

Bahaya Kesehatan yang Mengintai di Balik Nikmatnya Mi Instan

Merry Wahyuningsih - detikHealth

Sabtu, 08/06/2013 08:51 WIB



Ilustrasi (Foto: thinkstock)

Jakarta,

Mi instan sudah menjadi makanan yang umum di Indonesia, terutama bagi anak kos. Cara masak yang mudah dan rasa yang nikmat membuat makanan cepat saji ini digemari banyak orang. Tapi **jangan keseringan** , karena ada bahaya kesehatan yang mengintai di balik nikmatnya semangkuk mi instan.

Mi instan memang bisa meredakan rasa lapar, tapi makanan cepat saji ini **tidak bisa menggantikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh** .

Ditambah lagi dengan **bumbu buatan** dan **pengawet kimia** , yang semakin membahayakan kesehatan tubuh.

Berikut beberapa bahaya kesehatan yang mengancam bila Anda terlalu sering makan mi instan, seperti dilansir *Boldsky*, Sabtu (8/6/2013):

1. Terganggunya penyerapan nutrisi

Mi instan dapat menghambat kemampuan anak di bawah 5 tahun untuk menyerap nutrisi . Setelah sering mengonsumsi mi instan, banyak anak-anak balita mengalami kesulitan menyerap nutrisi dari makanan yang tepat.

2. Kanker

Selain dengan bungkus plastik, ada juga mi instan yang dikemas dengan bungkus yang mengandung **styrofoam** dan **bisa langsung diseduh** . Padahal **styrofoam** dikenal sebagai **agen penyebab kanker** .

3. Keguguran

Sejumlah wanita hamil yang makan mi instan selama kehamilan mengalami keguguran. Hal ini karena **kandungan bumbu dan pengawet pada mi instan dapat mempengaruhi perkembangan janin** .

4. Gangguan metabolisme

Konsumsi mi instan jangka panjang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Hal ini disebabkan **akumulasi dari zat-zat kimia beracun, seperti pewarna makanan, pengawet dan aditif dalam mi** .

5. Kerusakan organ

Mi instan mengandung **propylene glycol** , **bahan anti-beku** yang mencegah mi dari pengeringan dengan mempertahankan kelembaban. Tubuh menyerap zat tersebut dengan mudah dan **terakumulasi di jantung, hati dan ginjal** . Hal ini menyebabkan kerusakan dan kelainan organ, dan juga melemahkan sistem kekebalan tubuh.

6. Gangguan pencernaan

Mi instan dapat mengganggu sistem pencernaan. Konsumsi lanjutan dari mi instan mengakibatkan kembung, sembelit atau tidak teraturnya gerakan usus.

7. Obesitas

Mi instan adalah salah satu penyebab utama obesitas (kegemukan). Hindari mi instan karena mengandung sejumlah besar lemak dan natrium yang menyebabkan retensi air dalam tubuh.

8. MSG

Monosodium glutamate (MSG) digunakan utk **meningkatkan rasa mi** . Sekitar 1-2 persen dari populasi alergi terhadap MSG. Ketika orang-orang yang alergi terhadap MSG mengonsumsinya, maka akan dapat menyebabkan rasa terbakar, panas di dada, kemerahan pada wajah, atau nyeri dan sakit kepala.

9. Tinggi natrium

Mi instan juga mengandung **jumlah natrium yang tinggi** . Kelebihan konsumsi natrium bisa **menyebabkan hipertensi** , penyakit jantung, stroke dan kerusakan ginjal. Jadi, hindari konsumsi mi instan berlebihan.

10. Junk food

Mi instan hanya dapat dianggap sebagai **junk food** dan **tidak pernah menggantikan makanan bernutrisi** . Hal ini karena **mengandung sejumlah besar karbohidrat tetapi tidak ada vitamin, mineral atau serat** . Mi instan juga mengandung banyak lemak jenuh dan lemak trans. Ini padat kalori dan memberikan efek negatif pada kesehatan.

(mer/vta)

<http://health.detik.com/read/2013/06/08/085111/2267724/763/bahaya-kesehatan-yang-mengintai-di-balik-nikmatnya-mi-instan>

Juli 2013 – From: www.itokindo.org (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)