nasi komplet. Namun rasa mie yang terlalu gurih, dapat merusak selera makan anak. Lidah mereka yang sedang belajar mengidentifikasi rasa, akan terpola dengan rasa gurih yang tajam dari MSG dan flavor mie. Akibatnya mereka menganggap masakan ibu yang umumnya tidak terlalu banyak menggunakan MSG hambar. Selera makan mereka pun hilang. Akhirnya, mau mie lagi, mie lagi….

Karena itulah, biar enak, kita tetap harus mampu mengontrol diri. Jangan terlalu sering mengonsumsi mie instan, apalagi memberikan ke anak-anak. Seseekali silakan, apalagi saat-saat cuaca dingin. Hm…;lezat…;Ar.

Tips Menghindarkan Ketergantungan Anak pada Mie

Jelaskan dengan bahasa anak, efek negatif mie bagi tubuhnya bila dia makan terlalu banyak atau sering. Kalau sudah bisa membaca, boleh tunjukkan artikel ini untuk dia baca.

Jangan selalu menuruti kemauan anak untuk makan mie. Kalau nggak mau makan ? Jangan khawatir, anak kita tidak akan mati kelaparan kok gara-gara tidak mau makan sesekali. Biarkan saja. Nanti kalau sudah benar-benar lapar tentu dia mau makan juga. Kan makan adalah kebutuhan tubuh kita.

Kalau anak nangis dan ngambek ? Kita harus belajar tegas dan tega. Toh ini untuk kebaikan anak kita. Jangan sampai anak kita berpikiran,”Kalau aku nangis pasti dibolehin.” Lama-lama anak akan menjadikan tangisnya sebagai senjata untuk mendikte kita. Biarkan anak menangis. Kalau sudah reda, katakan dengan nada sayang, bahwa kita melarangnya semata-mata untuk kebaikannya.

Sediakan makanan alternatif yang sehat dan tak kalah lezat. Buatlah acara makan menyenangkan baginya, sehingga dia merasa nyaman dengan makanan selain mie instan.

Jurnal Halal LP POM MUI