

Apa memang masih ada makanan yang aman dikonsumsi?

Oleh David Robson

- 29 Januari 2016

http://www.bbc.com/indonesia/vert_fut/2016/01/160128_vert_fut_makanan_aman



Image copyrightWendyFlickrCC BYND 2.0Image captionBacon dan daging olahan disebut punya bahaya yang sama seperti rokok.

Dulunya, makanan dilihat sebagai sumber nutrisi dan kesenangan. Kini, meja makan bisa terasa seperti ladang ranjau darat.

Apakah *bacon* berdampak buruk seperti asbestos bagi dunia kuliner, dan akankah gandum dalam roti Anda menyebabkan penurunan fungsi otak?

Bahkan gas dalam minuman bersoda bisa dianggap berbahaya.

Yang lebih buruk lagi, nasihat itu terus berubah.

Seperti kata chef televisi Nigella Lawson, "Anda bisa menjamin, makanan yang tahun ini dibilang orang menyehatkan buat Anda, tahun depan pasti akan berubah."

Hal ini sepertinya tak terhindarkan: saran kesehatan berdasarkan pada bukti memang seharusnya diperbarui seiring dengan munculnya berbagai penelitian baru yang mendalami tentang berbagai hal akan makanan yang kita makan dan dampaknya pada tubuh kita.

Namun saat media (dan tokoh kesehatan yang tak mendapat informasi cukup) melebih-lebihkan hasil dari suatu penelitian tanpa memberi konteks, hal ini bisa menimbulkan ketakutan yang tak perlu dan, ironisnya, malah mendorong Anda membuat pilihan-pilihan yang lebih tidak sehat.

Kami berupaya menghilangkan kebingungan itu dengan mempertimbangkan semua bukti-bukti yang ada.

Mungkin Anda akan lega saat mengetahui bahwa beberapa makanan favorit bukanlah 'bom yang siap meledak' seperti yang digembar-gemborkan.

Makanannya: Bacon

Ketakutannya: Daging olahan punya bahaya yang sama seperti rokok

Faktanya: Meski Organisasi Kesehatan Dunia mengumumkan bukti-bukti yang menyatakan bahwa *bacon* (dan daging olahan lainnya) bisa menyebabkan kanker usus besar, bahaya yang sebenarnya tak semengkhawatirkan seperti yang diberitakan media. Seperti yang disebut oleh badan Penelitian Kanker Inggris dalam blog yang jelas, kanker usus besar sebenarnya cukup jarang ditemui.

Bahkan jika Anda hampir tak pernah makan daging, Anda punya 5,6% risiko terkena penyakit itu; dan jika Anda makan *bacon* dan daging ham setiap hari, risiko itu hanya naik menjadi 6,6%.

Dengan kata lain, untuk setiap 100 orang yang berhenti makan *bacon*, hanya satu yang terhindar dari kanker.

Mari kita bandingkan dengan rokok: untuk setiap 100 perokok yang berhenti, ada 10-15 nyawa yang bisa diselamatkan, sehingga keduanya tak bisa dibandingkan.

Meski begitu, Anda tetap bisa mempertimbangkan untuk mengurangi kebiasaan makan daging olahan.

Pemerintah Inggris menyarankan, rata-rata 70g per hari masih sehat - sekitar tiga potongan tipis, atau dua sosis.

Singkatnya? Menu *English breakfast* mungkin tak akan sekuat granola - tapi juga bukan bahaya gastronomik.

Makanannya: Kopi

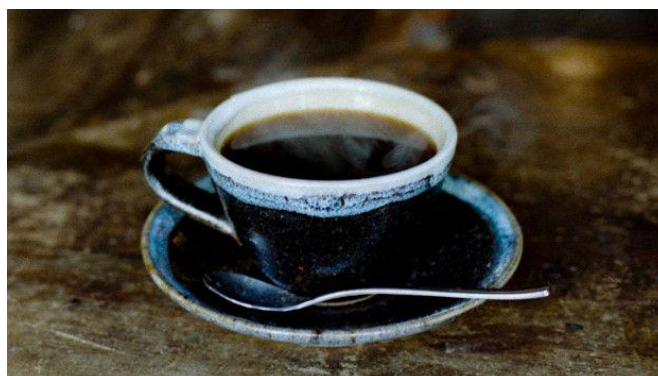


Image copyrightGuwash 999 Flickr CC BY

2.0Image captionBenarkah "kecanduan" kopi berbahaya bagi tubuh?

Ketakutannya: Ketergantungan kita pada kafein akan menimbulkan serangan jantung.

Faktanya: Hanya ada sedikit bukti bahwa secangkir kopi bisa membuat Anda cepat mati; bahkan justru sebaliknya.

Pada 2012, *New England Journal of Medicine* melaporkan kesehatan 400.000 orang Amerika dalam 13 tahun.

Ilmuwan menemukan bahwa orang-orang yang minum antara tiga sampai enam cangkir kopi sehari akan 10% lebih kecil peluangnya meninggal dalam periode 13 tahun itu, dan lebih sedikit terkena penyakit jantung, stroke, diabetes dan infeksi.

Dengan mempertimbangkan serangkaian penelitian yang mengecek kesehatan lebih dari satu juta orang, sebuah kajian pada 2014 memberi gambaran serupa: orang-orang yang minum empat cangkir kopi sehari punya 16% kemungkinan yang lebih kecil untuk mati karena penyakit.

Harap ingat, bahwa ini hanyalah pengamatan.

Meski ada faktor-faktor lain yang diperiksa, kita tak tahu apakah kopi bisa melindungi jantung, atau ada penjelasan lain yang masih tersembunyi.

Mungkin orang-orang yang sehat menjadi lebih tertarik pada kopi, tapi soal "kecanduan", kopi tak berbahaya.

Singkatnya? Mungkin bukan ramuan ajaib seperti yang diklaim beberapa orang, tapi berdasar fakta ini, setidaknya Anda bisa menikmati espresso di pagi hari tanpa rasa bersalah.

Makanannya: Gandum



Image copyrightGlory Foods Flickr CC BY 2.0

Image captionHanya sejumlah kecil orang yang memiliki alergi terhadap gluten.

Ketakutannya: Fenomena "*grain brain*" atau "otak gandum" yang menyebabkan Alzheimer's.

Faktanya: Pertama-tama, sejumlah kecil orang - sekitar 1% dari populasi manusia - memang punya alergi gluten yang dikenal sebagai penyakit celiac, dan bisa merusak usus dan menyebabkan kekurangan gizi.

Yang lainnya mungkin tak mengidap penyakit celiac, tapi "sensitif" pada gandum; meski mereka tak memperlihatkan gejala jika hanya makan gandum dalam jumlah kecil, tapi mereka merasa tak nyaman jika makan roti terlalu banyak.

Penjelasan atas "sensitivitas akan gluten yang bukan merupakan penyakit celiac" cukup kontroversial: mungkin bukan sensitif akan gluten yang ada di gandum, tapi pada gula dan protein yang juga ditemukan di berbagai makanan lain, seperti buah dan bawang.

Jika benar, maka berhenti makan gandum tak akan mengurangi gejala penyakit.

Lalu ada juga orang-orang yang makan bebas-gluten meski takmengalami gejala alergi gandum, karena mereka melihat gandum sebagai racun.

Seperti kata Peter Green dari Columbia University baru-baru ini, "Orang-orang yang mempromosikan anti-gandum atau anti-gluten sering mengutip penelitian kami soal penyakit celiac, mengambil kesimpulan yang luas yang melebihi obat berbasis-bukti."

Satu klaim yang populer misalnya, makanan yang terbuat dari gandum akan memicu radang di seluruh tubuh, yang kemudian memicu "kabut otak" dan meningkatkan risiko kondisi serius seperti Alzheimer's.

Meski diet yang padat karbohidrat dan gula bisa, seiring waktu, menyebabkan kerusakan saraf, tapi gandum masih lebih baik daripada sumber energi lain, seperti kentang, karena melepaskan gula secara perlahan.

Singkatnya? Manusia sudah makan gandum selama sedikitnya 10.000 tahun - dan, kecuali Anda sudah dites alergi, tak ada alasan untuk berhenti makan gandum sampai ada bukti lebih lengkap.

Makanannya: Mentega, keju dan susu full-fat



Image caption Selama ini, produk susu seperti keju dan mentega dikhawatirkan meningkatkan kolesterol dalam darah.

Ketakutannya: Produk susu bisa menyumbat aliran darah dan menyebabkan serangan jantung.

Faktanya: Selama beberapa dekade, pesannya sederhana: lemak "saturasi" dari keju, mentega dan susu *full-fat* bisa meningkatkan kolesterol di darah dan bisa menyebabkan serangan jantung.

Atas alasan ini, banyak organisasi kesehatan yang mendorong kita untuk mengganti mentega dengan margarin dan minyak sayur, mengganti lemak saturasi dengan "*poly-unsaturate*" yang biasanya ditemukan di diet Mediterranean (yang sering disebut sehat).

Tapi dalam beberapa tahun terakhir, kita melihat serangkaian temuan yang membingungkan dan membantah apa yang kita yakini selama ini.

Dengan menimbang segala buktinya, satu kajian besar di *Annals of Internal Medicine* baru-baru ini menyimpulkan bahwa "konsumsi lemak saturasi yang tinggi tidak berdampak pada penyakit jantung koroner".

Lagi-lagi ini hanyalah studi pengamatan, tapi satu tim mengujinya dengan rencana yang disusun hati-hati, dan memberi objek penelitian keju *Gouda* dengan 27% lemak setiap hari selama delapan minggu.

Pada akhir pengujian, mereka punya tingkat kolesterol yang lebih rendah daripada mereka yang makan keju alternatif yang nol-lemak.

Temuan yang paling aneh?

Meski susu *full-fat* dan mentega padat kalori, orang-orang yang mengkonsumsi produk susu *full-fat* tidak lebih mungkin menjadi obesitas daripada mereka yang minum susu semi-rendah lemak; 12 penelitian terpisah malah menemukan bahwa mereka yang mengkonsumsi *full-fat* malah lebih ramping.

Mungkin saja lemak membantu mengatur metabolisme, artinya Anda membakar energi lebih efisien; atau produk susu *full-fat* mengunci rasa lapar lebih lama, sehingga kita menjadi tidak berminat dengan camilan yang tak sehat.

Singkatnya? Kami tak tahu sebabnya, tapi "*full-fat*" mungkin malah menguruskan.

Makanannya: Susu pasteurisasi



Image copyright IntrinsicImage Flickr CC BY NC ND 2.0

Image captionSusu full-fat ternyata tak berdampak lebih buruk daripada susu rendah lemak.

Ketakutannya: Pasteurisasi bisa menimbulkan ekzema, asma dan gangguan kekebalan lainnya.

Faktanya: Bukan hanya susu *full-fat* yang mendapat kritikan.

Asumsi umum adalah, semakin "alami" suatu makanan, pasti akan semakin sehat, dan ini mendorong orang untuk menyingkirkan susu pasteurisasi.

Mereka yang mendukung teori ini mengatakan bahwa pasteurisasi merusak berbagai nutrisi berguna dalam susu, termasuk protein yang bisa melindungi kita dari alergi. Mereka percaya proses pasteurisasi juga membunuh mikroba "baik" dalam susu yang bisa menambah mikrobiome dalam lambung, membantu pencernaan, menguatkan sistem kekebalan dan melindungi dari kanker.

Meski begitu banyak dokter yang percaya ini terlalu prematur. Pemanasan dalam suhu rendah yang ada di pasteurisasi seharusnya menjaga semua nutrisi tetap ada, dan sepertinya tak mungkin bakteri ramah dalam susu mentah bisa membawa keuntungan: koloninya harus ribuan kali lebih besar agar bisa bertahan dari proses pencernaan dan terbawa ke usus.

Dan meski ada beberapa bukti tentatif yang menyatakan bahwa orang yang minum susu mentah saat anak-anak cenderung mengalami alergi yang lebih sedikit, sulit untuk memastikan bahwa ini adalah dampak dari susu, dan bukan karena banyak dari mereka hidup di peternakan.

Dengan hidup di antara banyak hewan, tubuh mereka mungkin terlatih menghadapi alergen pada usia muda, sehingga mengurangi risiko alergi mereka saat dewasa.

Terlebih lagi, minum susu mentah bisa berbahaya: ada alasannya kenapa susu dipasteurisasi, untuk membunuh mikroba yang bisa menyebabkan penyakit serius, seperti TBC, Salmonella dan E coli.

Singkatnya? Jika Anda tak mau terkena infeksi parah, lebih baik menunggu bukti untuk mendukung klaim berlebihan itu.

Makanannya: Telur



Image copyright Doug Flickr CC BY NC ND 2.0

Image caption Telur dianggap bisa menyumbat pembuluh darah dengan kolesterol.

Ketakutannya: Serangan jantung.

Faktanya: Seperti halnya susu *full-fat*, telur dulu dianggap bisa menyumbat pembuluh darah dengan kolesterol dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Mungkin benar, tapi jika Anda sehat, makan tujuh telur seminggu tak mengalami dampak kesehatan.

Singkatnya? Selain risiko kentut dan sembelit, telur adalah sumber protein yang aman dan penting.

Makanannya : Minuman ringan "Diet"



Image copyright Zeev Barkan Flickr CC BY 2.0

Image caption Lebih baik yang mana, gula asli atau pemanis buatan?

Ketakutannya: Pemanis buatan bisa meningkatkan risiko kanker.

Faktanya: Kita sudah tahu bahwa gula yang terlalu banyak bisa menyebabkan obesitas, diabetes dan penyakit jantung -- tapi bagaimana dengan pemanis buatan yang kita tambahkan ke minuman "diet" untuk mengurangi dampak dari gula asli? Ketakutan terbesar adalah pemanis buatan mendorong pertumbuhan tumor.

Namun seperti kata Claudia Hammon dari BBC Future, risikonya mungkin dilebih-lebihkan; penelitian mendalam yang dilakukan Institut Kanker AS tak menemukan ada peningkatan risiko kanker otak, leukaemia atau limfoma pada orang yang mengkonsumsi aspartam, pemanis buatan paling umum, dan hal yang sama juga terjadi pada pengganti gula.

Meski begitu ada kemungkinan pemanis buatan bisa mendorong kekebalan glukosa dan diabetes tipe 2 -- meski belum terbukti. (Selain itu, Hammond juga membantah teori bahwa gelembung pada minuman ringan berbahaya, dan membongkar klaim bahwa gelembung soda bisa melukai perut dan melemahkan tulang.)

Singkatnya? Pemanis buatan lebih baik dari gula -- tetap ada risikonya, tapi masih lebih sehat daripada gula asli.

Versi bahasa Inggris tulisan ini bisa Anda baca di [Are any foods safe to eat anymore? Here's the truth](#) di laman [BBC Future](#)