

Ini yang terjadi pada tubuh saat konsumsi makanan cepat saji

Rabu, 11 April 2018 08:18 WIB



Donald Trump memposting foto dirinya tengah merayakan keberhasilannya menjadi calon presiden Partai Republik pada Pemilu 2016 dengan menyantap makanan cepat saji McDonald's. (Instagram)

Jakarta (ANTARA News) - Konsumsi makanan cepat saji seperti memberi tubuh Anda infeksi bakteri, menurut penelitian dari University of Bonn di Jerman.

Para ilmuwan dalam jurnal *Cell* menemukan, makanan ini menginduksi peradangan sistemik pada tikus dan ini bertahan bahkan setelah tikus kembali menjalani diet normal mereka.

Makanan cepat saji mengandung banyak lemak dan gula dan tidak banyak kandungan seratnya. Ketika seekor tikus memakannya, respons peradangan sistem kekebalannya sama dengan apa yang akan dilakukannya jika ada infeksi bakteri.

"Diet yang tidak sehat menyebabkan peningkatan tak terduga dalam jumlah sel kekebalan tertentu dalam darah tikus," peneliti Anette Christ dari University of Bonn.

Meskipun peradangan hilang setelah diet yang tidak sehat digantikan dengan yang lebih baik, perubahan genetik terkait dengan respon imun agresif yang dibawa diet sebelumnya tetap ada.

Tubuh menggunakan semacam "memori" dari pengalaman masa lalunya untuk melindungi dirinya sendiri di masa depan, meskipun pengalaman masa lalu itu sering seperti infeksi.

Ketika patogen berbahaya muncul, tubuh akan membuka memori sistem kekebalan sehingga pertahanan tubuh dapat menghasilkan respons yang lebih cepat dan lebih efektif.

"Makanan cepat saji menyebabkan tubuh dengan cepat merekrut tentara yang besar dan kuat," jelas Chirst.

Menurut para ilmuwan, memiliki sistem kekebalan yang dirangsang lebih kuat dapat memiliki konsekuensi kesehatan seperti diabetes dan masalah jantung.

"Dasar dari pola makan yang sehat perlu menjadi bagian pendidikan yang jauh lebih menonjol daripada saat ini. Hanya dengan cara ini, kita dapat melindungi anak kita dari godaan industri makanan," kata peneliti Eicke Latz dalam pernyataannya seperti dilansir Medical Daily.

Baca juga: [Indomie Indonesia rambah restoran cepat saji di Milan](#)

Penerjemah: Lia Wanadriani Santosa