

## Sepertiga Risiko Sakit Jantung Berasal dari makanan

Kontribusi Dari Administrator  
Tuesday, 21 October 2008

Jakarta:

Menukar makanan gorengan dan asin dengan salad dapat mengurangi risiko serangan jantung sepertiga, menurut sebuah penelitian kebiasaan makan.

Peneliti

menganalisa pola makan 16.000 orang di 52 negara dan mengidentifikasi tiga pola makan global, menurut laporan jurnal *Circulation*.

Pola

makan yang khas Barat, tinggi lemak, garam dan daging, bertanggung jawab atas 30 persen risiko serangan jantung di berbagai populasi.

Pola makan "hati-hati" yang banyak mengonsumsi buah dan sayuran menurunkan risiko jantung sepertiga.

Pola makan Oriental, dengan banyak mengonsumsi tahu, kecap dan saos lain, tidak berpengaruh terhadap risiko serangan jantung.

Para

peneliti membuat kuesioner skor risiko pola makan berdasarkan 19 kelompok makanan dan menanyai 5.561 pasien serangan jantung serta 10.646 orang yang diketahui sakit jantung untuk mengisi survei mereka.

Orang

yang makan dengan pola Barat memiliki risiko mendapat serangan jantung 35 persen lebih besar daripada mereka yang makan lebih sedikit atau tidak makan makanan gorengan dan daging.

Sangat disadari bahwa

diet yang khas Barat menyebabkan penyakit jantung. Kandungan garam yang tinggi dalam diet dapat meningkatkan tekanan darah dan jenis lemak yang salah dapat menyumbat pembuluh darah.

Investigasi pola makan keseluruhan dinilai lebih benar dibandingkan melihat asupan makanan atau gizi individu.

## Kecenderungan global

Para peneliti mengatakan hasil penelitian mereka menyimpulkan hubungan yang sama antara makanan dan penyakit jantung yang diamati di negara-negara Barat dan di wilayah lain di dunia.

Ketua peneliti, Romania Iqbal dari Universitas McMaster di Kanada, mengatakan: "30 persen dari risiko penyakit jantung di sebuah populasi dapat dikaitkan dengan pola makan yang buruk."

Para peneliti mengatakan bahwa sementara komponen pola makan Oriental mungkin buruk bagi jantung - seperti garam dalam kecap - namun pengaruh elemen-elemen ini kemungkinan dibatalkan oleh komponen perlindungan.

Ellen Mason, seorang perawat jantung untuk British Heart Foundation, mengatakan: "Studi ini menunjukkan bahwa tidak peduli apakah Anda tinggal di Bolton atau Bombay, atau apakah Anda suka makan makanan Inggris, Afrika Karibia atau makanan Asia."

"Yang penting adalah mengurangi asupan makanan yang asin, gorengan, makanan berlemak ke tingkat minimum, namun meningkatkan jumlah buah-buahan dan sayuran yang Anda makan."BBC/Tempoiteraktif