



# *8 Jenis Bahan Tambahan dalam Makanan Segera,*

## **DAN KESANNYA TERHADAP KESIHATAN**







# APAKAH ADITIF MAKANAN YANG PALING BIASA, DAN APAKAH KESANNYA TERHADAP KESIHATAN?







# MSG (MONOSODIUM GLUTAMATE)



**MSG (monosodium glutamate) aka mecin adalah aditif yang digunakan sebagai makanan perasa. Bukan sahaja terhadap makanan yang dibungkus dan cepat, masakan di rumah juga sering ditambah mecin untuk menjadikan ia lebih lazat.**

**Kesan MSG mengenai kesihatan masih menjadi topik perbincangan yang hangat. Sesetengah pakar berpendapat mecin boleh menyebabkan masalah dengan saraf dan kerja otak, menjadikan anda "perlahan". Kebanyakan makan mecin juga disyaki menjadi penyebab sakit kepala dan mual anda, sebagai gejala Sindrom Restoran Cina. Sementara itu, beberapa kajian lain tidak menemui hubungan khusus antara penggunaan MSG dan masalah kesihatan.**

**Selain kontroversi yang mengelilingi bahaya MSG, FDA menyatakan bahawa MSG adalah bahan tambahan makanan yang selamat digunakan. Keputusan FDA juga telah dipersetujui oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Pertubuhan Makanan dan Pertanian (FAO), dan Kementerian Kesihatan Indonesia.**





# PEWARNA BUATAN



**Pewarna buatan adalah bahan tambahan dalam makanan yang digunakan untuk meningkatkan penampilan. Makanan yang cerah dan segar akan menarik orang ramai untuk membeli. Walau bagaimanapun, tidak semua pewarna makanan selamat digunakan. Sesetengah kajian menunjukkan pewarna buatan boleh meningkatkan kecenderungan alergi kanak-kanak dan hiperaktif pada kanak-kanak dengan ADHD.**

**Bukan itu sahaja. Beberapa pewarna makanan buatan boleh mencetuskan kanser, seperti berlian biru (Blue 1), allura merah alias Merah 40, dan pewarna karamel. Red 3, yang dikenali sebagai eritorisin, telah ditunjukkan untuk meningkatkan risiko tumor tiroid. Walaupun hanya terhad kepada penyelidikan haiwan, penyelidik percaya bahawa kesannya mungkin sama jika digunakan oleh manusia.**

**Adalah baik untuk memilih makanan tanpa pewarna tiruan, atau menggunakan warna dari bahan-bahan semulajadi (seperti daun suji untuk hijau) untuk mengelakkan risiko penyakit yang muncul.**





## NATRIUM NITRIT

**Sodium nitrit adalah pengawet dalam daging yang diproses yang digunakan untuk mencegah pertumbuhan bakteria. Di samping itu, bahan tambahan dalam makanan ini juga menambah keasaman dan membuat daging kalengan kelihatan merah jambu kemerah-merahan seperti daging segar.**

**Malangnya jika ia terdedah kepada suhu yang cukup tinggi, bahan ini boleh mengubah bentuk kepada nitrosamines. Nitrosamin diketahui menyebabkan kanser kolon, kanser payudara, kanser pundi kencing dan kanser perut. Untuk itu, cuba makan dan memproses daging segar untuk mengurangkan risiko kanser.**





# SIRAP JAGUNG FRUKTOSA TINGGI



**Sirap jagung fruktosa adalah pemanis tiruan yang sering dijumpai dalam soda, jus, gula-gula, bijirin, dan pelbagai makanan ringan. Satu kajian membuktikan ramuan ini dapat meningkatkan risiko obesiti dan diabetes jika sering digunakan dalam bahagian berlebihan.**

**Di samping itu, satu bahan ini juga boleh mencetuskan keradangan dalam sel yang boleh menyebabkan pelbagai penyakit serius seperti penyakit jantung dan kanser. Penyelidikan juga membuktikan bahawa pemanis ini tidak mengandungi vitamin dan mineral yang diperlukan oleh badan.**

**Sebaliknya, pilih makanan dan minuman tanpa tambahan gula buatan. Anda boleh menambah madu tulen sebagai pengganti gula yang sihat.**





## PEMANIS BUATAN

**Pemanis tiruan seperti aspartam, sakarin dan lain-lain digunakan secara meluas dalam makanan dan minuman manis yang rendah kalori.**

**Penyelidikan menunjukkan bahawa pemanis buatan boleh membantu anda mengurangkan berat badan dan membantu menguruskan paras gula dalam badan. Walaupun ia biasanya digunakan sebagai pengganti gula yang lebih sihat, penggunaan berlebihan pemanis tiruan tidak semestinya baik untuk kesihatan.**

**Untuk mengelakkan risiko masalah, pakar mencadangkan agar pemanis buatan dimakan sebagai munasabah yang mungkin.**





# NATRIUM BENZOAT



**Sodium benzoate adalah bahan tambahan dalam makanan berasid dan minuman ringan. FDA, ubat AS dan agensi keselamatan makanan, telah menyatakan bahawa natrium benzoat adalah selamat untuk digunakan.**

**Walau bagaimanapun, beberapa kajian telah menunjukkan bahawa kombinasi natrium benzoat dan pewarna makanan dapat meningkatkan kecenderungan hiperaktif pada kanak-kanak. Di samping itu, natrium benzoat digabungkan dengan vitamin C juga boleh menjadi benzena, bahan yang dapat meningkatkan risiko kanser.**

**Jadi, baik untuk berhati-hati sebelum membeli. Elakkan makanan dan minuman yang mengandungi asid benzoik, natrium benzoat, benzena atau benzoat digabungkan dengan vitamin C seperti asid sitrik atau asid askorbik.**





# RASA BUATAN



**Sesetengah minuman dan makanan yang dibungkus dengan ubat "asli" kadang-kadang mendapat rasa dengan bantuan perasa buatan.**

**Penyelidikan yang dilakukan pada haiwan mendapati bukti bahawa rasa tiruan ini mempunyai kesan negatif terhadap kesihatan jika digunakan lebihan. Kajian yang dipetik oleh Healthline menyatakan bahawa pengeluaran sel darah merah dalam tikus dikurangkan selepas diberi perasa buatan selama tujuh hari berturut-turut.**

**Di samping itu, perisa tiruan tertentu seperti coklat dan strawberi mempunyai kesan toksik pada sel-sel sum-sum tulang. Walaupun anggur berperisa, prun dan oren boleh menghalang pembelahan sel dan mempunyai kesan toksik pada sumsum tulang. Walau bagaimanapun, kajian lanjut diperlukan untuk melihat kesannya pada manusia.**

**Oleh itu, adalah baik untuk menghadkan penggunaan makanan dengan perasa tiruan. Cuba beli makanan atau minuman yang dirumuskan menggunakan bahan semulajadi untuk dapat menikmati rasa asli.**





# TRANS LEMAK

**Trans lemak (trans lemak) adalah minyak sayur hidrogenasi yang biasanya terdapat dalam marjerin, biskut, jagung pop, makanan goreng, sehingga krim.**

**Pelbagai kajian menunjukkan bahawa lemak trans boleh meningkatkan kolesterol LDL yang buruk yang secara beransur-ansur meningkatkan risiko penyakit jantung.**

**Untuk itu, adalah baik untuk menghadkan penggunaan makanan yang mengandungi lemak trans. Di samping itu, gunakan jenis minyak sayuran lain yang lebih selamat untuk memasak seperti minyak zaitun, minyak kanola, dan minyak biji bunga matahari.**