

6 Makanan yang Harus Dihindari Saat Terjadi Peradangan

oleh Fitri Syarifah



fashionspassion.com

Liputan6.com, Jakarta :

Radang atau inflamasi adalah respons tubuh terhadap cedera, infeksi dan iritasi. Menurut Dee Sandquist, RD, CDE dari **Academy of Nutrition and Dietetics**, radang kronis yang menyerang sistem kekebalan tubuh dapat menyebabkan kanker, penyakit jantung, arthritis dan Alzheimer, dan masalah kesehatan lainnya.

Penyebab peradangan kronis dapat bervariasi, antara lain kelebihan berat badan, stres, sering menghirup udara tercemar, gaya hidup, seperti merokok atau kurang olahraga. Makanan yang dipilih juga dapat memengaruhi peradangan.

Berikut ini ada **6 makanan yang perlu dihindari ketika radang**, seperti dilansir *Huffingtonpost*, Senin (25/3/2013):

1. Lemak jenuh

Makanan olahan mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan peradangan dengan cara **merusak sel-sel pada lapisan pembuluh darah**.

2. Gula

Gula paling sering diabaikan ketika sedang radang. Terlalu banyak gula dapat **menurunkan sistem kekebalan ekstra**, yang disebut sitokin.

3. Roti tawar putih

Roti tawar putih dapat menyebabkan peradangan. Dalam sebuah penelitian tahun 2010, peneliti menemukan kalau diet tinggi dengan biji-bijian olahan dapat menyebabkan peradangan tertentu dalam darah.

4. Burger keju

Burger keju dapat memicu respons imun yang mengakibatkan peradangan dan kerusakan jaringan. Makanan ini **mengandung lemak jenuh yang juga mengandung senyawa yang digunakan tubuh untuk membuat peradangan alami** yang disebut asam arakidonat.

Menurut beberapa ahli diet di Amerika, **memanggang daging pada suhu tinggi dapat mengakibatkan inflamasi karsinogen**. Walau beberapa ahli mengatakan bahwa lemak jenuh dibutuhkan tubuh, tapi pastikan mengonsumsinya secara bijak.

5. Susu

Susu rendah lemak dapat membuat peradangan, bahkan untuk sebagian besar orang dewasa yang tubuhnya sulit mencerna **susu**, minuman ini **bisa memicu reaksi inflamasi**.

6. MSG (Vetsin)

Ada beberapa penelitian pada hewan yang menunjukkan bahwa pengawet dan penambah rasa **monosodium glutamat** dapat memicu peradangan.

(Fit/Abd)

<http://m.liputan6.com/health/read/543942/6-makanan-yang-harus-dihindari-saat-terjadi-peradangan>