

## **Pengumuman Badan Kesehatan Dunia (WHO) tentang makanan yang terbaik dan makanan yang paling buruk**

Pada symposium ke 113 Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang membahas makanan, olah raga dan kebiasaan hidup strategi baru kesehatan global. Dalam strategi baru tersebut mengemukakan pola makan yang tidak sehat tersebut merupakan penyebab utama timbulnya bermacam macam penyakit *non infeksi (tidak menular)* termasuk beberapa jenis kanker.

Dalam symposium tersebut WHO merekomendasikan golongan makananyang terbaik. Meliputi pengendalian asupan lemak jenuh dan menggantikan dengan lemak tak jenuh. Banyak makan sayur, buah, kacang kacangan , makanan kasar dll. Mengharapkan pemahaman makanan/menu sehat menghadapi tantangan hidup.

### **1. Buah Terbaik**

Urutan buah terbaik adalah papaya, strawberry, orange, jeruk kupas, kiwi, mangga, plum, kesemek dan semangka.

### **2. Sayur Terbaik**

Ketela kuning kaya kandungan vitamin juga anti kanker mujarab merupakan golongan sayur utama disusul oleh asparagus, lettuce, brokoli, seledri, terong, bit, wortel, kolumbi, xuelihong (sejenis sawi ijo), sawi putih.

### **3. Daging terbaik**

Struktur daging angsa mirip dengan minyak zaitun, bermanfaat untuk jantung. Daging angsa mendapat predikat sumber protein terbaik.

### **4. Makanan tersehat untuk proteksi otak**

Pocai (soinancia oleracea), kucai, labu merah, onion, kembang kol, kacang polong, tomato, wortel, sawi putih kecil, daun bawang, seledri, he tau, kacang tanah, jambu mente, biji tusam, biji apricot, kedelai, beras kasar/tuton, hati babi.

### **5. Tim/sup terbaik**

Tim ayam terbaik, terutama tim ayam betina dapat mencegah flu, radang tenggorokan, sesuai untuk konsumsi musim salju dan musim semi..

## **Sepuluh golongan makanan sampah (junk food) yang diumumkan WHO:**

### **1. Makanan gorengan**

Golongan makanan ini kandungan kalorinya tinggi, kandungan lemak/minyak dan oksidanya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan, mengakibatkan hyperlipidemia dan sakit jantung koroner. Dalam proses menggoreng sering terjadi banyak zat karsinogenik, hal mana telah dibuktikan kecenderungan kanker bagi mereka yang mengkonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi dari yang tidak / sedikit mengkonsumsi

makanan gorengan.

## **2. Makanan kalengan**

Baik yang berupa buah kalengan atau daging kalengan, kandungan gizinya sudah banyak dirusak, terlebih kandungan vitaminnya hampir seluruhnya dirusak. Terlebih dari itu kandungan proteinnya telah mengalami perubahan sifat hingga penyerapannya diperlambat. Nilai gizinya jauh berkurang. Selain itu banyak buah kalengan berkadar gula tinggi dan diasup ke tubuh dalam bentuk cair sehingga penyerapannya sangat cepat. Dalam waktu singkat dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat, memberatkan beban pancreas. Bersamaan dengan tingginya kalori, dapat menyebabkan obesitas.

## **3. Makanan asinan**

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, hal mana dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi pengonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dihasilkan. Terlebih pada proses pengasinan sering ditambahkan amonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lender lambung dan usus. Bagi mereka yang secara kontinu mengonsumsi makanan asin radang lambung dan usus kemungkinan tinggi.

## **4. Makanan daging yang diproses (ham, sosis, dll)**

Dalam makanan golongan tersebut mengandung garam nitrit dapat menyebabkan kanker, juga mengandung pengawet/pewarna dll yang memberatkan beban hati/hepar. Dalam ham dsb kadar natriumnya tinggi, mengonsumsi dalam jumlah besar dapat mengguncangkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.

## **5. Makanan dari daging berlemak dan jeroan**

Walaupun makan ini mengandung protein yang baik, vitamin dan mineral tapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jeroan binatang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dll.

## **6. Olahan Keju**

Sering mengonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meningkat. Mengonsumsi cake/kue keju bertelur menyebabkan kurang gairah makan. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi sering mengakibatkan pengosongan perut. Banyak kasus terjadinya hyperakiditas dan rasa terbakar.

## **7. Mi instant**

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, miskin vitamin, mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung trans lipid, memberatkan beban pembuluh darah jantung.

## **8. Makanan yang dipanggang/dibakar**

Mengandung zat penyebab kanker.

## **9. Sajian manis beku.**

Termasuk golongan ini ice cream, cake beku dll. Golongan ini punya 3 masalah karena mengandung mentega tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperature rendah sehingga mempengaruhi usus.

## **10. Manisan kering**

Mengandung garam nitrat. Dalam tubuh bergabung dengan ammonium menghasilkan zat karsiogenik juga mengandung esen segai tambahan yang merusak hepar dan organ lain, mengandung garam tinggi yang menyebabkan tekanan darah tinggi dan memberatkan kerja ginjal.

*Diterjemahkan oleh : T.K. Tan*