

# 10 Makanan Yang Meningkatkan Resiko Kanker

Senin, 16 Juli 2012 13:00



Courtesy Shutterstock

Vemale.com -

Sudah sekitar 1,5 juta kasus kanker dilaporkan beberapa tahun terakhir ini. Dan diperkirakan lebih dari 559,650 orang meninggal setiap tahunnya karena kanker, seperti dikatakan *American Cancer Society*, yang dilansir **care2.com**. Dalam buku **CANCER: 101 SOLUTIONS TO A PREVENTABLE EPIDEMIC**, dikatakan bahwa ada **10 jenis makanan yang meningkatkan resiko kanker**.

Makanan tersebut memang tidak secara ekstrim dinyatakan TIDAK BOLEH DIKONSUMSI, namun sebaiknya memang jumlah asupannya dikurangi dan dihindari.

Inilah daftarnya:

1. **Daging merah.** Daging merah ditengarai meningkatkan resiko kanker, sehingga lebih dianjurkan untuk mengonsumsi ikan-ikanan atau unggas.
2. **Gula.** Benar adanya, terlalu banyak gula juga tidak baik untuk kesehatan. Selain dapat meningkatkan kanker, kegemukan, juga meningkatkan resiko diabetes. Lebih baik konsumsi gula dengan jumlah yang seimbang.
3. **Aneka makanan yang diasinkan, diasap, dan diacar**, juga meningkatkan resiko terkena kanker usus.
4. **French fries, keripik kentang, dan aneka snack** yang mengandung trans fat.
5. **Alkohol berlebihan.** Bagaimanapun, alkohol dapat merusak kesehatan terutama bila dikonsumsi berlebihan. Selain meningkatkan resiko kanker, juga mengancam liver.
6. **Makanan dan minuman yang mengandung aspartame** atau pemanis serta pewarna buatan.
7. **Minuman ringan bersoda.** Bila gula saja sudah dianggap meningkatkan resiko kanker, maka minuman bersoda juga demikian. Lebih baik mengonsumsi jus dari buah dan sayuran atau teh saja.
8. **Makanan yang dioven atau dipanggang.** Mengapa? Karena pada proses pemasakan makanan dengan temperatur tinggi, terbentuk zat kimia yang disebut *acrylamide*. *Acrylamide* ini juga muncul pada produk plastik, perawatan dan rokok. Dalam jumlah yang tinggi, *acrylamide* ini dikatakan oleh FDA, seperti dikutip dari [fda.gov](http://fda.gov), dapat menyebabkan kanker. Untuk itu dianjurkan tidak terlalu sering mengonsumsi makanan yang dioven maupun dipanggang.
9. **Makanan yang dibakar**, juga meningkatkan resiko terkena kanker. Dalam proses pembakaran tercipta *heterocyclic aromatic amines* yang dikenal juga dengan karsinogen. Karsinogen adalah zat yang menyebabkan penyakit kanker. Zat-zat karsinogen menyebabkan kanker dengan mengubah asam *deoksiribonukleat (DNA)* dalam sel-sel tubuh, dan hal ini mengganggu proses-proses biologis.
10. **Ikan yang terkontaminasi**, mengandung racun yang disebut *PCBs*, merkuri dan *dioxin*. Untuk itu, selalu pastikan memilih ikan yang segar. Hindari ikan yang bebas dari lalat karena umumnya juga sudah mengandung pengawet mayat (formalin).

Sekali lagi, makanan-makanan di atas bukan TIDAK BOLEH DIMAKAN, namun untuk mengurangi resiko kanker, lebih baik jika dibatasi pengonsumsiannya.

(vem/bee)

<http://www.vemale.com/kesehatan/13540-10-makanan-yang-meningkatkan-resiko-kanker.html>

Jul 2012 – From: [www.itokindo.org](http://www.itokindo.org) (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)