

SoPasti.Com - Daging olahan umumnya dianggap tidak sehat. Hal ini telah dikaitkan dengan penyakit seperti kanker dan penyakit jantung dalam berbagai penelitian. Tidak ada keraguan bahwa daging olahan mengandung banyak bahan kimia berbahaya yang secara alami tidak ada dalam daging segar. Itulah Kenapa Daging Olahan Buruk bagi Kesehatan.

Daging olahan adalah daging yang telah diawetkan dengan cara *curing* (diawetkan dengan penambahan garam, nitrat dan lain-lain), diasinkan, diasapi, dikeringkan, atau dikemas dalam kaleng.

## Kenapa Daging Olahan Buruk bagi Kesehatan

Itulah yang mendasari bahwa kandungan senyawa kimia berbahaya di dalam daging olahan. Beberapa senyawa berbahaya bagi kesehatan sebagai berikut:

### 1. Nitrit, N-Nitroso dan Nitrosamin



*Eat Fresh Australia*

N-nitroso adalah zat penyebab kanker yang diyakini bertanggung jawab atas beberapa efek buruk dari konsumsi daging olahan. Zat tersebut terbentuk dari nitrit (natrium nitrit) yang ditambahkan ke produk daging olahan.

Sodium nitrite digunakan sebagai aditif untuk 3 alasan:

- Untuk mempertahankan warna merah pada daging
- Meningkatkan rasa dengan menekan oksidasi lemak
- Mencegah pertumbuhan bakteri, meningkatkan rasa, dan mengurangi risiko keracunan makanan

Nitrosamines terbentuk ketika produk daging diproses terkena panas (di atas 266° untuk 130°C), seperti ketika menggoreng daging atau memanggang sosis.

Studi pada hewan menunjukkan bahwa nitrosamines dapat memainkan peran besar dalam pembentukan kanker usus. Hal ini didukung oleh studi observasional pada manusia, mengindikasikan bahwa nitrosamines dapat meningkatkan risiko kanker usus.

*Daging olahan yang digoreng atau dipanggang mungkin mengandung nitrosamines tingkat tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa senyawa ini dapat meningkatkan risiko kanker di perut dan usus.*

## 2. Natrium klorida



Produk daging olahan biasanya tinggi akan kandungan natrium /sodium klorida atau dikenal sebagai garam meja. Konsumsi garam berlebihan dihubungkan dengan peningkatan risiko penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Tak hanya itu, beberapa penelitian observasi juga menunjukkan bahwa diet tinggi garam dapat meningkatkan resiko kanker lambung. Temuan tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa diet tinggi garam dapat meningkatkan pertumbuhan *Helicobacter pylori*. *Helicobacter pylori* adalah bakteri yang menyebabkan tukak lambung. Bakteri tersebut merupakan salah satu faktor yang berperan pada terjadinya kanker lambung.

### 3. Hidrokarbon Aromatik Polisiklik



Pengasapan adalah salah satu metode pengawetan tertua yang pernah ada. Metode tersebut sering digunakan dalam kombinasi dengan pengasinan atau pengeringan. Hanya saja, metode pengasapan mengarah pada pembentukan berbagai zat yang berpotensi berbahaya dan itu termasuk hidrokarbon aromatik polisiklik (HAP).

Hidrokarbon aromatik polisiklik dapat terbentuk dari:

- Membakar kayu atau arang.
- Lemak menetes yang terbakar di permukaan panas.
- Dibakar atau dibakar daging.

*Produk daging asap mungkin mengandung jumlah tinggi hidrokarbon aromatik polisiklik (PAH). Senyawa ini telah terbukti menyebabkan kanker pada hewan.*

Baca Juga :

- Gejala Penyakit Jantung yang Perlu diketahui
  - Inilah Pantangan Penderita Tekanan Darah Tinggi
  - Cara Meredakan Sakit Gigi dengan Es Batu
- 

## 4. Amina Heterosiklik / Heterocyclic Amines (HCAs)

Amina heterosiklik merupakan senyawa kimia yang terbentuk pada saat daging atau ikan dimasak pada suhu tinggi, seperti saat menggoreng atau memanggang. Senyawa ini tidak terbatas pada daging olahan, melainkan juga ada dalam jumlah yang besar pada sosis, *bacon* goreng, dan burger daging.

Dari penelitian pada manusia menunjukkan bahwa makan daging yang dimasak benar-benar matang (*well done*) dapat meningkatkan resiko penyakit kanker usus besar, kanker payudara, dan kanker prostat.

Oleh karena itu marilah kita mengurangi makan makanan yang mengandung bahan pengawet. Semoga selalu sehat ya sobat.

*via*