

'Penolong' Saat Kelaparan, Ilmuwan Korsel Ciptakan Beras Berisi Otot Sapi dan Sel Lemak

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Tim peneliti di Korea Selatan (Korsel), menciptakan jenis pangan hibrida baru berupa beras 'berdaging', yang dikatakan dapat menjadi sumber protein terjangkau sekaligus ramah lingkungan.

Biji-bijian berpori tersebut dipenuhi otot sapi dan sel-sel lemak, yang ditanam di laboratorium. Beras pertama-tama dilapisi dengan gelatin ikan agar sel-sel daging menempel, kemudian dibiarkan dalam cawan petri selama 11 hari.

Para peneliti, melansir ksl, mengatakan bahwa makanan tersebut mungkin dapat berfungsi sebagai 'penolong saat kelaparan, ransum militer, atau bahkan makanan luar angkasa' di masa depan. Beras hibrida ini tampaknya sedikit lebih keras dan rapuh dibandingkan beras biasa, namun mengandung lebih banyak protein. Menurut tim di Universitas Yonsei, Korsel, makanan ini memiliki delapan persen lebih banyak protein dan tujuh

persen lebih banyak lemak.

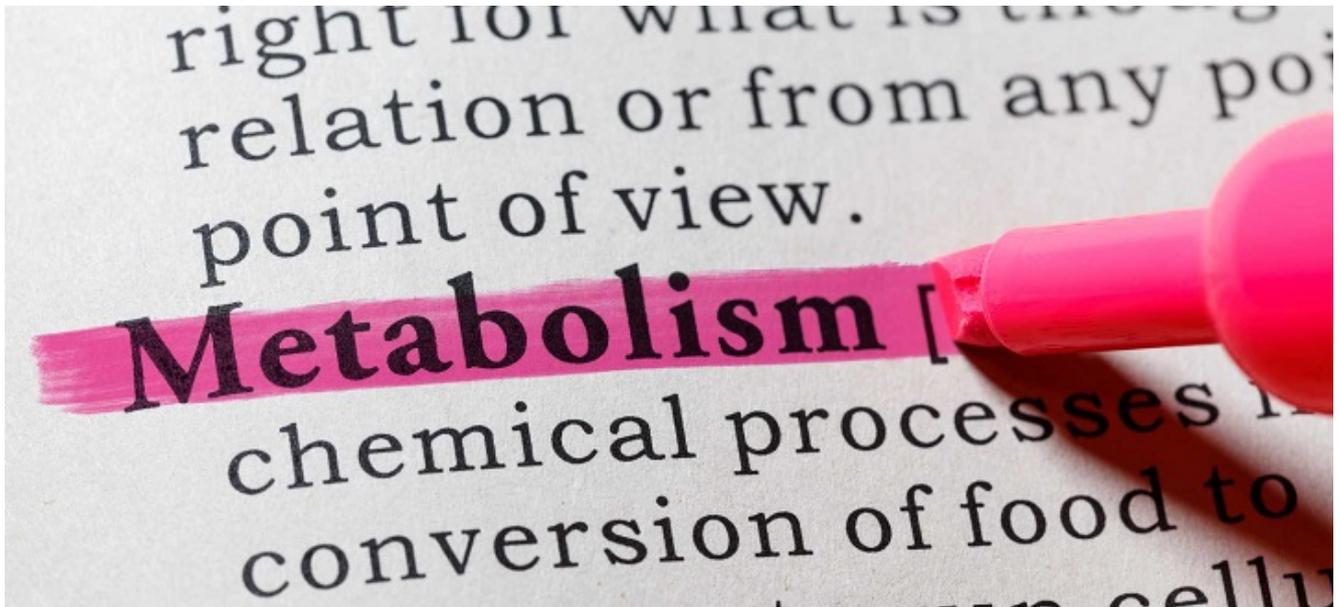
Jika dibandingkan dengan daging sapi biasa, jejak karbon beras 'berdaging' ini jauh lebih kecil, disebabkan metode produksi beras ini menghilangkan kebutuhan yang dikeluarkan oleh peternakan hewan dalam jumlah besar.

"Kami biasanya memperoleh protein yang kami perlukan dari peternakan. Namun sistem produksi peternakan menghabiskan banyak sumber daya dan air serta melepaskan banyak gas rumah kaca. Bayangkan memperoleh semua nutrisi yang kita perlukan dari beras protein hasil kultur sel," jelas Sohyeon Park, peneliti beras 'berdaging'.

Ditambahkan, "Beras sudah memiliki tingkat nutrisi yang tinggi, dan menambahkan sel dari ternak dapat meningkatkannya lebih lanjut. Saya tidak menyangka sel-sel tersebut akan tumbuh dengan baik di dalam beras. Sekarang saya melihat banyak kemungkinan untuk makanan hibrida berbasis beras ini."(ilj/bbs)

Pahami Proses Metabolisme Tubuh Saat Anda Puasa

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Perubahan gaya hidup selama berpuasa sebulan penuh, baik dalam pola makan, tidur, dan aktivitas sehari-hari, turut menyebabkan banyak perubahan pada tubuh.

Anda mungkin mengalami perubahan dalam komposisi tubuh dan fungsi organ (fisiologi), darah dan cairan (hematologi), serta elektrolit darah. Perubahan yang terjadi di dalam tubuh saat berpuasa akan berbeda-beda, tergantung lamanya Anda berpuasa.

Secara teknis, melansir hellosehat, tubuh baru memasuki 'fase puasa' setelah delapan jam dari makan terakhir, yakni saat usus selesai menyerap zat gizi dari makanan. Pada kondisi normal, glukosa (gula) dari makanan tersimpan dalam hati dan otot sebagai sumber energi utama. Sebelum memasuki fase puasa, tubuh akan membakar sumber energi ini sehingga Anda dapat melakukan kegiatan seperti biasa.

Setelah glukosa habis, lemaklah yang menjadi sumber energi selanjutnya. Tubuh Anda yang tadinya membakar glukosa kini beralih melakukan metabolisme lemak saat puasa. Dengan kata lain, puasa bisa membuat tubuh Anda membakar lemak.

Saat lemak habis, tubuh terpaksa memakai protein sebagai sumber energi. Penggunaan protein sebagai sumber energi tidaklah sehat karena protein yang dipecah berasal dari otot.

Pembakaran protein semakin lama bisa membuat otot menjadi

kecil dan lemah. [** Baca juga: Saat Puasa Ada Dua Vitamin dan Mineral yang Sangat Diperlukan](#)

Namun pada puasa Ramadan, Anda hanya berpuasa selama 13-14 jam. Ini adalah masa ketika tubuh mulai kehabisan glukosa dan menggunakan lemak sebagai sumber energi kedua. Jadi, puasa Ramadan tidak menyebabkan pemecahan protein.

Proses metabolisme lemak saat puasa justru bermanfaat bagi tubuh karena membantu penurunan berat badan dan kolesterol darah. Penurunan berat badan yang sehat dapat membantu mengontrol diabetes dan menurunkan tekanan darah.

Sementara itu, kolesterol yang terkontrol dapat menurunkan risiko sindrom metabolik. Ini merupakan kumpulan kondisi yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner dan stroke, contohnya obesitas serta gula darah yang tinggi.(ilj/bbs)

Apa Saja Sumber Karbohidrat Sehat untuk Program Diet?

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Selama ini karbohidrat sering dianggap sebagai salah satu penyebab utama kenaikan berat badan. Padahal, tidak semua karbohidrat diciptakan sama.

Makanan cepat saji, olahan yang tinggi gula, dan biji-bijian olahan jelas tidak sehat dan menggemukkan. Sementara, makanan utuh dan kaya serat merupakan makanan yang tergolong sehat.

Bagi sebagian orang, menjalani diet rendah karbohidrat memberikan manfaat dan hasil yang diinginkan, namun bukan berarti Anda menghindari semua makanan tinggi karbohidrat. Ini karena, melansir harpersbazaar, ada makanan tinggi karbohidrat yang dinilai sangat sehat. Apa sajakah makanan yang dimaksud?

1. Quinoa

Quinoa adalah seed bergizi yang diklasifikasikan sebagai pseudocereal, yakni seed yang dimakan seperti biji-bijian. Berdasarkan sebuah jurnal pada 2014, quinoa yang dimasak mengandung 21,3 persen karbohidrat, menjadikannya makanan tinggi karbohidrat, serta merupakan sumber protein dan serat yang baik.

Makanan ini tidak mengandung gluten, menjadikannya alternatif bagi Anda yang menjalani diet bebas gluten. Quinoa cenderung mengenyangkan karena relatif tinggi serat dan protein, sehingga dapat membantu menurunkan berat badan.

2. Gandum (oats)

Gandum (oats) merupakan sumber vitamin, mineral, antioksidan, dan protein yang relatif lebih baik dibandingkan dengan kebanyakan biji-bijian lainnya.

Penelitian pada 2013 menunjukkan, gandum dapat mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan kadar kolesterol. Serta dapat menurunkan kadar gula darah, terutama pada penderita diabetes tipe 2.

Oat mentah mengandung sekira 66 persen karbohidrat dan juga tinggi serat larut, yang disebut oat beta-glucan, sehingga sangat mengenyangkan dan dapat membantu menurunkan berat badan.

3. Ubi jalar

Ubi jalar terbukti mampu meningkatkan kadar adiponektin, yakni hormon yang mengatur gula darah dan membantu mendorong metabolisme lebih cepat.

Ubi jalar bebas lemak dan memiliki lebih sedikit kalori dan natrium dibandingkan kentang putih, serta diperkaya akan provitamin A (dari beta-karoten), vitamin C, kalium, dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi kerusakan oksidatif, menurunkan risiko beberapa penyakit.

4. Barli (barley)

Barli (barley) atau disebut juga dengan jelai termasuk ke dalam biji-bijian yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar hormon yang terkait dengan rasa kenyang.

Sebuah penelitian di Swedia menemukan, biji jelai rebus dapat mengubah bakteri di usus Anda, yang pada gilirannya dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

Peneliti juga menemukan, barli diperkaya akan serat yang terbukti dapat mengurangi sensasi lapar. Anda dapat menambahkan barli ke dalam menu sarapan, makanan yang dipanggang, atau memasukkannya ke dalam salad dan sup.

5. Kacang polong

Kacang polong harus berada di urutan teratas daftar camilan Anda karena mengandung serat dan protein. Sebuah studi pada 2014 mengungkapkan, makan kacang-kacangan, yang mencakup buncis, kacang polong, dan lentil dapat mencegah makan berlebihan dan membantu mengatur berat badan.

6. Beetroot

Beetroot adalah sayuran berakar ungu yang biasa disebut bit, mengandung sekira 8–10 persen karbohidrat. Bit dikemas dengan vitamin, mineral, antioksidan kuat, dan senyawa lainnya seperti mengandung nitrat anorganik tinggi, yang berubah menjadi oksida nitrat dalam tubuh Anda.

Nitrat oksida diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah dan dapat menurunkan risiko beberapa penyakit. [** Baca juga: Praktis, Menu Sahur yang Jadikan Anda Lebih Berenergi Selama Puasa](#)

7. Greek yoghurt

Camilan yoghurt dapat membantu Anda menurunkan berat badan. Penelitian telah menemukan, mengonsumsi yoghurt probiotik, bersama dengan diet rendah kalori, dapat membantu mengurangi BMI dan persentase lemak tubuh Anda.

Pilihlah greek yoghurt rendah lemak yang memberikan kombinasi yang kuat antara gula alami dan lemak yang mengenyangkan, bersama dengan protein.

Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan protein sehat dapat mencegah penurunan kadar gula darah, yang akan membantu mencegah keinginan akan gula.(ilj/bbs)

Yuk, Pilih Jenis Makanan yang Sehat untuk Menu Sahur

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Sahur menjadi waktu yang tepat untuk membekali diri dengan asupan bergizi selama menjalankan ibadah puasa. Hal ini karena tubuh akan dibiarkan 'kosong' selama kurang lebih 12 jam.

Jika dilakukan sembarangan, makanan yang dikonsumsi saat sahur dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti nyeri ulu hati, sakit perut, sakit kepala, hingga dehidrasi. Untuk itu, Anda dianjurkan menerapkan pola makan sehat saat sahur agar lancar berpuasa.

Kunci utama menu makanan saat sahur adalah mengandung nutrisi penting bagi tubuh. Di antaranya meliputi makanan sumber karbohidrat kompleks, protein, serat, vitamin, dan mineral. Melansir beberapa sumber, berikut jenis makanan sehat sebagai menu sahur:

1. Karbohidrat kompleks

Karbohidrat kompleks cenderung lebih lama dicerna tubuh, sehingga menunda rasa lapar yang rentan muncul saat puasa. Asupan ini bisa diperoleh dengan konsumsi oatmeal, roti

gandum, nasi merah, sereal, atau kentang. Porsi makan sahur untuk makanan sumber karbohidrat kompleks berkisar 1-2 porsi.

2. Protein

Protein penting untuk membantu memperbaiki dan membangun jaringan dalam tubuh. Asupan ini juga diperlukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, sehingga Anda tidak mudah sakit saat puasa.

Sebaiknya, protein dikonsumsi sebanyak 1-2 porsi saat sahur. Makanan sumber protein antara lain tahu, tempel, kacang-kacangan, dan biji-bijian. [** Baca juga: Waktu Terbaik untuk Makan Sahur](#)

3. Vitamin dan mineral

Keduanya berperan dalam metabolisme tubuh. Asupan ini banyak ditemukan pada buah dan sayuran yang mengandung serat, zat yang bisa membuat Anda kenyang lebih lama dan membantu mencegah sembelit.

Selain asupan tersebut, Anda juga dianjurkan untuk minum air putih sebanyak dua gelas saat sahur. Air putih berguna untuk menjaga hidrasi tubuh, sehingga tidak mudah merasa haus atau dehidrasi di tengah aktivitas berpuasa.

Dehidrasi bisa mengganggu kelancaran berpuasa, karena membuat seseorang mengalami sakit kepala, lemas, kulit pucat, bibir dan kulit kering, napas memburu, jantung berdebar, denyut nadi lemah, demam, frekuensi buang air kecil berkurang, kejang, hingga hilang kesadaran.(ilj/bbs)

3 Jenis Makanan yang Disebut Paling Ideal untuk Diet Sehat

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Diet dianggap menjadi salah satu cara paling mudah untuk menurunkan berat badan. Diet sendiri memiliki beragam jenis sehingga tak bisa asal dilakukan, terlebih tanpa konsultasi dengan dokter. Hal ini karena kebutuhan kalori tiap orang berbeda.

Mengurangi jumlah kalori dapat dilakukan dengan memilih jenis asupan yang baik dan lebih mengenyangkan. Melansir Viva, ada tiga jenis makanan agar Anda tetap dapat menjaga bobot tubuh sekaligus membangun imunitas dengan baik. Apa sajakah itu?

1. Karbohidrat

Karbohidrat menjadi kebutuhan pokok tiap orang, meski telah menjalani diet sekalipun. Jangan pernah mencoba diet dengan tanpa mengonsumsi karbohidrat sama sekali.

Pilihlah jenis karbohidrat yang membuat kenyang lebih lama. Ada jenis karbohidrat kompleks yang membuat penyerapannya dilakukan secara perlahan oleh tubuh. Beberapa jenis karbohidrat kompleks seperti nasi merah, gandum, atau shiratake.

Diet sehat itu selain kalori terpenuhi, gizi juga seimbang. Salah satu syarat kenyang, karbohidrat harus terpenuhi seperti dari nasi merah.

2. Protein

Jenis tinggi protein dan rendah lemak sangat dianjurkan untuk dikonsumsi demi memangkas bobot tubuh berlebih. Pilihannya seperti daging ayam tanpa kulit, tempe, hingga tahu.

Cara pengolahan pun harus tepat yakni direbus, tumis, bakar, panggang, atau goreng dengan sangat sedikit minyak. Hal ini karena minyak adalah sumber lemak yang disarankan dengan batasan lima sendok makan per hari. Jika ingin memakai minyak, pilih jenis yang sehat seperti minyak zaitun.

Jika ingin mendapatkan tinggi protein dan mengenyangkan, pilih cara dengan pepes, bakar, panggang, sop, atau tumis. [** Baca juga: Pola Makan Harian Mainkan Peran Penting Bagi Kondisi Kesehatan Anda](#)

3. Serat

Kebutuhan serat dipenuhi dari aneka sayur dan buah. Serat sendiri akan mampu membuat tubuh merasa lebih kenyang dari biasanya. Karena itulah, buah dan sayur perlu dikonsumsi untuk membuat bobot tubuh lebih ideal.

Anda disarankan memperbanyak konsumsi serat dari sayur dan buah karena serat bisa memperlambat proses penyerapan di lambung jadi kenyang lebih lama.

Bagi yang tak suka sayur bisa modifikasi cara pengolahannya, misal tumis dengan lauk yang disukai atau campur dengan telur dadar. Hal ini karena sayur dan buah juga merupakan sumber vitamin dan mineral.

Konsumsi sayur dan buah diperbolehkan tiga porsi agar daya tahan tubuh tetap baik. Vitamin dan mineral yang terpenuhi membuat Anda tidak gampang sakit.(ilj/bbs)

3 Tanda yang Tunjukkan Anda Kelebihan Protein

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Protein adalah salah satu zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme dan kesehatan tubuh. Nutrisi yang satu ini dapat diperoleh dari makanan, baik dari sumber hewani ataupun nabati, berasal dari tumbuh-tumbuhan.

Nutrisi berfungsi untuk membangun sel serta jaringan dalam tubuh. Selain itu, zat gizi berperan untuk meningkatkan sistem imun, memperbaiki sel yang rusak, serta terdapat di berbagai bagian tubuh, seperti kulit, tulang, otot, dan rambut.

Zat gizi ini juga bertanggung jawab untuk menghasilkan enzim serta hormon yang dipakai untuk menjaga fungsi tubuh agar tetap sehat dan tidak mudah sakit. Namun, melansir Livestrong, konsumsi protein terlalu berlebihan juga tidak baik untuk kesehatan. Berikut tanda-tanda Anda berlebihan dalam mengonsumsi protein:

1. Berat badan

Apabila Anda terlalu banyak konsumsi protein dibandingkan kebutuhan protein yang dibutuhkan, maka akan mengalami kenaikan berat badan yang tidak diinginkan dari waktu ke waktu.

2. Kekurangan gizi

Apabila Anda terlalu fokus pada salah satu jenis nutrisi yaitu hanya protein, berarti Anda kurang mendapatkan nutrisi yang lain. Konsumsi protein terlalu banyak dalam jangka waktu panjang akan meningkatkan risiko kekurangan gizi.

Apabila Anda mengonsumsi makanan kaya protein yang berasal dari produk hewani, Anda akan kehilangan serat makanan dari protein nabati, dan akan mengalami gejala seperti masalah pencernaan, sembelit.

3. Gangguan kesehatan

Menurut sebuah artikel yang diterbitkan pada 2006 dalam 'International Journal of Sports Nutrition & Exercise Metabolism', di mana seseorang melakukan diet tinggi hanya mengonsumsi lebih dari 200 gram protein setiap hari.

Hal ini akan meningkatkan risiko kondisi tertentu. Gejala yang terjadi termasuk hiperaminoacidemia yaitu suatu keadaan kelebihan asam amino. [** Baca juga: Ada Manfaat Tersembunyi Gunakan Daun Pisang untuk Bungkus Makanan](#)

Hiperamonemia yaitu suatu kondisi di mana terjadi kelebihan amonia, hiperinsulinemia yaitu suatu keadaan insulin yang berlebihan yang dapat menimbulkan rasa mual dan bahkan kematian dini.

Jadi penuhi kebutuhan protein dalam porsi cukup.(ilj/bbs)

Ubah Wajah Tampak Lebih Muda dengan 10 Makanan Sehat

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Selain rajin menggunakan krim wajah, serta rutin perawatan ke dokter kulit, Anda dapat tampak lebih muda hanya dengan mengonsumsi makanan yang tepat, lho.

Mengonsumsi makanan sehat dengan benar, ternyata tidak hanya dapat menjaga berat badan dan meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat menyamarkan kerutan, membuat rambut tampak berkilau, dan menguatkan kuku.

Ada 10 jenis makanan atau minuman, melansir Foxnews, yang baik bagi kesehatan dan dapat membuat Anda tampak lebih muda dan tetap awet muda. Apa sajakah itu?

1. Kopi

Ternyata minum kopi setiap pagi tidak hanya membuat Anda siap beraktivitas, tetapi juga dapat membantu mencegah terjadinya melanoma (sejenis kanker kulit). Menurut sebuah penelitian, semakin banyak kopi yang dikonsumsi oleh seseorang, maka semakin rendah risiko mereka untuk menderita melanoma.

Mereka yang mengonsumsi empat gelas kopi setiap harinya

memiliki risiko melanoma 20 persen lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mengonsumsi kopi.

2. Semangka

Kandungan lycopene yang merupakan suatu antioksidan di dalam semangka dan tomat telah terbukti dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat paparan radiasi sinar UV. Hal ini karena semangka memiliki fitokimia yang setara dengan SPF 3.

3. Buah delima

Mengandung banyak sekali antioksidan, termasuk vitamin C, yang berfungsi untuk mencegah pembentukan kerut halus, kerutan, dan kulit kering dengan menetralkan efek radikal bebas pada kulit.

Menurut sebuah penelitian, mengonsumsi banyak vitamin C dapat menurunkan risiko terjadinya kulit kering dan terbentuknya keriput pada wanita paruh baya. Juga mengandung antosianin, yang dapat membantu meningkatkan produksi kolagen, yang akan membuat kulit tampak lebih kencang. Dan asam ellagik, suatu zat kimia yang berfungsi untuk mengurangi peradangan akibat radiasi sinar UV.

4. Blueberi

Blueberi mengandung vitamin C dan E, dua jenis antioksidan yang dapat membantu mencerahkan kulit, meratakan warna kulit, dan melawan efek radikal bebas.

5. Lobster

Lobster mengandung banyak seng dan zat anti radang yang dapat membantu mengatasi berbagai gangguan kulit, termasuk jerawat. Selain itu, seng juga dapat mempercepat pertumbuhan sel-sel kulit baru.

6. Kale

Sayuran berdaun hijau seperti kale mengandung banyak zat besi dan vitamin K (yang dapat mencegah terbentuknya bekuan darah). Kekurangan zat besi dapat membuat kulit Anda tampak pucat dan pembuluh darah di bawah kulit pun akan terlihat lebih jelas.

Untuk mendapatkan manfaat semaksimal mungkin, masaklah sayuran ini, jangan dimakan mentah.

7. Telur

Karena kuku Anda juga terbuat dari protein, maka kekurangan protein dapat membuat kuku menjadi rapuh dan lembek. Telur merupakan salah satu sumber biotin (salah satu dari vitamin B), yang berfungsi untuk memetabolisme asam amino, yang merupakan protein.

8. Kacang walnut

Asam lemak omega 3 (zat yang dapat membuat rambut Anda tetap lembap) dan vitamin E (membantu memperbaiki folikel rambut yang rusak) yang ada dalam kacang walnut, merupakan kunci dari rambut yang kuat dan berkilau. Juga mengandung tembaga, yang dapat membantu menjaga warna rambut alami dan mencegah pembentukan uban di usia muda.

9. Alpukat

Merupakan buah yang mengandung banyak asam oleat, yaitu asam lemak omega 9, yang dapat membantu menjaga kelembapan kulit sehingga kulit tampak halus, kenyal, dan lembut. [** Baca juga: 5 Karbohidrat Sehat untuk Turunkan Berat Badan](#)

10. Belewah

Mengandung beta karoten (vitamin A) yang dipercaya berfungsi untuk mengatur pertumbuhan sel-sel kulit kepala dan kelenjar minyak pada lapisan luar kulit. Hal ini berarti buah belewah dapat membantu mencegah penyumbatan pori-pori kulit dan ketombe.

Murah dan mudah didapat, bukan?(ilj/bbs)

6 Sayuran yang Ternyata Memiliki Banyak Kandungan Protein

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Dalam menjalani pola hidup sehat dengan mengonsumsi sejumlah makanan bergizi, sayuran menjadi salah satu jenis makanan yang banyak dipilih orang. Ya, sayuran mengandung sejumlah nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh.

Namun, banyak orang yang mungkin belum mengetahui bahwa sayuran adalah salah satu sumber protein nabati. Melansir Womenshealthmag, berikut enam sayuran yang mengandung cukup banyak protein:

1. Kacang-kacangan

Setengah mangkuk kacang mengandung sekira 3,5 gr protein. Anda dapat mengonsumsinya secara langsung atau menjadikannya salah satu bahan dalam masakan.

2. Bayam

Setengah mangkuk bayam mengandung sekira tiga gram protein. Jadi, pastikan Anda memasukkan bayam sebagai salah satu menu pilihan.

3. Kentang panggang

Selain mengandung karbohidrat, kentang ternyata juga mengandung protein. Satu kentang berukuran sedang mengandung sekira tiga gram protein.

4. Brokoli

Selain mengandung banyak serat, yaitu sekira 2,6 gram pada setiap setengah mangkuk brokoli, sayuran ini ternyata juga mengandung protein. Satu porsi brokoli mengandung sekira dua gram.

5. Brussel sprouts

Setiap setengah mangkuk Brussel sprout ternyata tidak hanya mengandung dua gram protein, tetapi juga mengandung sekira 247 mg kalium, dan 110 mcg vitamin K.

6. Jagung

Meskipun jagung masih termasuk dalam kelompok gandum, setengah mangkuk jagung ternyata mengandung sekira dua gram protein. [**
Baca juga: Jangan Tunda, Cuci Tangan Setelah Pegang 9 Benda Ini](#)

Jangan lupa memasukkan salah satu dari keenam jenis sayuran tadi dalam menu harian Anda.(ilj/bbs)

Jangan Salah, 7 Makanan Ini Ternyata Bisa Jadi Pemicu Alergi

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Selain debu, tungau atau udara dingin, ada banyak makanan yang bisa membuat seseorang mengalami alergi. Misalnya orang alergi terhadap segala jenis makanan laut, susu, telur, dan sejenisnya.r

Namun tahukah Anda, ternyata ada makanan yang tak disangka-sangka dapat memicu eaksi alergi, lho. Menurut Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ada lebih dari 160 makanan biasa yang memicu alergi.

Seorang ahli nutrisi bernama Katherine Marengo, LDN, RD, dalam review kesehatannya menyebutkan, ada beberapa jenis makanan biasa yang dapat menimbulkan reaksi alergi pada sebagian orang. Melansir beberapa sumber, ini tujuh makanan yang dimaksud:

1. Daging merah

Alergi daging jarang terjadi, tetapi beberapa orang memiliki alergi terhadap daging, daging sapi, domba, babi, dan kambing. Alergi daging merah terhadap daging sapi dan babi dikaitkan dengan gigitan dari kutu Lone Star yang dapat ditemukan kawasan Texas hingga New England.

Food Allergy Research & Education (FARE) menyebutkan, reaksi alergi daging merah baru terjadi tiga sampai enam jam setelah makan. Hal tersebut menjadikan alergi ini sulit terdiagnosis.

Gejalanya, gatal, mual, muntah, dan diare. Jika memiliki alergi terhadap suatu jenis daging, ada kemungkinan alergi terhadap jenis daging lain, seperti unggas.

2. Biji wijen

Makanan pemicu alergi selanjutnya adalah biji wijen. Namun alergi ini sangat jarang terjadi, diperkirakan dialami sekira 0,1 persen orang di AS. Seperti alergi terhadap kacang, orang yang alergi terhadap biji wijen dapat mengalami reaksi parah. Ekstrak dan minyak biji wijen juga dapat menimbulkan reaksi alergi pada penderita alergi biji wijen.

3. Alpukat

Alergi terhadap alpukat erat kaitannya dengan alergi terhadap lateks. Ketika memiliki alergi terhadap lateks, maka ada kemungkinan jika mengkonsumsi makanan yang mengandung antigen yang sama (protein yang bertanggung jawab atas reaksi alergi) dengan lateks akan timbul pula reaksi alergi.

Pada alpukat, kandungan proteinnya mirip atau sama dengan lateks sehingga dapat memicu alergi. Jika alergi terhadap lateks dan memiliki reaksi yang sama saat konsumsi alpukat, maka ada kemungkinan juga mengalami alergi ketika mengonsumsi kentang, tomat, chestnut, pepaya, pisang, dan kiwi.

4. Jagung

American College of Allergy, Asthma & Immunology (ACAAI) menyebutkan, alergi jagung sulit diidentifikasi karena reaksinya mirip dengan alergi biji-bijian, dan serbuk sari rumput.

Meskipun jarang, alergi jagung bisa menimbulkan reaksi yang parah. Disarankan menghindari semua olahan jagung, baik jagung dimasak, jagung mentah, sirup, atau tepung.

5. Mangga

Meski relatif jarang, mengonsumsi mangga bagi sebagian orang bisa menimbulkan alergi. Seperti alergi alpukat, alergi terhadap mangga sering dikaitkan dengan alergi lateks.

6. Marshmallow

Alergi terhadap marshmallow, disebabkan oleh gelatin yang terkandung di dalamnya. Gelatin adalah protein yang terbentuk ketika jaringan ikat dari hewan direbus.

7. Buah-buahan kering

Penyebab di balik alergi buah yang dikeringkan adalah sulfit, seperti sulfur dioksida yang digunakan untuk mengawetkan makanan. Di Uni Eropa, produsen diwajibkan memberi label makanan kemasan yang mengandung sulfit.

Jika alergi atau peka terhadap sulfit, ada kemungkinan memiliki reaksi alergi ketika mengonsumsi sayuran kering, serta buah-buahan dan sayuran kaleng atau beku. [** Baca juga: Tanpa Obat Tidur, Ada 5 Kebiasaan untuk Atasi Insomnia](#)

Apakah Anda termasuk orang yang juga alergi terhadap sejumlah makanan?(ilj/bbs)

Beberapa Jenis Makanan yang Membuat Anda Justru Tambah Lapar

written by Editor | 22 Maret 2024



Kabar6-Makan, termasuk ngemil, dilakukan saat Anda merasa lapar. Namun hal yang sering terjadi adalah Anda bukannya menjadi kenyang, tetapi justru semakin lapar.

Jangan langsung menambah porsi makan dulu, karena ternyata beberapa jenis makanan memang membuat Anda menjadi tambah lapar. Melansir beberapa sumber, berikut lima jenis makanan yang ternyata justru membuat Anda tambah lapar:

1. Salad

Siapa sangka, makanan sehat ini justru membuat Anda semakin lapar, bahkan setelah mengonsumsinya. Salad yang dimaksud adalah satu porsi sayuran hijau tanpa adanya tambahan lemak sehat atau protein.

Salad yang baik adalah yang juga mengandung protein nabati sehat seperti quinoa, sedikit karbohidrat dari ubi, lemak sehat dari alpukat dan tentu saja protein nabati seperti daging ayam. Makanan yang seimbang tersebut akan membuat perut Anda merasa kenyang hingga waktu makan berikutnya.

2. Jus

Meskipun tergolong minuman sehat yang kerap dijadikan pengganti makanan, ternyata ada jenis jus yang justru malah membuat Anda semakin lapar, yakni jus instan dan jus yang disaring serta ditambah gula.

Jus yang disaring akan hilang kandungan seratnya sehingga tidak membuat Anda kenyang. Ditambah, gula membuat gula darah cepat naik, namun juga cepat turun sehingga mudah kembali lapar.

3. Putih telur

Putih telur sangat kaya akan protein. Namun jika Anda hanya memakan putih telurnya saja, maka akan merasa cepat lapar. Anda bisa menyiasati dengan juga mengonsumsi kuning telurnya. Hal ini karena keduanya memberikan asupan protein dan lemak yang dibutuhkan untuk tubuh.

4. Camilan asin

Snack gurih biasanya dicari sebagai pengganti makan bahkan pengganti makan. Hanya saja, snack seperti cracker asin atau gurih hanya akan membuat Anda lebih lapar lagi.

Makanan asin membuat kita merasa haus terus menerus. Nah, kondisi ini kerap disalah artikan sebagai rasa lapar yang membuat Anda makan lebih banyak lagi.

5. Roti dan selai

Kedua makanan ini sering menjadi menu sarapan. Namun keduanya akan membuat perut Anda terasa lebih lapar. Hal ini disebabkan karena roti dan selai kaya akan karbohidrat dan lemak yang membuat kadar gula darah cepat turun.

Saat kondisi gula darah turun ini, Anda hanya akan merasakan lapar, bahkan setelah makan roti dengan selai. [** Baca juga: Selain Susu, Ada 5 Makanan yang Bantu Perkuat Tulang](#)

Atur pola makan menjadi lebih seimbang agar Anda tidak terus menerus merasa lapar meski sudah makan.(ilj/bbs)