

e-mel anda

emelanda@mediaprima.com.my



SETIAP ISNIN

Anda ada pendapat? Luahkan dengan mengirimmnya ke emelanda@mediaprima.com.my. Sertakan nama penuh, alamat, no telefon. Komen akan disiarkan setiap Isnin.

■ Banyak beri kemudaratan kepada tubuh

Tabiat makan setiap orang berbeza-beza.

Bagi mereka yang peka terhadap kesihatan diri, pasti mengamalkan cara pemakanan yang seimbang dan berkhasiat.

Mereka yang kurang enedah pula sentiasa mengutamakan nafsu makan tanpa mengira tahap kalori, khasiat mahupun zat yang terkandung.

Seperti yang kita ketahui, asam atau jeruk bukanlah makanan yang segar. Khasiatnya telah terhakis disebabkan proses mengawet yang berpanjangan. Oleh itu, vitamin yang sepatutnya wujud dalam buah-buahan telah pun luput dek perbu-

Bahaya makanan jeruk

tan menjeruk atau mengawet.

Selain itu, tabiat makan asam atau jeruk mampu mengundang bahaya yang nyata kerana ia mengandungi tahap gula dan garam yang tinggi.

Asid yang terkandung dalam jeruk boleh memberi kesan terhadap hati dan jantung. Kekerapan memakan asam mahupun jeruk boleh memberikan kesan buruk dalam jangka masa panjang.

Setengah pengilang mengambil jalan singkat menggunakan bahan pengawet yang berbahaya.

Sebagai contoh terdekat, beberapa pengilang di Thailand menjeruk buah-buahan

menggunakan larutan formalin iaitu bahan untuk mengawet mayat supaya tahan lebih lama.

Larutan ini juga antara penyumbang besar kepada masalah kesihatan terutamanya kanser.

Selain itu, mereka juga menggunakan bahan pengawet asid benzoik secara berlebihan.

Di samping itu, kita melihat jeruk yang dijual oleh penjual terdapat dalam pelbagai warna. Hal ini menimbulkan keraguan terhadap bahan pewarna yang digunakan sebagai sewaktu mengawet, sama ada dibenarkan atau tidak.

Sehubungan itu, jika selalu mengambil makanan yang dijeruk boleh meningkatkan risiko penyakit serius seperti kanser.

Selain itu, beberapa kesan negatif dikaitkan dengan pengambilan makanan jeruk, antaranya alahan, kecacatan bayi dan kurang daya imun.

Umum tidak mengetahui, makanan yang mengandungi pH alkali yang tinggi dapat mengelakkan daripada serangan penyakit kanser, malah ia mampu membantu menyembuhkan

seseorang yang telah menghidap kanser.

Namun demikian, ini bukan bermakna pesakit kanser langsung tidak boleh mengambil makanan yang berasid tinggi, tetapi mereka dinasihatkan untuk mengurangkan pengambilan makanan tersebut serta mengamalkan diet yang seimbang.

Bagaimanapun, golongan ibu mengandung suka memakan asam atau jeruk untuk mengurangkan alahan pening atau loya yang berlaku pada awal kehamilan.

Ternyata ia memang berkesan dalam menangani alahan yang dialami. Akan tetapi ia boleh mengundang bahaya kepada ibu atau janin

jika dimakan berlebihan.

Justeru itu, bagi mengelakkan sebarang kemungkinan, wanita hamil boleh memakan yogurt kerana mengandungi sumber protein, kalsium, vitamin dan lemak yang baik.

Selain itu, ibu hamil juga boleh menikmati rojak buah untuk tujuan mengurangkan alahan kerana rojak buah mengandungi vitamin, mineral, serat dan zat berbanding asam atau jeruk buah-buahan yang kehilangan vitamin semasa dalam proses mengawet.

FAKTA
Asid dalam jeruk boleh merosakkan hati dan jantung

SYARIFAH JARIAH FARID,
Universiti Sains Islam
Malaysia