

Apa yang Harus Diketahui Tentang Makanan Asam?

Ditulis oleh Kontributor Editorial WebMD

Diulas oleh Dan Brennan, MD pada 25 Oktober 2021

Skala pH digunakan untuk mengukur tingkat keasaman dan alkalinitas. Ini mengukur keberadaan ion hidrogen bermuatan positif dan negatif dalam larutan tertentu. Semakin tinggi ion hidrogen, semakin tinggi keasamannya.

Makanan asam adalah makanan yang biasanya memiliki tingkat pH 4,6 atau lebih rendah. Makanan asam tinggi cenderung tidak mengembangkan pertumbuhan mikroorganisme yang cepat, yg berarti membutuhkan waktu lebih lama untuk terurai.

Keasaman dalam Tubuh Manusia

Rata-rata pH tubuh manusia adalah sekitar 7,40. Level ini sangat cocok untuk menjaga proses biologis tubuh. Salah satu fungsi terpenting yang diatur adalah oksigenasi darah.

Meskipun tidak ada bukti konklusif bahwa itu membantu menjaga tingkat pH yang optimal, banyak yang memilih untuk menghindari makanan yang menyebabkan lebih banyak keasaman dalam tubuh. Tujuan utama mereka adalah untuk menjaga **beban asam ginjal potensial (PRAL)** mereka dalam batas yang dapat diterima. PRAL mengacu pada berapa banyak asam yang diproduksi tubuh Anda saat makan makanan tertentu.

Beberapa contoh makanan asam yang harus dihindari adalah:

- Daging segar dan olahan
- Biji minyak
- Beberapa jenis keju
- Telur
- Garam
- Biji-bijian tertentu
- Kacang polong
- bumbu tinggi sodium

Sebaliknya, **orang yang minum air alkali menunjukkan risiko lebih rendah terkena penyakit jantung koroner dan anomali kardiovaskular. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mereka juga mengurangi kemungkinan terkena kanker dan memiliki tingkat kematian yang rendah.**

Efek negatif dari Makanan Asam

Studi menunjukkan bahwa gangguan konstan dalam keseimbangan asam-basa menyebabkan asidosis metabolik kronis. **Keasaman tinggi yg terus menerus dalam tubuh dpt menyebabkan kecenderungan beberapa penyakit dlm jangka panjang.**

Makanan asam dan urin. Diet asam akan memengaruhi kadar pH dlm urin Anda. **Makan terlalu banyak protein hewani dan minuman berkarbonasi dapat menghasilkan batu asam urat, yaitu sejenis batu yang terbentuk di ginjal Anda.**

Makanan asam dan darah. Para peneliti biasanya menyatakan bahwa konsumsi makanan asam atau basa yang lebih tinggi atau lebih rendah jarang berdampak pada tingkat pH darah. **Bila ada kadar asam yang tinggi dalam darah, biasanya karena kondisi yang mendasarinya seperti diabetes atau masalah ginjal.** Penyakit paru-paru bisa menjadi penyebab lain, karena mengurangi oksigenasi darah.

Makanan asam dan tulang dan otot. Ada hipotesis berulang bahwa **asupan protein hewani yang lebih tinggi secara langsung terkait dengan osteoporosis.** Namun, penelitian tentang diet alkalinisasi belum membuktikan adanya efek pada kekuatan tulang. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa variasi asam-basa dalam urin manusia tidak berdampak pada keseimbangan kalsium seseorang, risiko patah tulang, atau metabolisme tulang.

Namun, asam fosfat, yang terdapat dalam beberapa minuman berkarbonasi, sering dikaitkan dengan kepadatan tulang yang lebih rendah. Para peneliti mengklaim bahwa **dark soda, yang sangat asam, menjadi penyebab masalah kepadatan tulang** saat menggantikan minuman berprotein tinggi dalam diet biasa.

Makanan Asam dalam Diet Seimbang

Mengonsumsi makanan dengan tingkat keasaman tinggi yang wajar merupakan bagian dari pola makan yang sehat dan seimbang. **Ahli gizi merekomendasikan makan banyak buah dan sayuran setiap hari. Makanan ini, meski terkadang bersifat asam, memiliki faktor alkalinisasi yang tidak mungkin berdampak negatif pada massa otot atau meningkatkan risiko keropos tulang.**

Beberapa buah dan sayuran dengan kadar PRAL negatif yang dapat bermanfaat bagi kesehatan Anda antara lain:

- mentimun (-2.0)
- buah delima (-8.1)
- arugula (-1.1)
- pisang (-5.2)
- lobak (-4.7)
- blueberry (-0,6)
- buah persik (-1,5)
- bit (-5.4)
- limau (-0,4)
- kangkung (-2.6)
- jeruk (-1,6)
- jamur shiitake matang(-0,2)
- plum (-1,7)
- bayam mentah (-1,5)
- tomat (-1,8)
- anggur hijau (-2.4)
- nanas (-1.1)
- kismis (-9.0)
- anggur ungu (-1,9)
- apel (-1,8)
- blackberry (-1.0)

Meski baik untuk dikonsumsi bagi kebanyakan orang, **buah dan sayuran asam yang bersifat basa ini dapat menyebabkan masalah lambung dalam jangka panjang. Itu terutama berlaku untuk orang yang sudah menderita refluks asam, mulas, atau tukak lambung.** Jika Anda memiliki salah satu dari masalah ini, tanyakan kepada dokter Anda sebelum menambah asupan makanan ini.

Diet alkali

Meskipun diet yg lebih rendah dlm makanan asam tidak memiliki bukti menurunkan keasaman dlm tubuh atau berdampak signifikan pada kesehatan darah, tulang, atau otot, mereka mungkin membantu memperkuat memori dan kognisi.

Jika Anda ingin memasukkan **makanan alkali** ke dalam diet Anda, Anda bisa mulai dengan:

- Kedelai
- Kentang
- bumbu herbal
- Bayam
- Tahu
- Teh herbal
- Minyak zaitun
- Tempe
- Kacang-kacangan
- Biji gandum

Bawa Pulang

Kecuali diinstruksikan secara berbeda oleh dokter Anda, **Anda harus selalu berusaha menjaga pola makan seimbang.** Mengonsumsi semua kelompok makanan dalam jumlah sedang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh Anda. Jika Anda memiliki kekhawatiran bahwa buah-buahan, sayuran, daging, atau produk susu yang Anda konsumsi berdampak negatif terhadap kesehatan Anda, mintalah nasihat profesional. Bicaralah dengan ahli gizi Anda dan tanyakan apakah Anda perlu melakukan penyesuaian diet untuk meningkatkan keseluruhan Anda