

**KAJIAN TERHADAP TAHAP PENGAMBILAN MAKANAN
SEGERA DAN TAHAP PENGETAHUAN NUTRISI DI
KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

NOORHAZLINAWATIE BINTI KINSIU

*PERPUSTAKAAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH*

**PROGRAM SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN
SEKOLAH SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

2006

KAJIAN TERHADAP TAHAP PENGAMBILAN MAKANAN SEGERA DAN TAHAP
PENGETAHUAN NUTRISI DI KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

NOORHAZLINAWATIE BINTI KINSIU

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENULISAN ILMIAH INI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI SEBAHAGIAN DARIPADA
SYARAT MEMPEROLEHI IJAZAH SARJANA MUDA SAINS MAKANAN DENGAN KEPUJIAN
DALAM BIDANG SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN

SEKOLAH SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
KOTA KINABALU

2006



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL: KAJIAN TERHADAP TAHAP PENGAMBILAN MAKANAN SEGERA PADA
 TAHAP PENGETAHUAN NUTRISI DI KALANTARAN PELAJAR UMS.

IJAZAH: SARJANA MUDA SATU MAKANAN DENGAN REPUTASI DALAM BIDANG SAINS MENCARI PEMERKASAAN
 SESI PENGAJIAN: 2003/2004

Nama NOOKHAZLINAWATIE BTE RINISW
 (HURUF BESAR)

Sengaku membenarkan tesis (LPS/ Sarjana/ Doktor Falsafah) ini di simpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis adalah hak milik Universiti Malaysia Sabah.
2. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. ** Sila tandakan (/)

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

TERHAD

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan)

TIDAK TERHAD

Disahkan oleh

*Hilmi**Guz*

(TANDATANGAN PENULIS)

(TANDATANGAN PUSTAKAWAN)

Alamat Tetap: LOT 120 KAMPUNG

CIR-ADILAH MD-RAMLI

Nama Penyelia

TENDERAKASIH LIES,

88100 KOTA KINABALU, SABAH

Tarikh: 29/05/2006

Tarikh: 29/05/2006

CATATAN: * Potong yang tidak berkenaan.

* Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organsasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT dan TERHAD.

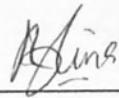
* Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan, atau disertasi bagi pengajian secara kerja kursus dan penyelidikan, atau Laporan Projek Sarjana Muda (LPSM).



PENGAKUAN

Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya.

13 April 2006



(NOORHAZLINAWATIE KINSIU)

HN2003-2414



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

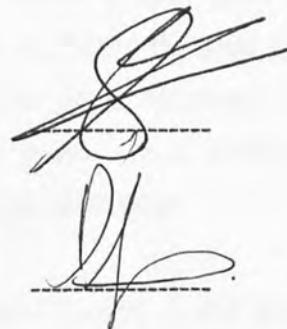
PENGESAHAN
SEKOLAH SAINS MAKANAN DAN PEMAKANAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Tanda tangan

1. PENYELIA
(Cik Adilah Md.Ramli)



2. PEMERIKSA-1
(En. Sharifudin Md. Shaarani)



3. PEMERIKSA-2
(Datin Rugayah Issa)



4. DEKAN
(Prof. Dr. Mohd. Ismail Abdullah)



PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirrahim, Assalamualaikum warah matullahi wabarakatuh. Berkat izin dari-Nya, maka terhasillah tesis ini. Saya ingin memanjangkan kesyukuran kerana akhirnya saya telah berjaya menghasilkan tesis ini berkat izin ilahi disertai dengan pertolongan daripada beberapa pihak.

Di sini, saya ingin mengambil kesempatan untuk merakamkan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia saya iaitu Cik Adilah bte Md. Ramli di atas segala tunjuk ajar dan bimbingan yang telah dicurahkan kepada saya. Tanpa tunjuk ajar dan bimbingan beliau, tidak mungkin saya dapat menghasilkan tesis ini. Selain itu, saya juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada Dekan Sekolah Sains Makanan dan Pemakanan, En. Ismail Abdullah kerana sudi meluangkan masa untuk memberi bimbingan kepada saya. Kepada pemeriksa terima kasih yang tidak terhingga.

Kepada rakan-rakan seperjuangan, iaitu Razlyn Abd. Razak, Cherlyll Collin Spiji, Charlotte Teo Fui Fui, Noradnisah Adenin, Fazlina Santi dan Mohd. Ridzuan Ag. Lamat, terima kasih dan saya juga mendoakan agar kita dapat menempuh kejayaan yang kita impikan selama ini. Juga kepada mereka yang terlibat.

Buat keluarga yang tersayang, saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kerana tanpa sokongan, dorongan dan nasihat daripada keluarga, tidak mungkin saya akan menjakkan kaki di Universiti Malaysia Sabah ini.

Sekian, terima kasih.

NOORHAZLINAWATIE KINSIU

HN2003-2414



ABSTRAK

Kajian dijalankan untuk mengetahui tahap pengambilan makanan segera dan tahap pengetahuan pemakanan yang berkhasiat di kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah. Seramai 600 orang responden terdiri daripada pelajar lelaki dan pelajar perempuan yang menetap di kolej kediaman Universiti Malaysia Sabah terlibat di dalam kajian dimana mereka diminta untuk menjawab kesemua soalan yang terdapat dalam borang soal selidik. Analisis kajian menggunakan ujian Korelasi, ujian khi Kuasa Dua dan ujian *Multiple Dichotomy Analisys*. Hasil kajian mendapati bahawa majoriti tahap pengambilan makanan segera dikalangan pelajar adalah sebulan sekali iaitu sebanyak 392 (66.4%) orang responden. Faktor utama responden gemar memakan makanan segera adalah untuk suka-suka iaitu mengikut kesukaan masing-masing untuk memakan makanan segera dan juga selepas melihat iklan dengan peratusan 411 (69.7%) dan 347 (58.8%) orang responden. Faktor lain adalah seperti menghilangkan tekanan, ajakan dari rakan dan ingin menukar selera. Hampir kesemua responden 507 (85.9%) orang responden mempunyai pengetahuan tentang pemakanan yang berkhasiat. Tidak terdapat perbezaan pengambilan makanan segera diantara responden lelaki dan perempuan, dimana nilai aras keertian adalah 0.230 ($p>0.05$) dan nilai korelasi $=-0.083$. Kesimpulannya makanan segera merupakan makanan sampingan yang menjadi kegemaran pelajar Universiti Malaysia Sabah pada masa kini.



ABSTRACT

THE RESEARCH ON THE INTAKE OF FAST FOOD AND LEVEL OF NUTRITION KNOWLEDGE AMONG UMS STUDENT

The survey has been carried out to determine the intake level of fast food by the students of Universiti Malaysia Sabah and their knowledge on nutrition. About 600 respondents consisting of male students and female students participated in this survey whereas they have been asked to fulfill the questionnaire form. The analysis is used Khi Square test, Correlation test and Multiple Dichotomy Analysis. Results showed that the highest frequency of fast food intake is once per month about 392 (66.4%). The main reason of the respondent eating fast foods is because to get self satisfaction and according to the advertisement. The values were 411 (69.7%) and 347 (58.8%) respectively. There was several other factors; to avoid the stress, friend's influences and as an alternative to their diet. Majority of the respondents that are about 507 (85.9%) have knowledge on the nutrition. There are no significant difference between the female students and male students. This is because the significant value is 0.230 ($p>0.05$), the correlation value is -0.83 and the $\chi^2 = 5.615$. As a conclusion, fast food is the most popular food among all the students of Universiti Malaysia Sabah.



SENARAI KANDUNGAN

	Muka Surat
Pengakuan	i
Pengesahan	ii
Penghargaan	iii
Abstrak	iv
Abstract	v
Senarai kandungan	vi
Senarai jadual	ix
Senarai carta	xi
Senarai simbol dan singkatan	xii
 Bab 1 : Pendahuluan	 1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Objektif Kajian	3
 Bab 2 : Ulasan Perpustakaan	 4
2.1 Makanan Segera.	5
2.2 Pemakanan Berkhasiat.	6
2.3 Nutrisi	8
2.4 Tahap Pengambilan Makanan Segera	8
2.5 Industri makanan segera	10
2.5.1 Industri makanan segera di dunia.	11
2.5.2 Industri Makanan Segera Di Malaysia.	12
2.6 Konsep restoran makanan segera.	13
2.6.1 Ringkas dan terhad	13
2.6.2 Kemahiran pekerja	14
2.6.3 Keseragaman	14
2.6.4 Percubaan Produk	14
2.6.5 Kebersihan	14
2.6.6 Ciri-ciri premis makanan segera	15



2.7	Pengambilan makanan segera	15
2.8	Pemilihan makanan segera	16
2.9	Faktor-faktor pemilihan makanan segera	16
2.9.1	Sosial	16
2.9.2	Kesenangan	17
2.9.3	Masa	17
2.10	Keburukan makanan segera	18
2.11	Isu Pemakanan	21
Bab 3 : Bahan dan Kaedah		22
3.1	Bahan	25
3.2	Kaedah	25
3.2.1	Borang soal selidik.	25
3.2.2	Tempat kajian dijalankan	26
3.2.3	Cara Kajian Dijalankan.	26
3.2.4	Kajian Awal	27
3.3	Analisis Data.	27
3.3.1	Ujian Korelasi	28
3.3.2	Ujian Khi Kuasa Dua	28
3.3.3	Ujian Multiple Dikotomi	28
Bab 4 : Hasil dan Perbincangan		29
4.1	Data Demografi	29
4.2	Tahap Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat.	33
4.2.1	Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat dengan Jantina	36
4.2.2	Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat dengan Kolej Kediaman Dalam dan Luar Kampus.	37
4.2.3	Hubungan Antara Jenis Nutrient dalam Makanan Berkhasiat dengan Jantina.	39
4.2.4	Hubungan Antara Kesan Makanan Segera dengan Jantina.	41

4.3	Amalan dan Tabiat Pengambilan Makanan Segera.	42
4.3.1	Perhubungan Antara Kekerapan Membeli Dalam Sebulan Dengan Perbelanjaan Pembelian Dalam Sebulan.	48
4.3.2	Hubungan Antara Kekerapan Pengambilan Makanan Segera Dalam Sebulan Dengan Jantina.	54
4.3.3	Hubungan Antara Kekerapan Pengambilan Makanan Segera Dalam Sebulan Dengan Kolej Kediaman.	55
4.3.4	Hubungan Antara Perbelanjaan Membeli Makanan Segera Dalam Sebulan Dengan Jantina.	56
4.3.5	Hubungan Antara Faktor Pengambilan Makanan Segera Dengan Jantina	57
4.3.6	Hubungan Antara Faktor Pengambilan Makanan Segera Dengan Kolej Kediaman	58
4.3.7	Hubungan Antara Kekerapan Dengan Faktor Pengambilan Makanan Segera.	59
Bab 5 : Kesimpulan dan Cadangan		61
5.1	Kesimpulan	61
5.2	Kekangan dan Cadangan Kajian	62
Rujukan		64
Lampiran		68

SENARAI JADUAL

	Muka surat
Jadual 2.1 Lemak di dalam makanan segera	21
Jadual 4.1 Jadual Kekerapan dan Peratusan Data Demografi	32
Jadual 4.2 Jadual Tahap Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat	33
Jadual 4.3 Jadual Kekerapan dan Peratusan Responden yang memilih Jenis Nutrient dalam Makanan Berkhasiat.	34
Jadual 4.4 Jadual Pemilihan Maksud Makanan Berkhasiat Mengikut Pemahaman Masing masing.	35
Jadual 4.5 Jadual Kekerapan dan Peratusan Responden yang Mengetahui Nutrisi.	36
Jadual 4.6 Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat dengan Jantina.	37
Jadual 4.7 Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Pemakanan Berkhasiat dengan Kolej Kediaman Luar dan Dalam Kampus.	38
Jadual 4.8 Jadual Kekerapan dan Peratusan Responden yang Mengetahui Kesan Makanan Segera.	39
Jadual 4.9 Jadual Hubungan Antara Jenis Nutrient Dalam Makanan Berkhasiat dengan Jantina.	40
Jadual 4.10 Hubungan Antara Kesan Makanan Segera dengan Jantina.	41
Jadual 4.11 Pengetahuan Makanan Segera	42
Jadual 4.12 Pernah Memakan Makanan Segera	43
Jadual 4.13 Sumber Media Makanan Segera.	44
Jadual 4.14 Kekerapan Membeli Dengan Perbelanjaan membeli dalam sebulan.	49
Jadual 4.15 Jadual Faktor Pengambilan Makanan Segera	50
Jadual 4.16 Jadual Hubungan Antara Kekerapan Pengambilan Dan Jantina.	54
Jadual 4.17 Kekerapan Pengambilan Makanan Segera Dalam Sebulan Dengan Kolej Kediaman.	55
Jadual 4.18 Perbelanjaan Membeli Makanan Segera Dalam Sebulan dengan	

Jantina.	56
Jadual 4.19 Peratusan Bilangan Responden yang Memilih Faktor Iklan.	57
Jadual 4.20 Hubungan antara Faktor Pengambilan Makanan Segera Dengan Jantina.	58
Jadual 4.21 Faktor Pengambilan Makanan Segera Dengan Kolej Kediaman.	59
Jadual 4.22 Kekerapan Dengan Faktor Pengambilan Makanan Segera.	60



SENARAI CARTA

	Muka surat
Carta 4.1 Pernah Mengikuti Perkembangan Makanan Segera.	45
Carta 4.2 Peratusan Jenis Restoran Makanan Segera Yang Diminati.	46
Carta 4.3 Kekerapan Dalam Sebulan Pengambilan Makanan Segera	47
Carta 4.4 Perbelanjaan Dalam Sebulan Pengambilan Makanan Segera.	48
Carta 4.5 Tahap Kegemaran Makan Makanan Segera	51
Carta 4.6 Pengambilan Terus Makanan Segera	52
Carta 4.7 Kesetiaan Responden Pada 1 Jenis Makanan Segera	53



SIMBOL DAN SINGKATAN

Simbol/ unit

%	peratus
g	gram
mg	miligram
α	alfa
β	beta
β'	beta prim
γ	gamma
kg	kilogram
C	karbon
i.u	international unit (unit antarabangsa)
kcal	kilokalori
kJ	kilo joule
MJ	mega joule
χ^2	khi-kuasa dua
df	degree of freedom (darjah kebebasan)
P	possibility (kebarangkalian)
>	lebih
\leq	kurang dan sama dengan



Singkatan

JAKMAS	Jawatankuasa Kebajikan Mahasiswa
KFC	Kentucky Fried Chicken
Mc D	Mc Donald's
NRA	National Restaurant Association
RM	Ringgit Malaysia
UK	United Kingdom
UMS	University Malaysia Sabah
US	United States
USDA	United States Department Of Agriculture
SPSS	Statistic Package For The Social Science



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Makanan segera sering dianggap sebagai makanan yang dibeli dan terus dimakan boleh didapati di gerai-gerai atau direstoran. Terdapat beberapa pendapat mengenai definisi makanan segera (Scanlon, 1993) makanan segera merujuk kepada satu servis yang cepat dalam penyediaan makanan segera sejak era 90-an dalam perkhidmatan makanan. Kepantasan merupakan salah satu faktor yang penting dalam penyediaan makanan segera namun begitu ianya juga mengutamakan kualiti dan kepuasan pengguna terhadap kualiti makanan (Drysdale, 1997). Rande (1996), memberi penjelasan makanan segera sebagai sebuah restoran yang komersial dalam menyediakan makanan dengan segera dan menawarkan menu yang terhad. Manakala bagi Dittmer dan Griffin (1997) pula mentakrifkan makanan segera sebagai makanan yang dibekalkan dalam kuantiti yang kecil dan hanya memerlukan masa yang singkat untuk menunggu makanan segera tersebut siap untuk dimakan.



Di Malaysia, restoran makanan segera mula tumbuh selepas tahun 1970an, bagaimanapun ianya hanya dikenali pada tahun 1980an. Pada mulanya sambutan terhadap restoran makanan segera amat dingin, ini kerana masyarakat pada masa itu belum mengenali makanan segera dengan lebih dekat lagi dan kebiasaannya sebilangan masyarakat tidak suka untuk mencuba sesuatu yang baru, kini ianya sudah menjadi salah satu perniagaan yang menguntungkan (Liza, 2000). Makanan segera yang paling dikenali dikalangan pengguna adalah seperti hamburger, kentang goreng, pizza dan ayam goreng. selain itu terdapat juga restoran makanan segera yang menyediakan untuk makan malam. Kategori makanan segera selain restoran adalah deli atau bakeri contoh makanan segera yang terdapat di bakeri atau deli adalah seperti donut, Hotdog dan aiskrim.

Restoran makanan segera telah wujud sejak tahun 1940an lagi di Malaysia, contohnya Mc Donald's bermula dengan jualan Hamburger, kentang goreng dan 'milk shakes'. Namun kini, ianya telah diubahsuai mengikut keadaan semasa. Restoran makanan segera ini telah menjadi satu perniagaan terkenal contohnya di Amerika Syarikat lebih 9000 restoran Mc Donald's telah dibuka. Dalam 1960an dan 1970an, pembangunan restoran rangkaian makanan segera seperti Mc Donald's dan Burger King yang mempunyai pelbagai keistimewaan telah menjadi satu inisiatif kepada pembukaan restoran-restoran yang lain (Scanlon, 1993). Manakala bagi restoran makanan segera KFC pula mula diperkenalkan pada tahun 1952 oleh Colonel Harland Sanders. Umumnya restoran makanan segera mempunyai menu yang ringkas lagi terhad.

Zaggat (1996) mendapati pengambilan makanan segera adalah milik budaya barat. Ini kerana penduduk Amerika pada tahun 1996, lebih kurang 70% golongan remaja mengambil makanan segera sebanyak 6 kali dalam sebulan (Lynn, 2000). Keunikan dan kepelbagaiannya saiz merupakan salah satu daripada daya tarikan yang membantu dalam perkembangan restoran makanan segera. Dalam menyediakan restoran makanan segera perlu ada beberapa faktor yang menarik pelanggan seperti mempunyai persekitaran yang menarik yang mana akan melibatkan kos pelaburan yang tinggi. Pembungkusan dan teknik pemasaran haruslah menarik. Pembelian makanan haruslah yang boleh dimakan di restoran atau boleh dibawa pulang (Dennis & Cousin, 1991).

Penjualan makanan segera diseluruh dunia \$120 billion setiap tahun dan penambahan sebanyak 6% pada tahun berikutnya (Liza, 2000). Terdapat dikalangan pengguna yang menekankan faktor kesihatan, maka untuk memenuhi citarasa mereka, produk baru diperkenalkan dalam makanan segera seperti ayam tanpa memerlukan penggorengan. Contohnya seperti ayam panggang. Di Malaysia restoran makanan segera yang menjual ayam panggang adalah Kenny Rogers roasted chicken (Katrina, 2000).

1.2 Objektif Kajian.

Objektif umum kajian ini dilakukan adalah bagi mengkaji mengenai penerimaan makanan segera dikalangan pelajar tahun satu dan tahun tiga yang mendiami kolej kediaman Universiti Malaysia Sabah.

Objektif Khusus kajian adalah:

1. Menentukan tahap pengambilan makanan segera dan tahap pengetahuan tentang pemakanan yang berkhasiat diantara pelajar UMS yang menetap di kolej kediaman dalam dan luar UMS.
2. Mengetahui faktor-faktor pengambilan makanan segera dikalangan pelajar UMS yang menetap di kolej kediaman dalam dan luar UMS.
3. Melihat perbezaan pengambilan makanan segera diantara pelajar lelaki dan perempuan.

BAB 2

ULASAN KEPUSTAKAAN

2.1 Makanan Segera.

Makanan segera merupakan salah satu perkataan yang lazimnya diguna oleh makanan yang cepat disediakan yang terdapat di restoran yang tidak terlalu mahal. Contohnya seperti Pizza, Ayam goreng, Hamburger, Hot Dogs. (Kenneth & Lors, 1993). Makanan segera juga merujuk kepada makanan yang sedia untuk dimakan dengan tidak memerlukan masa yang lama untuk disediakan. Makanan segera ini boleh didapati di restoran-restoran makanan segera yang menyediakan perkhidmatan makan di restoran, pandu lalu dan khidmat penghantaran. Selain itu, makanan segera juga sering kali dikatakan sebagai makanan remeh. Memandangkan hakikat inilah syarikat-syarikat makanan membelanjakan berjuta-juta ringgit ke atas iklan, penajaan dan promosi untuk meyakinkan orang ramai perkara sebaiknya. Tempat-tempat perniagaan iaitu restoran makanan segera dikatakan menjadi tempat hiburan untuk kanak-kanak dan keluarga, mengikut aliran semasa dan kita diberitahu makanan itu selamat dimakan dan berkhasiat.

Menurut seorang pakar pemakanan, Mary Easaw John, secara keseluruhannya makanan segera memang boleh dikatakan sihat kerana ia membekalkan pelbagai nutrien yang diperlukan jika pengguna bijak dalam hal memilih makanan segera tersebut. Namun begitu kandungan lemak lepu, natrium dan kalori dalam makanan segera yang menjadi kegemaran ramai seperti burger, kentang goreng, ayam goreng, pai, biskut dan coleslaw berkrim adalah tinggi, manakala kandungan vitamin A dan C juga kalsium pula adalah rendah.

Makanan segera juga merupakan makanan yang mengandungi hanya sedikit khasiat pemakanan. Jika makanan segera ini dijadikan sebagai hidangan yang dinikmati sekali-sekala, makanan itu kurang memudaratkan. Tetapi jika terlalu kerap dimakan, ia boleh menimbulkan kesan buruk dari segi pemakanan. Tanpa disedari, ia akan mendedahkan pengguna kepada pelbagai penyakit akibat terlalu memakan makanan segera. Ini kerana makanan segera merupakan makanan yang hanya mengandungi sebilangan khasiat pemakanan dan juga boleh mengandungi lebih nutrient yang tertentu yang boleh menyebabkan penyakit (Kesan Pengambilan Makanan Segera, 1999).

2.2 Pemakanan Berkhasiat.

Corak pengambilan makanan yang teratur sepatutnya dimulakan sejak awal lagi iaitu ianya perlulah bermula daripada awal kehidupan setiap kanak-kanak. Corak pemakanan menentukan keadaan kesihatan kita kerana diet yang tidak teratur akan memburukkan lagi keadaan kesihatan tubuh badan kita. Pemakanan yang

berkhasiat bermaksud pemakanan yang betul yang mana dietnya mencukupi dan dapat membantu tubuh badan menjadi sihat dan kuat, minda yang sihat, dapat mengelakkan diri daripada jangkitan penyakit dan akhir sekali hidup yang berpanjangan. Ini kerana punca utama para pengguna mendapat serangan penyakit-penyakit tenat seperti kanser dan penyakit jantung ialah kerana pengguna kini kurang memakan makanan yang sempurna dan kurang memakan makanan yang berkhasiat.

Makanan seimbang terdiri daripada karbohidrat, protein, vitamin, garam mineral, lemak, serat dan air. Keperluan nutrisi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjamin kesihatan yang baik. Pemakanan yang berkhasiat juga bermaksud mengamalkan cara makan yang sihat iaitu makanan yang dimakan mempunyai segala keperluan yang diperlukan oleh tubuh badan termasuklah tenaga. Pemakanan yang berkhasiat juga memberi makna mengambil makanan untuk tumbesaran. Nutrisi yang tidak baik pula bermaksud tabiat pemakanan yang salah dimana diet tidak mencukupi, dan ini boleh menyebabkan badan kita menjadi lemah dan mudah diserang penyakit. Seorang Pakar Pemakanan dari Amerika Syarikat, Frances M Lappe berkata rakyat di negaranya mempunyai diet yang tidak menyihatkan. Dalam bukunya *Diet for a Small Planet* beliau berkata penduduk negara itu memakan terlalu banyak daging, lemak, gula, alkohol, bahan penambah tetapi kurang memakan makanan berserat. Tabiat ini juga mulai merebak di kalangan rakyat Malaysia yang pada umumnya memakan kian banyak makanan berproses dan makanan segera (Kepentingan Pengambilan Makanan Berkhasiat, 1997).

2.3 Nutrisi

Nutrisi berkait rapat dengan pemakanan seseorang kerana pemakanan yang sesuai menghasilkan kesihatan yang baik dan sebaliknya pemakanan yang tidak sesuai menjaskan kesihatan atau menyebabkan penyakit. Nutrisi mempengaruhi tumbesaran dan perkembangan tubuh badan yang optimum. Disamping itu, nutrisi juga dapat membekalkan keperluan tenaga kepada tubuh badan. Untuk menerapkan pengetahuan nutrisi dikalangan masyarakat khususnya golongan remaja yang kini dapat dilihat mengabaikan kepentingan nutrisi, konsep-konsep kesihatan dan nutrisi perlu diperkenalkan kepada mereka pada umur yang muda supaya mereka belajar bagaimana menjaga tubuh badan mereka dan mewujudkan tabiat baik sepanjang hidup mereka sejak daripada awal (Lynn, 2000).

2.4 Tahap Pengambilan Makanan Segera

Perubahan pantas dalam tabiat makan dan makanan, pilihan yang semakin banyak, serta kepelbagaian jenis makanan menyebabkan kebingungan dan kekeliruan di kalangan pengguna Asia. Pendek kata, pilihan makanan yang begitu banyak sebenarnya bukan saja menambah nikmat, tetapi juga turut meningkatkan tekanan. Kajian bertajuk Masalah Makan Penduduk Asia yang dijalankan oleh Ogilvy & Mather Asia/Pasifik ke atas 14 negara rantau ini, membabitkan 6,000 temu ramah merumuskan wujud paradoks sebenar dalam budaya makan penduduk Asia hari ini. Pengarah Perancangan-Akaun Serantau Ogilvy, David Elsworth ketika mengumumkan hasil kajian itu, mengatakan

RUJUKAN

- Anderson, K. & Anderson,L. 1993. *The International Dictionary of Food & Nutrition.* US: John Wiley & Sons Inc.
- Anon. 1995. *Egypt Food Market Report.* Office of Agriculture Affairs/United State Department of Agriculture. New Jersey: USA
- Bernstein,C. 1993. *R & I400: Burgers: V menu Strategy: Value, Veggies, Variety, Restaurant & Institution.* 103(7). 54,55,60.
- Birchfiled,M.T. 1988. *Understanding Determinants of Food Choice.* British Food Journal: 95(9): 27-31.
- Boyd,H.W & Walker,C.O. 1995. *Marketing Management.* United Kingdom: Richard D.Irwin. Inc.
- Brout,G.R, Hague,P., Ronald,S.E & Jackson,P. 1992. *Market Research:* Great Britain: Butterworth-Heinemann.
- Clauson,A. 1998. *Food Market Indicators Briefing Room.* United States Department of Agriculture. Minnesota. US.
- Cotton,J.R & Blundell,J.E. 1994. *Dietary Fat.Food Habits & Appetite.* Nutrition and Food Science.6: 4-9.
- Daviddrof,F.A. 1994. *Nutrition: Concept & Controversies,* New Jersey: Thomson Publishing.
- Davis,B & Lockwood,A. 1994. *Food & Beverages Management.*Oxford: Butterworth Heineman.
- Dennis,R.L & Cousin,J.A. 1991. *Food & Beverage Service.* New Jersey: Prentice Hall.
- Dennis,L.F . 1993. *Food & Beverage.* New York: Mc Graw Hill.



- Dittmer,P.R & Griffin,G.C. 1997. *Dimension of The Hospitality Industry 6th Edition.* New York: Nostrand Reinhold.
- Drysdale,J.A. 1997. *Profitable Menu Planning.* New Jersey: Prentice Hall.
- Fennema,O.R. 1993. *Kimia Makanan Jilid I.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Fennema,O.R. 1993. *Kimia Makanan Jilid II.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Isu Pemakanan* (atas talian). <http://members.tripod.com/skypin/ekon/ekon6.html>. (Dicetak Pada Julai1998)
- Jauhi Makanan Segera.*(atas talian) <http://www.oasis4.netfirms.com/b53.html>. (Dicetak Pada 23 Jun 1998)
- Jekanowski,M.D. 1999. *Cause & Consequences of Fast Food Sales Growth.*USDA. <http://www.bitannica.com/magazine?ebsco-id=309513.htm>. (Dicetak Pada Januari-April 1999)
- Kepentingan Pengambilan Makanan Berkhasiat* (atas talian)
<http://www.agrolink.moa.my/moa1/newspaper/pelbagai/hp20001214.html>. (Dicetak Pada 2 Mac 1997)
- Kesan Pengambilan Makanan Segera* (atas talian)
<http://www.thinkfast.w.uk/foodfacts.html>. (Dicetak Pada 12 Febuary 1999)
- Kurtz,N.R. 1999. *Statistical Analysis For The Social Sciences.* US: Allyn & Bacon.
- Katrina Wozhicki.2000. *Do You Want Fries With That?*
<http://www.1sthealthsources.com/nutrition/fastfood/index.html>. (Dicetak Pada 10 Mei 2000)
- Khan,M.A. 1991. *Restaurant Francaising.* Nostrand Reinhold: New York.
- Krishnamurty,et al. 1995. *An Interactive Text for Health & Life sciences.* London: Jones & Barlett Publishers International. 603-605.

- Lane,H.E & Dupre,D. 1996. *Hospitality World*. New York: Nostrand Reinhold.
- Lever,W.N. 1989. *Hospitality Marketing*. Great Britain: Butterworth Heineman.
- Liza Ali. 2000. *Industri Francais*, Dewan Ekonomi. 42-43.
- Lynn G. 2000. *How Much Fats Is In Your Fast Food Breakfast?*
<http://www.thinkfast.co.uk/foodfacts.htm>. (Dicetak Pada 3 Mei 2000)
- Malaysia. 1997. *Akta Makanan. 1983 dan Peraturan Makanan. 1985*. Kuala Lumpur: International Law Book Service.
- Mohammad Sani. 2000. *Francais di Malaysia*. Dewan Ekonomi. 38-39.
- McNeal,J.U. Steam,D.E. Jr. & Nelson,C.S. *Consumers Nutritional Rating of Fast Food Meals*. Journal of Consumer Affairs. Vol14.No.1,1980.PP.165-79.
- NRA. 1997. *Restaurant Industry Operation Report*. US: National Restaurant Association Washington DC.
- Mohd.Khan, Aminah,A. & Zawiah,H. 1992. *Pengenalan Sains Makanan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Power,T. 1995. *Introduction to Hospitality Industry 3^d Edition*.New York: John Willey & Sons.Inc
- Prospektus Prasiswa Zah 2003-2004, 2003, Universiti Malaysia Sabah.
- Rande, W.L. 1996. *Introduction to Profesional Food Service*. New York: John Willey & Sons.Inc
- Robichaud,R & Khan,M.A. *Responding to Market Changes: The Fast Food Experience*. Cornel Hotel & Restaurant Administration Quarterly.Vol 29.No 3.November 1988.pp46-59.



- Scanlon, N.1993. *Restaurant Management*. New York: Nostrand Reinhold.
- Susanto,D & Masinambow,K.K.M. 1989. *Food Habits Research & Nutrition Improvement In ASEAN*.
- Utusan Malaysia. 2001. *Industri Pizza Berpotensi Besar*. 22 Januari 2001:19.
- Weiss,N.A. 1995. *Introductory Statistic 4th Edition*.United States: Addision-Weseley Publishing Co.Inc.528.
- Willet,W. 1998. *Nutritional Epidemiology-Monographs In Epidemiology & Biostatistics*. New York: Oxford University Press.
- Zaggat,T, 1996. *Restaurant Management*. New York: Nostrand Reinhold.

