

Makanan Terbaik dan Terburuk untuk Pencernaan

Adelia Ratnadita - detikHealth

Jumat, 24/02/2012 12:29 WIB



(Foto: thinkstock)

Jakarta, Adakalanya perut tidak selalu bereaksi dengan baik untuk semua jenis makanan yang dikonsumsi. Untuk menghindari perut merasa tidak nyaman setelah menyantap makanan tertentu, maka perlu untuk mengetahui makanan apa saja yang baik dan makanan yang tidak baik untuk pencernaan.

Kira-kira makanan apa saja yang baik dan tidak baik untuk pencernaan?

Berikut daftar makanan terbaik dan makanan terburuk untuk pencernaan seperti dikutip dari *Health*, Jumat (24/2/2012) antara lain:

Makanan yang terburuk untuk pencernaan, antara lain:

1. Gorengan dan makanan tinggi lemak

Makanan tinggi lemak dan gorengan dapat mengakibatkan **refluks asam dan heartburn**. Makanan tinggi lemak juga dapat menyebabkan **tinja berwarna pucat**, kondisi ini disebut dengan *steatorrhea*. *Steatorrhea* merupakan kondisi dimana terjadi **kelebihan lemak dalam tinja**. Banyak orang dengan sindrom iritasi usus harus menjauhi makanan tinggi lemak, termasuk mentega dan krim, karena makanan tersebut dapat menyebabkan masalah pencernaan.

2. Cabai

"Masakan pedas dapat mengiritasi kerongkongan dan menyebabkan rasa sakit mulas pada perut. Mengonsumsi makanan yang mengandung cabai dapat menjadi masalah khusus bagi orang-orang dengan sindrom iritasi usus besar atau bagi yang sudah menderita sakit maag kronis," kata Tim McCashland, MD, seorang ahli pencernaan dari *University of Nebraska Medical Center, Omaha*.

3. Susu dan keju

Tubuh memang membutuhkan kalsium dalam diet sehari-hari, dan cara mudah untuk mendapatkannya adalah dari produk susu seperti susu dan keju. Tetapi, **bagi orang yang tidak toleran dengan laktosa dapat menyebabkan diare, gas, dan perut kembung serta kram**.

Intoleransi laktosa merupakan masalah yang umum terjadi ketika orang tidak membuat cukup laktase. Laktase adalah enzim yang memecah laktosa (gula yang ditemukan dalam susu). Penyakit *Celiac*, penyakit *Crohn*, dan kemoterapi dapat merusak usus, yang juga dapat menyebabkan intoleransi laktosa.

4. Alkohol

Alkohol dapat melemaskan tubuh dan dapat juga melemaskan *sphincter* esofagus. Alkohol dapat menyebabkan **refluks asam atau mulas**. Minum minuman beralkohol juga dapat memberikan **sensasi terbakar pada lapisan perut, merusak enzim tertentu dan mencegah penyerapan nutrisi**. Terlalu banyak alkohol dapat menyebabkan diare dan kram.

5. Strawberry

Berries memang baik untuk kesehatan. Tetapi biji-biji kecil dalam buah ini dapat menjadi masalah bagi orang yang memiliki *diverticulitis*, atau kantong yang berkembang di usus yang dapat menjadi meradang atau terinfeksi.

6. Kopi, teh, dan minuman bersoda

Kopi, teh, dan minuman bersoda dapat bertindak sebagai diuretik, yang dapat menyebabkan **diare dan kram**. Minuman berkafein dapat menjadi masalah tertentu, terutama bagi orang dengan penyakit *gastroesophageal reflux (GERD)*.

7. Jagung

Jagung memang kaya serat dan baik untuk kesehatan. Tetapi jagung juga mengandung **selulosa, jenis serat yang tidak dapat diurai dengan mudah**, karena tidak memiliki enzim yang diperlukan. Jagung mungkin dapat tidak tercerna, dan menyebabkan gas dan sakit perut.

Makanan yang terbaik untuk pencernaan, antara lain:

1. Yogurt

Triliunan bakteri dapat berada dalam usus yang membantu mencerna makanan, dan yogurt mengandung beberapa jenis bakteri sehat. Yogurt mengandung bakteri baik, sehingga **dapat digunakan untuk mengisi ulang flora normal dalam saluran pencernaan.**

2. Kimchi

Kimchi adalah makanan favorit di Korea biasanya dibuat dengan kubis, lobak, atau bawang merah, bersama dengan banyak rempah-rempah. Bahan utama biasanya kubis, yang mempromosikan pertumbuhan bakteri sehat dalam usus besar. Kubis adalah jenis serat yang tidak dicerna, sehingga **dapat membantu menghilangkan limbah dan menjaga buang air besar lebih teratur.**

3. Daging tanpa lemak dan ikan

Jika akan makan daging, maka sebaiknya pilihlah ikan. Daging merah cenderung berlemak.

4. Biji-bijian

Biji-bijian, seperti roti gandum dan beras merah, merupakan **sumber serat yang baik, yang dapat membantu pencernaan.** Serat juga dapat membantu merasa kenyang dan kolesterol yang lebih rendah, tetapi dapat menyebabkan kembung, gas, dan masalah lain. Biji-bijian gandum tidak baik bagi orang dengan penyakit *celiac* atau intoleransi *gluten*.

5. Pisang

Pisang **membantu memulihkan fungsi usus normal, terutama jika memiliki diare.** Pisang dapat mengembalikan elektrolit dan kalium yang mungkin hilang karena tinja berlendir. Buah ini juga **memiliki banyak serat untuk membantu pencernaan.**

6. Jahe

Jahe merupakan jenis rempah-rempah yang telah digunakan selama ribuan tahun sebagai cara yang aman **untuk meredakan mual, muntah, mabuk perjalanan, mual di pagi hari, gas, kehilangan nafsu makan, dan kolik.** Tetapi juga tidak baik untuk mengonsumsi jahe berlebihan. Dosis tinggi dari jahe dapat menyebabkan mulas.

(del/ir)

<http://health.detik.com/read/2012/02/24/122907/1850722/766/makanan-terbaik-dan-terburuk-untuk-pencernaan>