

# Konsumsi Makanan yang Dibuat dari Tepung Halus Miliki 6 Efek Merugikan

written by Editor | 22 November 2017



Kabar6-Makanan sehari-hari yang Anda konsumsi salah satunya bisa saja 'penuh' dengan tepung halus seperti bagel, roti panggang, sereal, pizza atau pasta. Diketahui, tepung diproduksi dengan cara menghancurkan biji-bijian, yang kemudian akan digunakan untuk membuat panganan tersebut.

Ternyata, ada beberapa efek merugikan makanan yang dibuat dari tepung halus. "Sekarang lemak trans sebagian besar berasal dari persediaan makanan, karbohidrat olahan, termasuk produk gandum olahan, adalah satu-satunya pengaruh paling berbahaya dalam makanan Amerika hari ini," kata David Ludwig, MD, PhD, direktur New Balance Foundation Obesity Prevention Center di Children's Hospital Boston.

Apa saja efek merugikan yang dimaksud? Dilansir Davidwolfe berikut uraiannya:

1. Sebabkan ketidakseimbangan asam alkali  
Tingkat pH yang sehat di dalam tubuh adalah 7,4. Diet tinggi

makanan asam, memaksa tubuh untuk mengambil kalsium dari tulang. Dalam hal ini, biji-bijian dianggap sebagai makanan asam.

Studi telah menunjukkan, jika diet tinggi butiran halus dikaitkan dengan tulang keropos. Diet asam juga merusak sistem kekebalan tubuh, membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit.

## 2. Tingkatkan gula darah

Makanan yang dibuat dengan tepung terigu bahkan lebih merusak tubuh. Karbohidrat dalam gandum yang dikenal sebagai amylopectin A lebih mudah dikonversi menjadi gula darah daripada karbohidrat lainnya.

Bahkan, hanya memakan dua potong roti gandum pun bisa menaikkan kadar gula darah lebih tinggi dari beberapa permen atau enam sendok teh gula di meja.

## 3. Sebabkan peradangan

Diet yang mengandung biji-bijian menyebabkan peradangan di tubuh. Kadar gula darah melonjak dan glukosa terbentuk di dalam darah, menyebabkan menempel pada protein di dekatnya.

Sebuah reaksi kimia yang disebut glycation adalah hasilnya. Glycation merupakan proses pro inflamasi yang berperan dalam banyak penyakit inflamasi, termasuk radang sendi dan penyakit jantung.

## 4. Perlamat metabolisme tubuh

Penelitian telah menunjukkan, tubuh mungkin akhirnya mengubah nutrisi menjadi penyimpanan lemak saat Anda mengonsumsi makanan yang tinggi pada indeks glikemik.

Makanan yang dibuat dengan tepung halus memperlambat pembakaran lemak dan benar-benar mempromosikan penyimpanan lemak. Proses ini tentu menyebabkan metabolisme melambat, yang bisa mengakibatkan kenaikan berat badan.

## 5. Hancurkan kesehatan usus

Studi mengungkapkan, lektin dalam biji-bijian menyebabkan radang pada lapisan usus. Saat menelan tepung halus, 80 persen serat dalam makanan hilang. Tubuh tidak mendapatkan serat yang dibutuhkan, dan karbohidrat akhirnya melepaskan dengan cepat. Tanpa serat, tubuh tidak bisa membersihkan kotoran dari usus untuk membantu detoksifikasi tubuh.

#### 6. Pemicu alergi makanan

Gandum dianggap salah satu pemicu terbesar alergi makanan. Jenis protein yang ditemukan di banyak biji-bijian, gluten memberikan elastisitasnya. Ini menjebak gelembung udara untuk menciptakan tekstur roti yang lebih lembut.

Sekarang ini, gandum mengandung lebih banyak gluten daripada sebelumnya. Orang yang memiliki kepekaan gluten sering tidak menyadari masalah mendasar yang menyebabkan gejala mereka. [\\*\\*  
Baca juga: Ternyata Cuci 'Daging' Ayam Pakai Air Mentah Tidak Disarankan](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)