

SERING NONTON TV  
AKAN MEMPERPENDEK  
USIA?

MI INSTAN  
MENGANDUNG  
LILIN?

MSG  
MERUSAK  
OTAK?



**BUKA FAKTA!**

# 101 MITOS KESEHATAN



“Dikemas dengan bahasa yang ringan namun sarat info yang kredibel, buku ini membantu menyampaikan literasi gizi untuk semua. Buku ini menjawab berbagai mitos yang biasa dihadapi dalam keseharian.”

**Prof. Dr. HARDINSYAH, M.S.**  
Guru Besar di Departemen Gizi Masyarakat FEMA, IPB

“Kekuatan buku ini terletak pada sumber acuannya, yakni jurnal-jurnal yang terakreditasi secara internasional. Karena itu, buku ini menjawab kebingungan dan mitos-mitos yang beredar di masyarakat dengan penjelasan yang dapat diandalkan secara ilmiah.”

**Prof. Dr. Ir. ANTONIUS SUWANTO, M.Sc.**  
Profesor di Bidang Mikrobiologi & Rekayasa Genetika, IPB

“Masih banyak orang yang percaya pada mitos-mitos yang terkait dengan penyakit dan cara penyembuhannya. Untuk itu, buku ini membedakan mana mitos dan fakta, terutama di ranah medis dan nutrisi.”

**Dr. ARIS WIBUDI, Ph.D.**  
Dokter Kepresidenan

"*Very informative! Thanks to buku 101 Mitos Kesehatan. Akhirnya pertanyaan-pertanyaan yang membingungkan selama ini terjawab juga. Makan kangkung itu nggak bikin ngantuk! Jangan lagi jadi alasan yaaa.... hehehe.*"

**ZIVANNA LETISHA**

Model, Presenter, Putri Indonesia 2008, dan Miss Universe 2009

"Sebagai *personal trainer*, salah satu tugas saya adalah meluruskan banyak asumsi klien saya tentang *fitness* dan nutrisi. Secara keseluruhan buku seru ini bisa menjadi acuan yang baik bagi pembaca untuk melakukan riset mereka sendiri. Saatnya orang Indonesia menjadi lebih kritis tentang gaya hidup dan makanan yang mereka konsumsi!"

**CARLO TAMBA**

Instruktur dan *Personal Trainer* MasterBootcamp

**BUKA FAKTA!**

**101**

**MITOS  
KESEHATAN**



**BUKA FAKTA!**

**101**

**MITOS  
KESEHATAN**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



**BUKA FAKTA!**  
**101 MITOS KESEHATAN**

oleh

**Nutrifood Research Center**

Copyright © 2014 by PT Gramedia Pustaka Utama

GM 203 01 14 0011

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building, Blok I Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270  
anggota IKAPI, Jakarta, 2014

[www.gramediapustakautama.com](http://www.gramediapustakautama.com)

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-03-1069-5

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan











---

88.	Diabetes? Ganti nasi putih dengan kentang rebus!	135
89.	Nasi putih yang didiamkan semalam bisa untuk penderita diabetes	137
90.	Sering begadang meningkatkan risiko diabetes	139
91.	Makan pedas berisiko maag	141
92.	Terlalu banyak konsumsi garam sebabkan hipertensi	142
93.	Penyakit jantung koroner itu turunan	145
94.	Kuning telur tidak boleh dimakan karena mengandung kolesterol tinggi	146
95.	Sering makan gorengan meningkatkan kolesterol darah	147
96.	Penyakit jantung dan stroke hanya menyerang orang tua	148
97.	Mendengkur saat tidur prediksi serangan jantung	149
98.	Yang memiliki tubuh kurus pasti sehat	153
99.	Kurang tidur membuat makan lebih banyak	154
100.	Kegemukan membawa penyakit	155
101.	Gemuk tetapi lincah tanda sehat	156
PENUTUP		157
DAFTAR ISTILAH		158
DAFTAR PUSTAKA		160



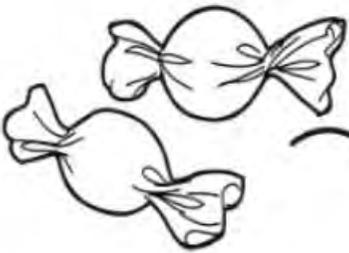


Perlu kami tambahkan, bahwa kami berusaha mencari konfirmasi terbaru dari dunia sains. Namun, ilmu pengetahuan selalu berkembang, dan penelitian baru selalu dilakukan. Bahkan penemuan baru selalu muncul. Karena itu, suatu saat nanti, bisa saja muncul penelitian yang mengubah fakta-fakta dalam buku ini menjadi mitos. Walaupun begitu, kami bisa pastikan bahwa saat buku ini ditulis, sumber yang kami acu adalah sumber teraktual untuk masing-masing topik.

Akhir kata, selamat membaca!

# Bagian 1

Jangan memanaskan bayam 2x?



benarkah bikin batuk?

FAKTA?  
MITOS?

Kadang-kadang tidak ada penjelasan, baik ilmiah maupun tidak terhadap mitos-mitos tersebut







# COOKING GUIDE

## Memanaskan Bayam!

memasak bayam

1x



Nitrat  
Nitrat  
Nitrat



dipanaskan

2x?

Nitrat??





## Mi instan mengandung lilin

---

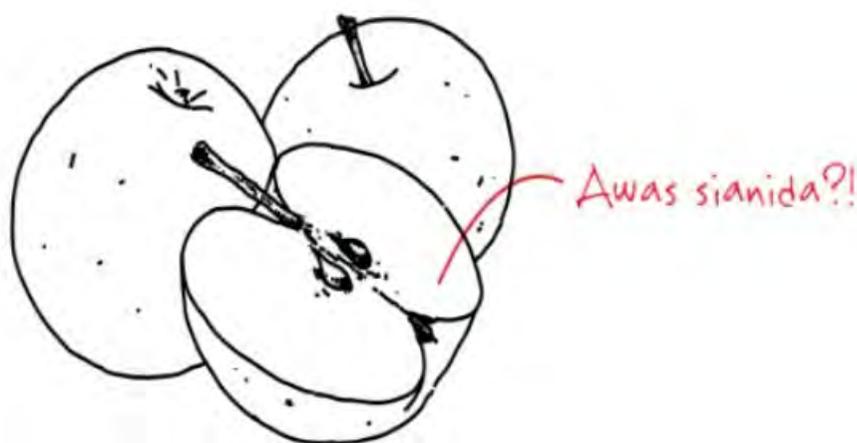
Banyak orang yang percaya bahwa mi instan mengandung lapisan lilin untuk membuatnya lebih tahan lama. Tetapi, kami tidak menemukan “pemakaian lilin” di dalam langkah-langkah pembuatan mi instan, yang ada hanyalah penggorengan hingga kering (*deep fried*). Karena itu, mi instan mengandung lilin hanyalah mitos belaka. Namun, penggorengan ini tetap saja membuat mi instan kaya lemak jenuh sehingga tidak baik dikonsumsi berlebihan.

Ada lho cara menyiasati mi instan menjadi lebih sehat. Kurangi penggunaan bumbu mi untuk mengurangi asupan garam harian Anda. Konsumsilah mi instan dengan banyak sayuran, misalnya sawi atau bayam. Lebih baik lagi bila mi juga dipadankan dengan sumber protein seperti telur. Ingin lebih sehat? Pilih mi instan yang di-oven (*air dried*), bukan digoreng. Rasanya tidak kalah lezat dengan yang digoreng, dan pastinya lebih sehat.



## Menggigit biji apel itu mematikan

Menurut kabar yang beredar, biji apel yang tergigit akan melepaskan sianida yang kemudian akan membunuh Anda seketika. Secara alami, sianida memang terdapat dalam biji-bijian, namun kadarnya sangatlah kecil. Satu-satunya kasus yang didokumentasikan adalah keracunan sianida akibat mengunyah 30 buah aprikot beserta bijinya<sup>4</sup>. Dan, dibandingkan dengan aprikot, biji apel mengandung sianida lima kali lebih sedikit<sup>5</sup>. Karena itu, tidak usah khawatir bila Anda tak sengaja mengunyah satu atau dua biji apel, karena biji apel beracun itu hanya mitos.





hmmn,..  
bikin batuk gak yaa?





Cokelat sebabkan  
jerawat?







## Konsumsi tahu, tempe, dan kacang-kacangan berisiko meningkatkan kadar asam urat

---

Penyebab asam urat (*gout*) salah satunya adalah asupan purin yang tinggi dari makanan, termasuk pada kacang-kacangan dan polong-polongan. Menurut riset di *New England Journal of Medicine*, konsumsi sumber pangan nabati yang dianggap tinggi purin (seperti polong-polongan dan kembang kol) tidak berhubungan dengan risiko meningkatnya kadar asam urat<sup>12</sup>. Kemungkinan, hal itu disebabkan karena kandungan purin dalam sumber makanan nabati tetap lebih rendah dibandingkan dengan sumber hewani (seperti hati ayam)<sup>13</sup>. Walaupun begitu, untuk Anda yang sudah terkena penyakit asam urat atau sensitif terhadap purin, membatasi makanan-makanan di atas sangat kami anjurkan.



## Makan kangkung menimbulkan kantuk

Beberapa pakar—setelah mengamati kebiasaan di negara-negara pengonsumsi kangkung, termasuk di Indonesia—menyebutkan bahwa secara tradisional, konsumsi kangkung dilakukan untuk meringankan gejala susah tidur<sup>44</sup>. Belum ada uji klinis yang menguji efek konsumsi kangkung terhadap rasa kantuk di manusia, namun kangkung mungkin bisa membuat Anda mengantuk. Kangkung mengandung mineral kalium dalam jumlah banyak (175 mg dalam satu cup kangkung), dan makanan tinggi kalium dapat mengurangi tekanan darah<sup>45</sup>. Efek itulah yang dirasakan sebagai kantuk bagi sebagian orang.

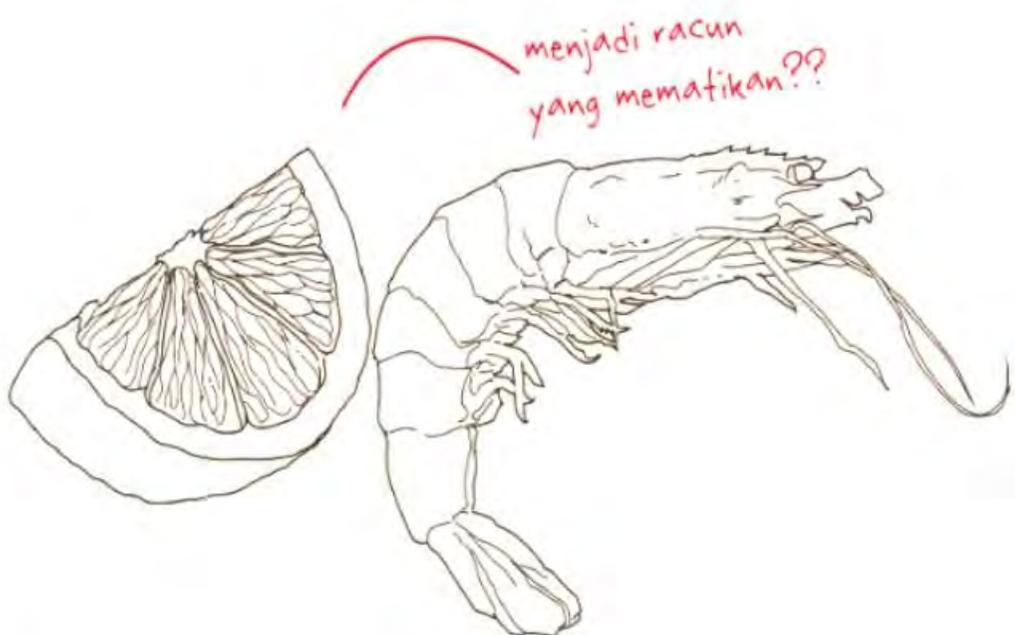
Selain kangkung, dari mana rasa kantuk itu berasal? Penelitian di bidang kronobiologi menemukan bahwa secara alami manusia akan merasa mengantuk di siang hari, terutama setelah jam 1 siang<sup>46</sup>. Selain itu, makanan tinggi karbohidrat, apalagi yang indeks glikemik-nya tinggi, pun bisa membuat Anda mengantuk. Jadi, bila Anda merasa mengantuk setelah makan siang (terlepas ada atau tidaknya kangkung dalam menu makanan Anda), kini Anda tahu sebabnya.



## Minum jus jeruk setelah makan seafood dapat menyebabkan kematian

Salah satu isu yang berkembang via internet, vitamin C dalam jus jeruk bisa memicu reaksi senyawa arsenik menjadi racun yang mematikan. Namun, kami belum pernah menemukan studi yang membuktikan kebenarannya, sehingga statusnya hanya sebagai mitos belaka.

Memang, secara alami makanan laut (terutama udang dan kepiting) mengandung senyawa arsenik, namun senyawa tersebut tidak banyak dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui urine, sehingga tidak berbahaya<sup>27</sup>. Selain itu, menurut staf pengajar di Institut Pertanian Bogor, "Secara kimiawi tidak mungkin udang dan vitamin C akan bereaksi seperti itu."<sup>28</sup>





## Minum air es bisa menggemukkan

---

Banyak orang percaya bahwa minum air dingin bisa menggemukkan karena membekukan lapisan lemak di perut. Yang tidak diketahui (atau tidak dipedulikan) banyak orang adalah air dingin yang diminum justru akan dihangatkan hingga sesuai dengan suhu tubuh<sup>14</sup> sehingga tidak mungkin membekukan lapisan lemak. Karena itu, selama yang Anda minum adalah air bening, dan bukannya minuman manis atau berkalori tinggi, tidak perlu khawatir berat badan Anda bertambah.

Dari sini muncul pernyataan baru: apakah minum air dingin dapat menguruskan badan? Jawabannya, tidak seampuh olahraga teratur serta pola makan sehat. Minum air dingin memang membakar kalori (untuk menghangatkan air dingin tadi), namun pembakaran kalorinya terlalu kecil sehingga bisa diabaikan (dan tidak usah diharapkan)<sup>15</sup>.



Hot drinks?  
best for flu ✓





## Minuman/makanan hangat bagus untuk meredakan batuk pilek

---

Sering dibuatkan susu hangat ketika sedang pilek oleh Mama? Ternyata tradisi ini faktanya bagus untuk Anda yang sedang menderita batuk pilek. Konsumsi minuman hangat dan sup ayam bagi mereka yang sedang batuk pilek dapat membantu meningkatkan aliran lendir pada rongga hidung. Hal ini diyakini bermanfaat menghambat perkembangan virus penyebab pilek di rongga hidung<sup>20</sup>. Selain itu, minuman hangat juga terbukti bermanfaat memberikan perasaan lega serta mengurangi tingkat keluhan akibat batuk pilek yang biasa timbul seperti hidung tersumbat, batuk, bersin, rasa gatal pada tenggorokan, kedinginan, dan rasa lelah<sup>21</sup>.



(Fe) vs. Tea...

## Minum teh bisa mencegah penyerapan zat besi

---

Sedikit cerita mengenai zat besi. Terdapat dua macam zat besi: yang berasal dari hewan (daging ayam dan sapi) dan dari tumbuhan (kacang-kacangan atau sayur-sayuran seperti bayam). Kedua macam zat besi itu berbeda struktur dan keterserapannya dalam tubuh. Polifenol dalam teh dapat menurunkan keterserapan zat besi yang berasal dari tumbuhan tersebut<sup>22</sup>. Untungnya, polifenol dalam teh tidak memengaruhi keterserapan zat besi yang berasal dari sumber hewani. Saran kami, ketika memesan sayuran tinggi zat besi (seperti cah kangkung), pilih jus jeruk sebagai minumannya. Vitamin C dapat membantu tubuh untuk menyerap zat besi dari sayuran lebih optimal.<sup>22</sup>



## Mencampur teh dengan susu mengurangi manfaat teh

Mencampur teh dalam susu—walaupun mungkin hanya dilakukan dalam membuat teh tarik—memang menghasilkan minuman dengan citarasa yang unik. Namun, kalau Anda ingin sepenuhnya mendapat manfaat antioksidan dalam teh, sebaiknya hindari mencampur susu ke dalamnya. Protein dalam susu akan berikatan dengan antioksidan dalam teh, sehingga antioksidannya tidak terserap secara optimal.<sup>27</sup> Namun tak perlu khawatir, mencampur susu dengan teh tidak akan menghasilkan senyawa beracun.





## Kalau batuk, jangan minum air jeruk

---

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi air jeruk tidak menyebabkan batuk akibat alergi pada mereka yang menderita asma<sup>24</sup>. Jus jeruk murni mengandung vitamin C yang justru membantu pemulihan flu (yang menyebabkan batuk). Selain itu, penelitian menunjukkan lebih rendahnya kecenderungan batuk pada mereka yang konsumsi vitamin C-nya lebih tinggi<sup>25</sup>.

Namun, untuk beberapa orang yang sensitif jeruk atau tenggorokannya sedang radang, rasa asam dari jus/air jeruk memang bisa memancing batuk-batuk<sup>26</sup>. Jeruk dan jus jeruk memang sering kali disarankan para ahli kesehatan untuk dihindari saat sedang batuk<sup>5</sup>. Kalau minum jus jeruk membuat batuk-batuk Anda malah makin parah, beralihlah ke jus buah lainnya yang rasanya kurang masam namun tetap kaya vitamin C (misalnya apel).



## Makan jeruk setelah minum susu menyebabkan diare

Isu ini muncul karena sifat khas susu: menggumpal ketika bertemu dengan asam (seperti asam dalam jeruk). Walaupun begitu, hal ini tidak berbahaya dan tidak mengurangi manfaat susu, sehingga hal ini hanyalah mitos belaka. Bila tetap terkena diare setelah minum susu (dengan/tanpa jeruk), mungkin Anda mengalami intoleransi laktosa<sup>27</sup>.

Intoleransi laktosa adalah ketidakmampuan tubuh untuk mencerna laktosa (karbohidrat khas dalam susu). Laktosa yang tak tercerna ini kemudian digunakan oleh bakteri usus sebagai sumber energi. Hasilnya adalah gejala mual-mual dan diare segera setelah mengonsumsi susu<sup>3</sup>. Untungnya gejala ini bisa ditanggulangi dengan melatih toleransi tubuh terhadap laktosa. Caranya, minumlah susu sedikit demi sedikit hingga tubuh Anda terbiasa.





## Santan kelapa bisa menyebabkan penyakit jantung

---

Sebutkan pantangan-pantangan dokter pada orang-orang yang berpenyakit jantung. Pasti “kurangi makanan bersantan” adalah salah satunya. Menariknya, lemak dalam buah kelapa adalah lemak rantai medium (*medium chain triglyceride*), dan lemak jenis ini lebih mudah dibakar sehingga kecil kemungkinan ditimbun dalam tubuh<sup>29</sup>. Walaupun begitu, santan tetap saja mengandung lemak, dan konsumsi lemak berlebih tanpa diiringi olahraga yang cukup bisa berbahaya bagi kesehatan Anda.



## Makanan yang ditambahkan MSG pasti lebih enak

---

Makanan yang dibubuhi MSG, faktanya, memang terasa lebih enak. MSG meningkatkan intensitas keempat rasa dasar (manis, asin, pahit, dan asam) serta memberikan rasa kelima, yakni gurih (umami). Makanan yang mengandung umami cenderung dinilai tubuh sebagai “makanan yang membuat air liur menetes.”<sup>49</sup> Namun, tak semua makanan bisa ditambah kesedapannya dengan natrium, seperti makanan manis atau berbumbu tajam (rendang, misalnya). Karena itu, jangan coba-coba membubuhkan MSG ke kolak pisang buatan ibu.

Sebenarnya, rasa umami tidak hanya didapatkan dari MSG saja lho. Kita bisa mendapatkan rasa yang sama dari jamur shiitake, keju *cheddar*, tomat, kentang, kol, juga dari kaldu ayam dan sayuran. Tips untuk Anda yang suka memasak, padukan sayuran kaya umami dengan daging ayam atau sapi saat memasak, sehingga rasa yang dihasilkan lebih gurih<sup>51</sup>.

a dash Monosodium glutamate!!





## Makan MSG berlebih dapat merusak otak

---

Sudah bosan mendapat kabar ini? Tunggu sampai Anda mendengar apa yang kami temukan. Penelitian yang membuktikan kerusakan otak akibat MSG memiliki beberapa kelemahan, yakni menggunakan subjek tikus atau primata (selain manusia), dalam dosis tinggi yang tidak mungkin terjadi pada manusia, dan MSG diberikan dengan cara disuntikkan, bukan dikonsumsi dari makanan. Sejauh ini, belum ada penelitian yang membuktikan efek berbahaya MSG terhadap otak. Dan berbagai badan kesehatan di seluruh dunia sepakat, MSG aman dikonsumsi selama tidak berlebihan<sup>12</sup>.



## Makan garam berlebihan sebabkan darah tinggi

---

Ya, ini fakta. Garam, terutama garam dapur (NaCl), mengandung mineral natrium. Tak hanya di garam dapur, natrium juga terdapat dalam penyedap makanan (MSG) dan pengawet (natrium benzoat). Salah satu efek konsumsi natrium berlebihan adalah naiknya risiko hipertensi<sup>33</sup>, apalagi pada orang-orang dengan faktor risiko tinggi.



## Makan telur menyebabkan bisul

Kepercayaan yang satu ini didasarkan pada berbagai kisah nyata; banyak "saksi" yang mengaku menderita bisul-bisul karena terlalu sering makan telur. Hal ini memicu pertanyaan, mungkinkah bisul adalah gejala alergi terhadap telur? Dari pencarian yang kami lakukan, gejala alergi putih telur yang umum adalah sakit kepala, mual, dan ruam-ruam kemerahan di kulit<sup>14</sup>, bukan bisul-bisul. Selain itu, kami pun tidak menemukan penelitian yang menghubungkan bisul-bisul dengan konsumsi telur, sehingga telur menyebabkan bisul hanyalah mitos belaka.

Bisul sebenarnya adalah peradangan pada kulit yang terlokalisasi (biasanya terjadi di folikel rambut). Nanah yang muncul adalah hasil "pertempuran" sel darah putih dengan bakteri penyebab bisul. Sejauh yang kami temukan, tidak ada hubungan langsung antara bisul dengan konsumsi telur. Dan, dibandingkan telur, pori-pori yang tersumbat (akibat keringat yang mengering) atau masuknya benda asing ke dalam kulit lebih mungkin menyebabkan bisul<sup>15</sup>.



## Makan biji cabai atau jambu biji menyebabkan radang usus buntu

---

Gara-gara kabar ini, penyuka pedas bisa jadi takut makan sambal. Dan memang, beberapa kasus radang usus buntu disebabkan oleh biji atau zat-tak-tecerna lain yang “nyasar” masuk ke dalam usus buntu. Walaupun begitu, kasus-kasus tersebut sangatlah langka, hanya satu dari 2.000 kasus<sup>26</sup>. Tubuh memiliki mekanisme sempurna dalam membuang senyawa tak tercerna dalam tubuh sehingga radang usus buntu akibat benda-benda tersebut sangatlah jarang, walaupun bukan berarti tidak mungkin.

Apa penyebab utama radang usus buntu? Radang usus buntu dapat disebabkan oleh cairan feses yang “salah belok” dan terjebak di usus buntu, atau penumpukan lendir (*mucus*)<sup>27</sup>. Baik lendir maupun feses itu mengeras dan membentuk *fecalith* (batu fekal) dan menutup akses ke dalam usus buntu. Efeknya, bakteri jahat dapat berkembang biak sehingga terbentuk peradangan.

# Bagian 2



buah kaya vit C baik untuk kulit?

MITOS?



?

Pare dan kayu manis baik untuk diabetes?





## Khasiat Herba



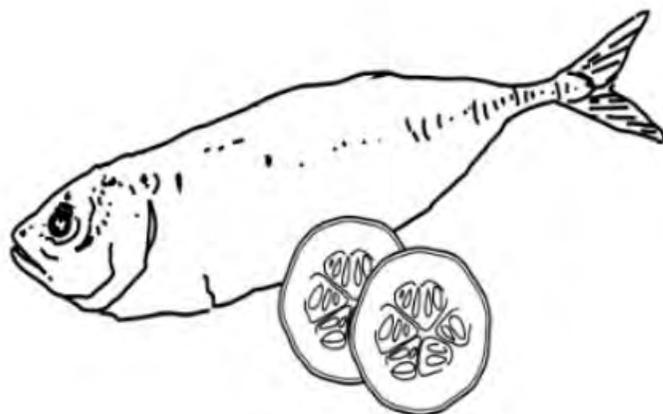
Masih percayakah Anda akan kemanjuran pengobatan medis dan kedokteran? Beberapa orang mungkin lebih tenang setelah berkonsultasi dengan dokter dan mengantongi beberapa macam obat. Namun, tak bisa dipungkiri, pengobatan alternatif mulai naik daun. Berbagai majalah mulai mengambil herba berkhasiat sebagai bahasan utama setiap terbit. Selain itu, berbagai sentra pengobatan alternatif pun bermunculan di penjuru Indonesia.

Percaya tak percaya, herba berkhasiat itu bukanlah tanaman asing yang baru saja dibawa dari seberang lautan. Tanaman herba itu bisa saja duduk manis di dapur, meneduhkan halaman, atau bahkan tumbuh tak terdeteksi di sela rerumputan. Karena itu, bagian ini mungkin bisa membukakan wawasan Anda akan beberapa herba (atau makanan) yang diklaim memiliki manfaat kesehatan serta analisis tim kami terhadap berbagai herba tersebut.



## Sebaiknya makan timun setelah makan ikan bakar

Siapa tak pernah absen menikmati segarnya timun setelah makan ikan bakar? Walaupun lezat, bagian ikan bakar dan makanan lain yang gosong bisa menyebabkan radikal bebas ketika termakan. Faktanya, timun mengandung vitamin C, beta karoten, dan polifenol seperti *quercetin* dan *kaempferol*, yang bantu perangi radikal bebas<sup>4</sup>. Tentunya satu dua potong timun tidak cukup untuk memerangi radikal bebas yang meningkatkan risiko terkena kanker, sehingga jaga kadar antioksidan Anda tetap prima dengan cukup makan sayur dan buah minimal lima porsi setiap harinya.





## Minum susu di malam hari untuk penyerapan kalsium lebih bagus

---

Minum susu sebelum tidur merupakan kebiasaan di beberapa keluarga—mungkin keluargamu salah satunya. Tapi, benarkah malam hari adalah waktu terbaik untuk menyerap kalsium dari susu? Ternyata tidak semua penelitian yang berhasil kami temukan menyatakan demikian. Beberapa penelitian menyebutkan, malam hari adalah saat penyerapan kalsium lebih optimal karena saat malam hari tulang dibongkar dan disusun kembali oleh tubuh<sup>2</sup>. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa penyerapan kalsium pada malam hari tidak lebih baik daripada siang hari<sup>2</sup>.

Berangkat dari hasil penelitian tersebut, tidak terlalu penting mempersoalkan kapan Anda minum susu, bila tujuannya adalah penyerapan kalsium yang lebih baik. Yang lebih penting adalah mempertahankan kebiasaan minum susu setiap hari karena bagus untuk tulang Anda. Setuju?



Teh hijau membakar lemak?



## Minum teh hijau bisa membantu membakar lemak

---

Percaya atau tidak, kepercayaan ini sudah dikenal dari zaman nenek moyang, lho. Ahli farmasi Wang Ang (1615–1695) menyebutkan bahwa teh hijau bisa mengurangi lemak<sup>4</sup>. Dan, kepercayaan tersebut telah dikonfirmasi oleh berbagai penelitian terkait teh hijau.

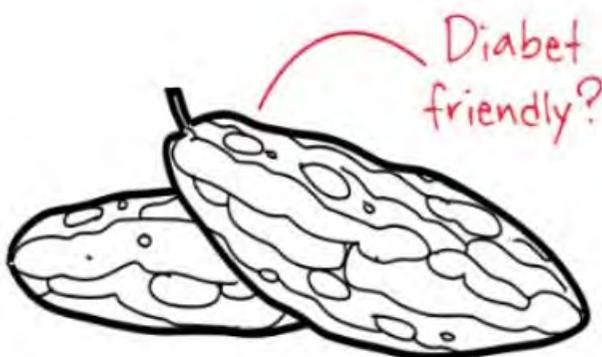
Teh hijau kaya akan polifenol khas *epigallocatechin gallate* (EGCG) yang bisa menghambat pembentukan serta perbanyakan sel lemak dalam tubuh<sup>4</sup>. Selain itu, konsumsi teh hijau secara teratur juga meningkatkan pembakaran lemak saat istirahat dan berolahraga<sup>4</sup>. Karena itu, untuk Anda yang ingin menurunkan berat badan, memadukan teh hijau ke dalam pola makan sehat dan olahraga teratur adalah ide yang bagus. Walaupun begitu, tidak ada yang lebih mujarab dibandingkan olahraga teratur dan menghindari asupan lemak serta karbohidrat berlebih dari makanan untuk mencegah naiknya timbunan lemak Anda.



## Pare baik untuk diabetes

Tak hanya populer sebagai teman makan siamay, pare (*Momordica charantia*) ternyata terkenal sebagai pengobatan alternatif untuk penderita diabetes. Pare diketahui mengandung senyawa yang mirip dengan insulin<sup>6</sup>, dan konsumsi pare dalam berbagai bentuk (dijus, dikeringkan dan dibuat serbuk, dimakan mentah, atau direndam dalam air dingin) adalah pengobatan tradisional yang umum dalam mengobati kadar gula darah berlebih<sup>6,7</sup>. Berbagai uji pada hewan mengonfirmasi peran pare dalam menurunkan kadar gula darah, namun efeknya pada manusia tidak sebesar yang diamati pada hewan<sup>6,7</sup>.

Faktanya pare berkhasiat menurunkan kadar gula darah, namun bukan alternatif pengobatan untuk penderita diabetes tipe 2. Walaupun begitu, jika pare adalah salah satu sayuran kesukaan Anda, pertahankan, karena kaya akan asam folat dan vitamin C yang baik untuk tubuh.





## Kayu manis baik untuk diabetes

---

Kayu manis (*Cinnamomum sp.*) memang identik dengan baunya yang khas dan rasanya yang (agak) manis. Namun, untuk penderita diabetes, kayu manis bisa menjadi sumber harapan baru. Pasalnya, komponen dalam kayu manis diyakini dapat membantu menurunkan gula darah<sup>8</sup>. Hasil pencarian kami terhadap literatur yang tersedia menemukan bahwa konsumsi kayu manis (satu hingga enam gram per hari) memang menurunkan kadar gula darah puasa, sehingga kayu manis faktanya baik untuk penderita diabetes. Walaupun begitu, kayu manis tidak direkomendasikan untuk pengganti obat dokter<sup>9</sup>.

Saran kami, tetap bubuhkan kayu manis di oatmeal, susu hangat, atau makanan lainnya yang cocok. Selain membantu mengendalikan kadar gula darah, rasanya yang agak manis bisa menjadi alternatif menarik untuk gula. Kombinasikan juga dengan gaya hidup sehat.



polifenol dalam jeruk lemon mungkin membakar lemak



## Minum air jeruk nipis di pagi hari membantu membakar lemak

Menurut orang-orang yang percaya, minum air perasan jeruk nipis di pagi hari bisa meningkatkan pembakaran lemak sepanjang hari. Namun, kami hanya menemukan satu studi yang menunjukkan bahwa kandungan polifenol (*hesperidin*) dalam jeruk lemon mungkin dapat meningkatkan pembakaran lemak<sup>9</sup>. Walaupun begitu, studi tersebut dilakukan pada mencit, yang artinya hasilnya belum tentu sama bila diterapkan pada manusia. Selain itu, kami belum menemukan studi serupa dengan subjek manusia.

Versi ekstrem dari isu ini adalah hanya mengonsumsi jus lemon sepanjang hari, kadang-kadang dibubuhi bubuk cabe/*cayenne pepper* selama empat hingga empat belas hari. Menurut ahli, metode ini bisa menurunkan berat badan karena pembatasan kalori, bukan karena keajaiban jeruk lemon<sup>10</sup>. Karena itu, tidak ada cara yang lebih ampuh dalam menurunkan berat badan selain mengurangi asupan kalori dari makanan dan lebih sering berolahraga.



## Ginseng (*Panax ginseng*) bisa mengobati lemah syahwat

Kepercayaan ini memang berbau “dewasa” dibanding mitos lainnya, namun menarik untuk dikaji. Kabar burung menyatakan bahwa ginseng adalah obat mujarab untuk mengobati lemah syahwat atau impotensi, sebuah kondisi yang pastinya memalukan bagi para pria. Benarkah? Review yang dimuat di *British Journal of Clinical Nutrition* menyatakan, ginseng memberikan efek relaksasi pada otot di penis sehingga darah dapat masuk lebih lancar dan ereksi berlangsung optimal<sup>21</sup>. Selain itu, berbagai studi menunjukkan ginseng mungkin bermanfaat untuk menangani lemah syahwat pada pria<sup>22</sup>.

Kalau Anda merasa menderita lemah syahwat dan terganggu oleh kondisi tersebut, kami sarankan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialisasi Seksologi-Andrologi. Konsumsi obat-obatan herbal secara serampangan justru meningkatkan risiko terkena efek samping yang (mungkin) berbahaya. Khusus untuk ginseng murni, kami tidak menemukan efek samping yang berbahaya<sup>23</sup>, namun bahan campuran dalam pembuatan suplemen tersebut mungkin berakibat negatif pada tubuh.



## Air kelapa dapat menawarkan racun

Berdasarkan pengalaman dan kepercayaan turun-temurun, air kelapa memang dipercaya dapat menetralkan racun. Riset yang dilakukan oleh peneliti Nigeria pada mencit menunjukkan, air kelapa dapat meringankan gejala keracunan akibat *kloramfenikol*, zat antibiotik yang bisa menekan produksi sel darah merah dalam tubuh<sup>22</sup>.

Satu lagi alasan untuk membuat Anda suka minum air kelapa. Kandungan mineral dan elektrolit dalam air kelapa membuat minuman ini memiliki sifat isotonis sehingga cocok untuk merehidrasi tubuh. Selain itu, air kelapa juga mengandung vitamin C, sehingga bagus untuk daya tahan tubuh Anda<sup>23</sup>. Tapi ingat, air kelapa asli (yang diambil langsung dari buah kelapa) tetaplah pilihan yang lebih segar dan sehat.



Minum obat  
dengan susu?



antibiotik





## Minum antibiotik tidak boleh bersamaan dengan minum susu

---

Banyak orang tua yang percaya pada yang satu ini, karena susu dapat mengurangi khasiat dari obat tersebut. Kami berhasil menemukan penelitian dari Jepang yang membenarkan kepercayaan tersebut. Ketika terlarut dalam susu, antibiotik dapat berikatan dengan protein susu sehingga tidak ampuh dalam membasmi bakteri penyebab penyakit<sup>44</sup>. Tak hanya susu yang punya efek seperti ini, minuman lain seperti teh dan kopi juga memiliki efek yang sama. Karena itu, memang lebih baik memadukan minum obat dengan air putih.



## Makan banyak wortel untuk mata sehat

Nasihat ini sering didengungkan oleh para ibu yang anaknya malas makan wortel. Banyak orang juga tahu bahwa vitamin A baik untuk mata. Namun, tak banyak yang tahu bahwa yang terkandung dalam wortel serta sayuran lainnya adalah beta-karoten, bukan vitamin A. Beta-karoten, yang juga disebut sebagai pro-vitamin A, adalah senyawa antioksidan yang memiliki aktivitas mirip vitamin A, dan diubah menjadi vitamin A di dalam tubuh<sup>25</sup>.

Lalu apa sebenarnya fungsi vitamin A dan beta-karoten dalam menjaga kesehatan mata? Vitamin A menjaga kejernihan kornea (sel terluar pada mata), serta menjadi komponen penting dalam sel-sel retina (bagian mata yang paling sensitif cahaya dan memungkinkan kita melihat)<sup>25</sup>. Fungsi beta-karoten juga tak kalah penting, yakni menghambat penuaan pada otot mata sehingga mencegah kebutaan di usia senja (*age-related macular degeneration*)<sup>26</sup>. Faktanya, wortel memang sumber beta karoten yang baik, namun mengonsumsi sumber vitamin A yang beragam (bukan hanya wortel) bisa membuat Anda mendapat nutrisi lebih lengkap. Sumber vitamin A yang lain di antaranya hati sapi, kuning telur, dan susu, sementara beta-karoten bisa Anda dapatkan di mangga, labu, ubi, brokoli, dan sayuran berdaun hijau gelap<sup>25</sup>.



## Makan seledri/kubis/(... isi sendiri) untuk mengurangi berat badan

Isu ini terkenal di kalangan orang yang berdiet. Menurut orang yang percaya, seledri (atau sayuran berdaun hijau lainnya) dapat membakar kalori kalau dikonsumsi dengan jumlah banyak. Alasannya, tubuh membakar kalori lebih banyak saat mencerna seledri dibandingkan kandungan kalori dalam seledri itu sendiri. Selain tidak ditemukan bukti ilmiah yang mendukung, para pakar pun setuju bahwa kombinasi aktivitas fisik dan asupan nutrisi yang tepatlah yang bisa menurunkan berat badan secara signifikan, bukan seledri<sup>27</sup>, sehingga ini hanyalah mitos belaka.

Namun, seledri, kubis, serta sayur-sayuran lainnya bisa membantu Anda menurunkan berat badan, lho. Sayur-sayuran mengandung serat yang mengenyangkan, sehingga Anda bisa makan makanan berkalori lebih sedikit tanpa perlu merasa kelaparan. Dengan mengganti makanan tinggi lemak dengan buah dan sayur (termasuk seledri dan kubis) secara berkesinambungan, Anda sudah selangkah lebih dekat untuk memiliki berat badan ideal.



## Buah kundur (*Benincasa hispida*) menyembuhkan panas dalam

---

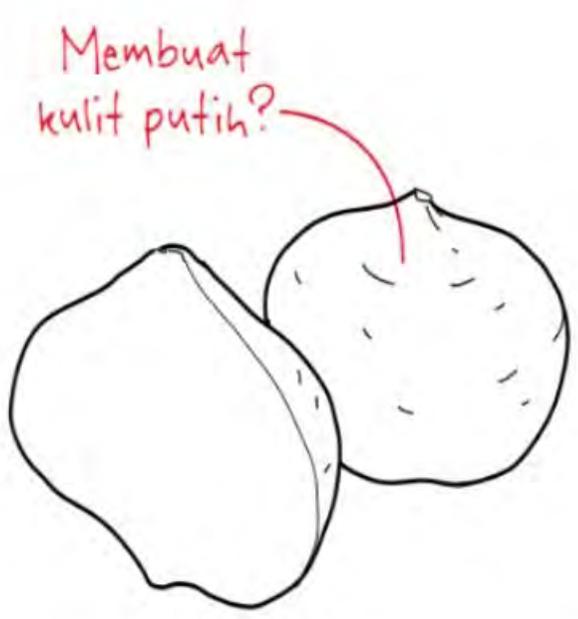
Mungkin tak banyak orang tahu jenis tanaman yang satu ini. Komunitas Tionghoa mengenalinya dengan nama *tung kwa*, dan buah ini sering dijadikan manisan atau bahan baku dalam beberapa masakan khas China.

Dalam seni pengobatan *Ayurveda*, buah kundur digunakan untuk meredakan maag, gangguan saraf, serta pendarahan organ dalam. Penemuan-penemuan ilmiah terhadap buah ini juga tak kalah menyegarkan. Faktanya, buah kundur segar ternyata kaya akan berbagai senyawa fenol yang tak hanya menekan jumlah radikal bebas dalam tubuh, tetapi juga menghambat terbentuknya radikal bebas baru<sup>28</sup>. Walaupun fakta ini mungkin tidak menjelaskan mengapa buah kundur baik untuk panas dalam, namun buah kundur bisa digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh (dan mencegah panas dalam).



## Bengkuang membuat kulit lebih putih

Konon katanya, putri keraton sering menggunakan bengkuang untuk memelihara kulit mereka. Dan, penelitian ilmuwan Indonesia di Universität Würzburg, Jerman, menunjukkan bahwa dalam bengkuang terkandung zat aktif *daidzein*. Senyawa aktif ini menghambat pembentukan melanin (pigmen warna gelap pada kulit) ketika diujikan secara *in vitro*<sup>19</sup>. Namun, belum ada studi terkontrol pada manusia mengenai efek memutihkan kulit oleh bengkuang, sehingga butuh konfirmasi lebih lanjut.



# C for skin





## Makan banyak buah yang kaya vitamin C dapat menjaga kesehatan kulit

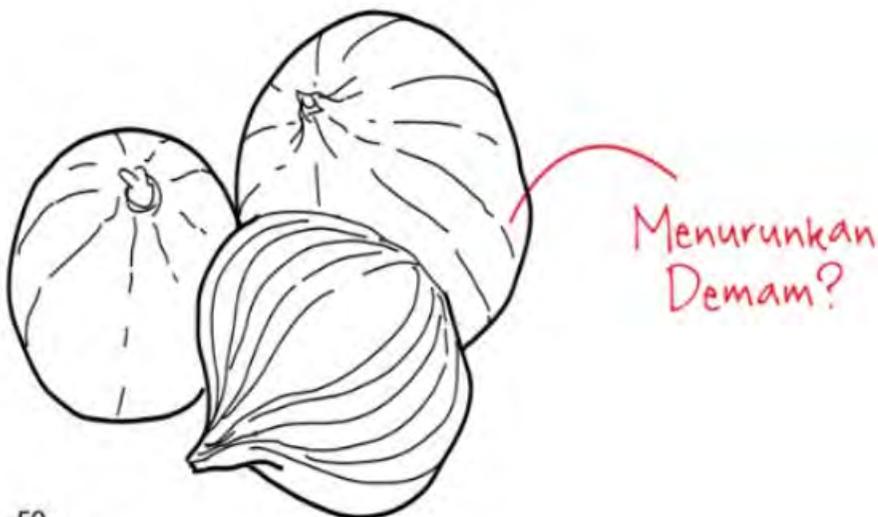
---

Makan jeruk secara rutin tidak akan membuat kulit kita seputih aktor/aktris Korea, apalagi jika warna kulit kita aslinya sawo matang. Namun, asupan vitamin C yang cukup setiap harinya bisa menjaga kesehatan serta kecantikan kulit. Survei yang dilakukan terhadap 4.000-an wanita di Amerika Serikat menunjukkan bahwa konsumsi tinggi vitamin C dari buah dan sayur (terutama jeruk dan tomat) berhubungan dengan kulit yang kencang, tidak kering, serta tidak muncul keriput<sup>20</sup>. Vitamin C terlibat dalam pembentukan kolagen, yang bertanggung jawab akan kesehatan serta kekencangan kulit. Vitamin C juga memiliki efek pelindung terhadap sinar UV ketika dimakan atau dioleskan ke kulit<sup>21</sup>. Jadi, tak ada salahnya mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur untuk menjaga kesehatan kulit.



## Rajangan bawang merah dapat mengobati demam

Praktik turun-temurun tersebut memang dianggap mampu menyembuhkan demam. Namun, praktik ini tampaknya hanya berlangsung di Indonesia, sehingga belum ada ulasan ilmiah maupun uji klinis yang membahas keampuhan metode ini. Walaupun begitu, faktanya bawang merah mengandung berbagai senyawa pencegah radang dan penguat sistem kekebalan, seperti *Onionin A* dan antioksidan *quercetin*<sup>24</sup>. Sehingga, ada baiknya bawang merah menjadi bagian dari menu makan harian.

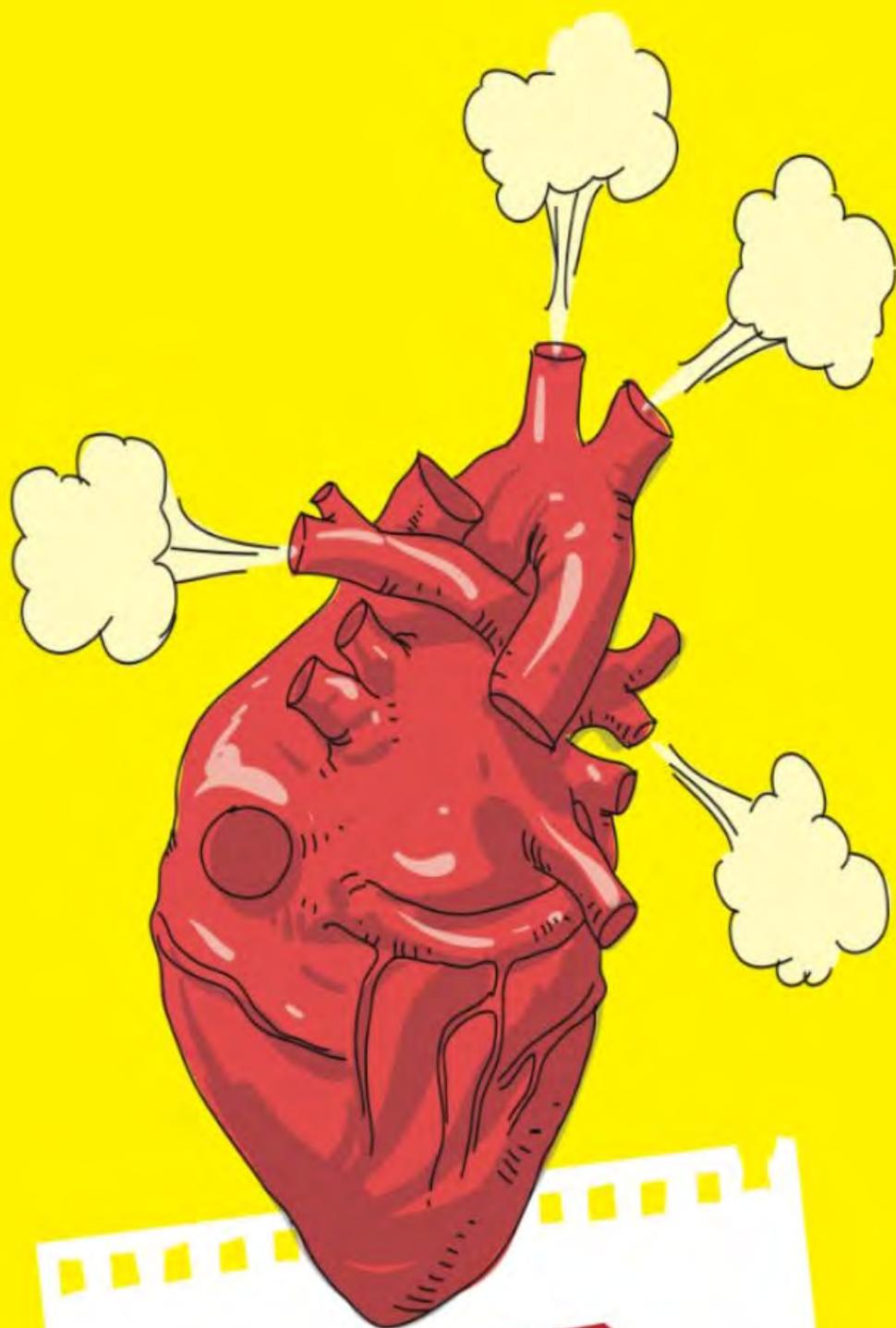




## Minum air dari kulit durian untuk cegah panas dalam

---

Untuk beberapa orang, pesta durian sering kali berujung pada tenggorokan tak nyaman, dan salah satu cara mencegahnya adalah minum air dari kulit durian tersebut. Percaya tak percaya, kulit durian mengandung zat pektin (senyawa golongan karbohidrat) yang menghambat pertumbuhan bakteri penyebab penyakit, menurut penelitian yang dilakukan oleh universitas di Inggris dan Thailand<sup>22</sup>. Walaupun begitu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan khasiat kulit durian dalam mencegah panas dalam akibat mabuk durian.



Just beet it

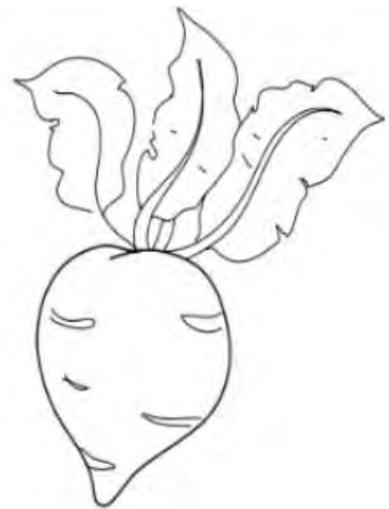
for your heartbeat..



## Makan bit bagus untuk penderita darah tinggi

---

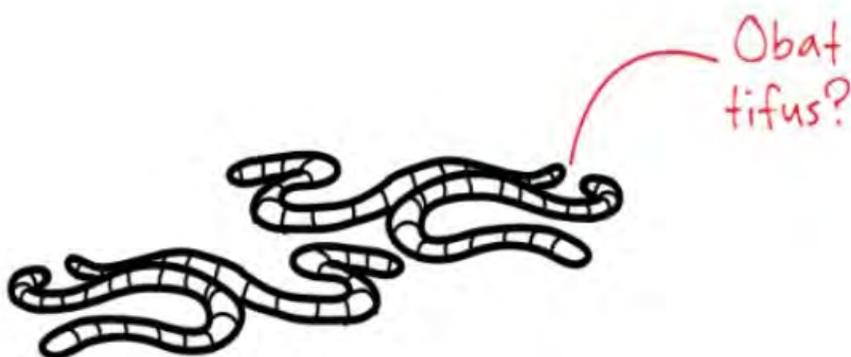
Fakta, bit memang bagus untuk penderita tekanan darah tinggi, karena sifatnya yang mampu melebarkan pembuluh darah. Karena sifat tersebut, berbagai uji klinis telah membuktikan efek positif bit dalam menurunkan tekanan darah<sup>23</sup>. Tak hanya untuk orang yang sudah tua, bit pun mulai dipertimbangkan sebagai pendongkrak performa olahraga pada para atlet karena alasan yang sama<sup>24</sup>. Oh ya, tidak usah khawatir kalau urine atau feses berubah warna menjadi merah setelah mengonsumsi bit, gejala itu disebut *beeturia* dan tidak berbahaya.





## Bubuk cacing untuk obat tifus

Cacing tanah memang digunakan sebagai obat di peradaban China, Jepang, India, bahkan Indonesia. Penelitian menunjukkan, ekstrak cacing tanah dapat meredakan peradangan ketika diujicobakan pada tikus<sup>45</sup>. Selain itu, peneliti juga berhasil menemukan senyawa antimikroba (menghambat pertumbuhan kuman penyakit) bernama *fetidin* dan *lysenin* dalam bubuk cacing<sup>30</sup>. Memang belum ada uji klinis yang dilakukan pada manusia, namun bukti turun-temurun dari berbagai peradaban di dunia membuat pengobatan bubuk cacing ini menjadi fakta yang umum dipercaya.





## Nanas dapat mengempukkan daging

---

Kalau Anda bingung mengapa beberapa orang memasak steak daging dengan nanas, inilah faktanya. Nanas mengandung *bromelain*, enzim *protease* yang sering digunakan sebagai pengempuk daging. Ketika digunakan beberapa saat sebelum memasak steak, misalnya, daging yang dihasilkan akan lebih empuk dan mudah dikunyah; hal ini karena *bromelain* mengurai serat-serat daging dalam steak<sup>27</sup>.



an APPLE  
A DAY KEEPS  
THE DOCTOR  
AWAY!





## An Apple a Day Keeps The Doctor Away

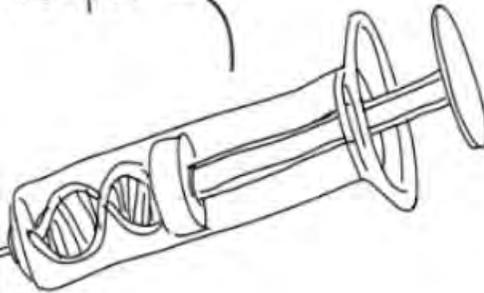
---

Kepercayaan ini sangat berakar pada kebudayaan dunia Barat. Dan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan ini mungkin benar untuk beberapa penyakit, misalnya *stroke* dan penyakit jantung. Konsumsi apel, pir, dan buah-buahan berwarna putih lainnya dapat mengurangi risiko terkena *stroke* hingga 52% lebih rendah dibandingkan dengan tidak mengonsumsi buah-buahan berwarna putih<sup>23</sup>. Selain itu, apel juga mengandung polifenol yang mencegah pengerasan serta penyumbatan arteri jantung<sup>24</sup>. Walaupun begitu, belum ditemukan bukti bahwa apel bisa mengenyahkan penyakit lainnya, sehingga tetap periksakan ke dokter bila sakit Anda berlanjut. Selain itu, sebutir apel sehari saja tidaklah cukup, lengkapi juga dengan buah dan sayur lainnya hingga mencapai minimal lima saji setiap hari.

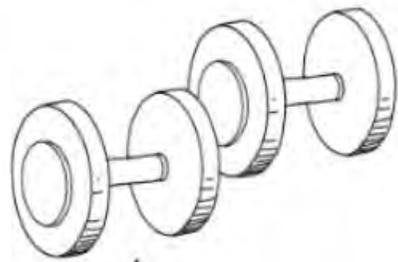


# Bagian 3

Hormon pada susu sapi?



?



Fitness hambat pertumbuhan?

?

Nyetir menurunkan kesuburan?







## Pertumbuhan, Pria, dan Wanita

Masa pertumbuhan adalah masa di mana Anda paling disayang orangtua; tentunya semua orangtua ingin anaknya tumbuh dengan optimal, bukan? Namun, banyaknya kasus “puber dipercepat” dan “pertumbuhan terhambat” memicu timbulnya mitos di sana-sini. Selain itu, ada juga misteri puber dan kematangan seksual pria dan wanita, membuat banyaknya kabar dengan kebenaran dipertanyakan.

Di bagian ini, Anda akan menemukan mitos seputar pertumbuhan, puber, dan tinggi badan (karena banyak remaja yang ingin tubuh tinggi dan takut pertumbuhannya terhenti). Selain itu, kami juga menyediakan mitos seputar kelelakian dan kewanitaan. Mitos seputar pria pasti berguna untuk Anda yang ingin memiliki anak, karena berpusat pada kesuburan pria. Anda mungkin kaget menemui kegiatan sehari-hari yang bisa membuat Anda sulit punya anak.

Sementara mitos khusus wanita, keadaannya lebih rumit. Karena wanita menjalani tiga proses berbeda dalam hidupnya: menstruasi, hamil, dan menyusui. Untuk itulah, kami menyajikan kepercayaan untuk tiap fase kewanitaan tersebut. Semoga bisa menjawab Anda (atau pasangan Anda) yang mungkin memiliki kepribadian lain setiap menjelang datang bulan.



## Berlatih fitnes bisa menghambat pertumbuhan remaja

Karena kabar burung ini, banyak remaja yang enggan berolahraga ke *gym*. Kenyataannya? Ini hanyalah mitos. Berlatih fitnes sejak dini, asalkan dilakukan dengan benar, tidak akan membuat pendek kok. Malah berlatih di usia remaja dapat meningkatkan kondisi kesehatan seseorang, juga kepadatan massa tulang serta menurunkan risiko osteoporosis, menurut rekomendasi dari *Canadian Society for Exercise Physiology*<sup>2</sup>. Namun, rekomendasi fitnes untuk remaja memang berbeda dengan orang dewasa. Selain harus diawasi oleh *personal trainer* yang kompeten, beban yang digunakan juga lebih ringan dibandingkan orang dewasa.

Anggaplah Anda adalah remaja pria yang ingin mulai berlatih fitnes, rekomendasi untuk Anda adalah sebagai berikut<sup>2</sup>:

- Frekuensi latihan 2–3 kali seminggu.
- Beban yang digunakan lebih rendah (50–60 persen dari beban maksimum yang bisa Anda angkat satu kali saja) dan repetisi tinggi (8–15 repetisi).
- Pada awal latihan, gunakan 1–2 set untuk tiap gerakan, lalu naikkan hingga 4 set untuk tiap gerakan.
- Satu sesi latihan memuat 6–12 variasi gerakan.



## Tas sekolah menghambat pertumbuhan bila terlalu berat

---

Tas sekolah yang terlalu berat tidak terbukti membuat pertumbuhan anak terhenti. Namun, tas yang terlalu berat bisa membuat Anda cenderung membungkukkan badan, sebagai konsekuensi dari bergesernya titik berat tubuh<sup>2</sup>. Hal itulah yang menyebabkan tubuh terlihat lebih pendek sehingga pertumbuhannya (seolah-olah) terhambat. Selain cara jalan yang tidak lazim, tas punggung yang terlalu berat juga menyebabkan nyeri pada *lower back*. Sebisa mungkin kurangi beban tas hingga maksimal 10–15 persen dari berat badan anak, apalagi bila Anda (atau anak/keponakan/sepupu Anda) sering mengeluhkan tas yang terlalu berat.

Hindari terlalu sering mengenakan tas punggung hanya pada satu bahu atau menggunakan tas selempang. Beban yang terlalu berat di salah satu bahu membuat tubuh berkompensasi dengan menaikkan bahu tersebut. Efek jangka panjangnya, Anda mungkin akan menderita pembengkokan tulang belakang<sup>3</sup>.



Day



Nite

Lebih pendek di malam hari?

220

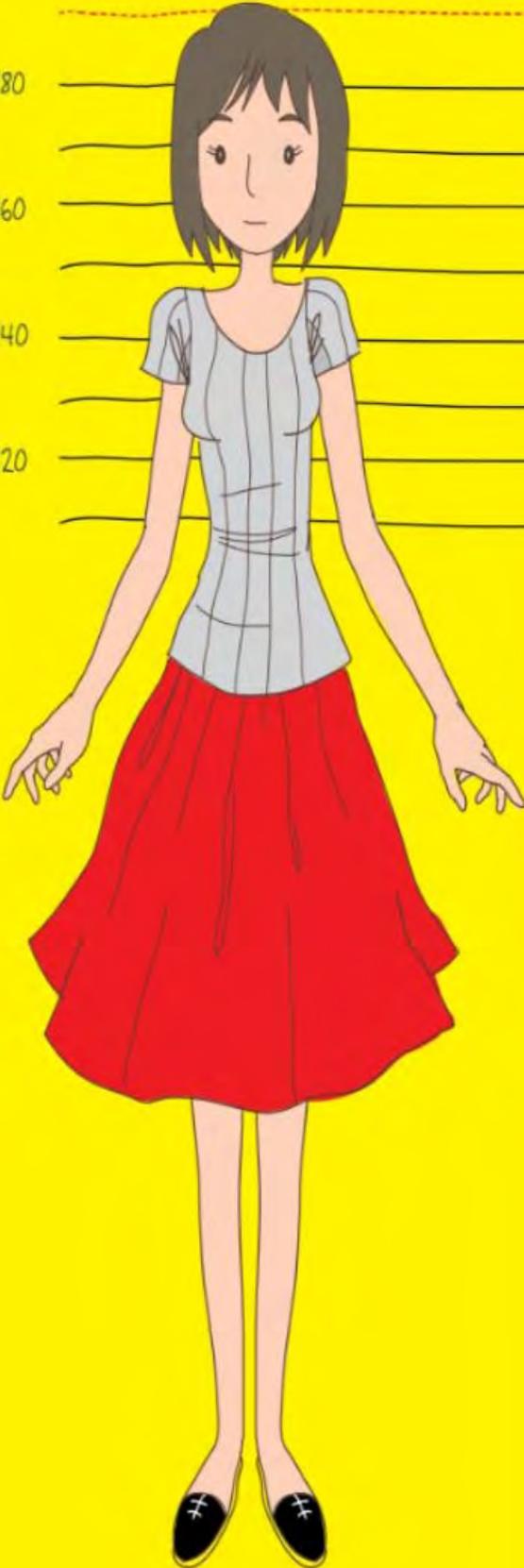
200

180

160

140

120





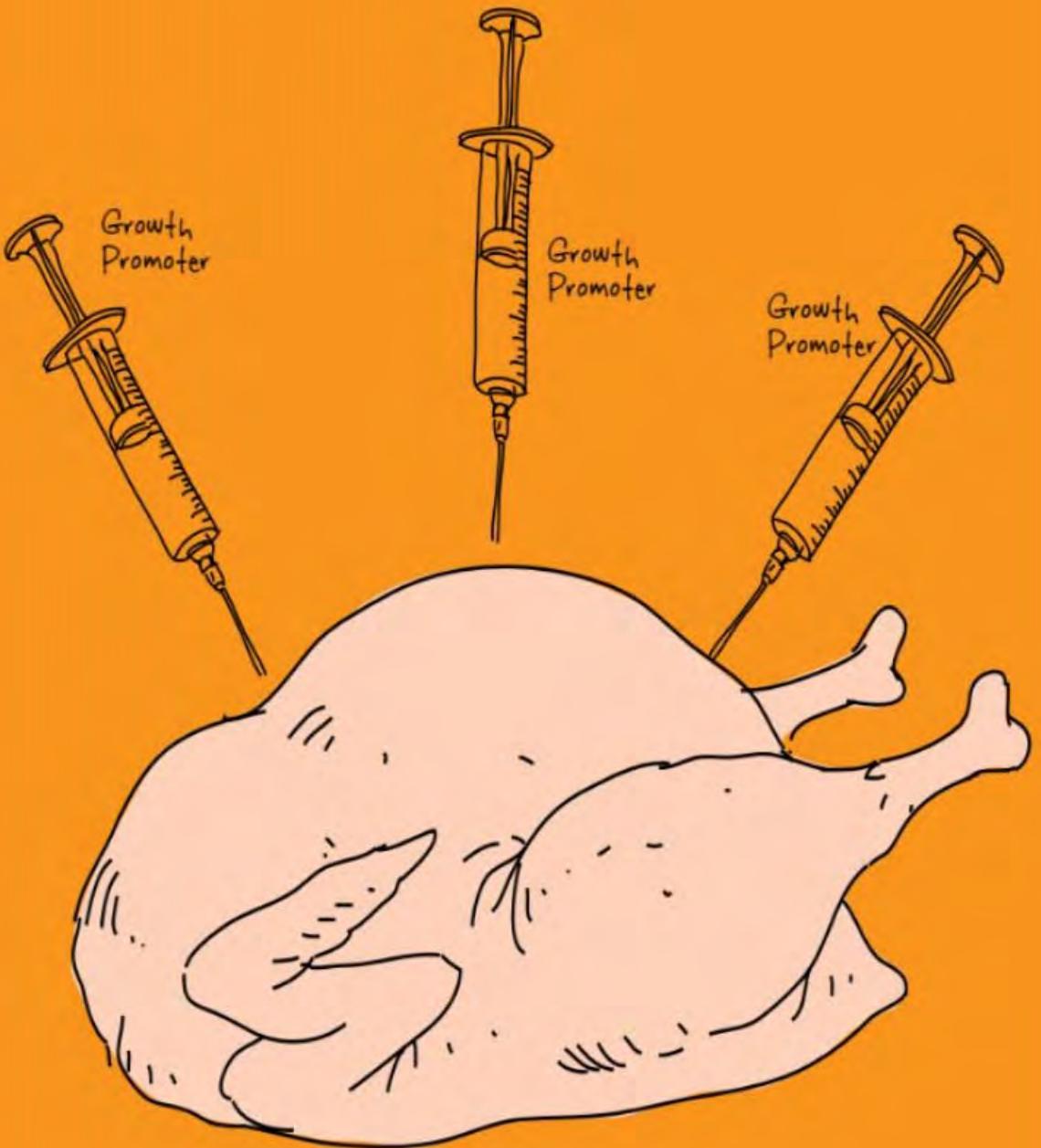
## Tinggi badan di pagi dan siang hari berbeda.

---

Sempat bingung karena tinggi badan berbeda setiap sesi pengukuran? Ya, ini fakta. Satu studi yang mengukur tinggi badan 400-an anak berusia 3–15 tahun menemukan bahwa tinggi badan pada sore hari bisa menyusut hingga setengah sentimeter dibandingkan tinggi badan pada pagi hari<sup>1</sup>. Peneliti pada studi tersebut berpendapat bahwa penyusutan tinggi badan tersebut terjadi akibat batang tubuh (*trunk*) yang memendek sepanjang siang hari. Selain itu, sepanjang hari, tulang rawan (*cartilage*) di antara ruas tulang belakang memendek akibat pengaruh gravitasi dan aktivitas di siang hari<sup>1</sup>.

Tapi, sekali lagi, penelitian ini dilakukan pada anak berumur 3–15 tahun, dan kami tidak menemukan penelitian serupa pada orang dewasa. Pesan kami: setiap kali Anda mengukur tinggi badan, lakukan di waktu yang sama (misal pukul 7 setelah makan pagi) untuk menghindari kebingungan (atau tuduhan mencatut tinggi badan). Oh ya, kaki juga cenderung lebih panjang di sore hari, sehingga belilah sepatu pada waktu tersebut agar terhindar dari sepatu yang kesempitan<sup>2</sup>.

Pubertas Dini..





## Hormon (*growth promoter*) pada ayam menyebabkan pubertas dini

---

Hormon pertumbuhan yang diberikan pada ayam broiler diduga membuat “anak-anak zaman sekarang terlalu cepat puber.” Hormon pertumbuhan (*estradiol*) secara lazim memang diberikan pada ayam broiler untuk meningkatkan produksi daging. Akan tetapi, Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA) memeriksa 150–200 potong ayam di Puerto Rico (tempat pertama kali dilaporkan kadar hormon berlebih di ayam broiler) dan tidak menemukan residu hormon pertumbuhan ayam di dalamnya<sup>5</sup>. Lagi-lagi, sama seperti kasus hormon susu, *growth promoter* yang diberikan pada ayam telah tecerna secara sempurna sehingga tidak terbawa pada daging ayam. Selain itu, belum dilakukan studi secara menyeluruh sehingga efek buruk mengonsumsi ayam broiler terhadap kematangan seksual anak-anak belum bisa dipastikan kebenarannya.

Tapi, walaupun bukan karena kandungan hormonnya, terlalu banyak makan ayam broiler mungkin bisa mempercepat pubertas pada anak-anak. Ulasan yang ditulis dalam *report* FAO tahun 1999 menyebutkan, ayam negeri broiler memiliki kandungan lemak lebih tinggi<sup>6</sup>. Lebih lengkap mengenai kandungan lemak dalam bagian tubuh ayam ada di Tabel 1 di halaman selanjutnya.

Tabel 1. Persentase kandungan lemak dalam bagian tubuh ayam?

	Ayam Broiler	Ayam Kampung
Dada	1,3 %	0,8%
Paha	6,8%	4,4%
Kulit	34,2%	21,6%

Tentunya, terlalu banyak makan ayam negeri yang kaya akan lemak dapat memperbanyak timbunan lemak di dalam tubuh. Kombinasikan dengan konsumsi makanan tinggi lemak, dan pubertas anak pun berisiko lebih tinggi untuk datang lebih cepat. Mengapa? Simak kepercayaan di halaman berikut.



## Hormon sapi pada susu menyebabkan pubertas datang lebih dini

Banyak orang yang menyalahkan konsumsi susu sebagai penyebab makin mudanya anak yang mengalami pubertas dewasa ini. Menurut mereka, susu sapi yang kerap kali diminum anak-anak mengandung hormon pertumbuhan yang memicu datangnya pubertas yang terlalu dini. Walaupun begitu, hal ini hanyalah mitos, karena hormon tersebut akan terdegradasi saat dicerna oleh si sapi, sehingga tidak mungkin terbawa ke dalam susu<sup>7</sup>. Selain itu, pemantauan selama 13 tahun terhadap anak-anak di Hong Kong tidak menemukan adanya hubungan antara minum susu dengan pubertas yang datang lebih dini<sup>7</sup>. Karena itu, jangan lupa mengajak adik/keponakan Anda minum susu untuk meraup manfaat kalsium di dalamnya.

Oh ya, Anda tidak perlu khawatir mengenai isu ini, karena penggunaan hormon pada sapi dilarang di negara-negara Eropa, Australia, Selandia Baru, dan Jepang. Menariknya, pelarangan ini lebih karena alasan kesejahteraan sapi, bukan karena alasan risiko kesehatan pada manusia. Jadi, tidak takut minum susu lagi, kan?



## Anak yang kegemukan lebih cepat puber

---

Kepercayaan ini terdokumentasikan bahkan sejak tahun 1997; satu studi oleh Herman-Giddens *et al* menemukan bahwa beberapa anak di Amerika Serikat sudah mengalami pubertas ketika awal masuk SD<sup>2</sup>. Hasil penelusuran kami menemukan adanya hubungan timbal balik antara massa lemak yang berlebih dan pubertas dini. Lemak dalam jumlah berlebih untuk ukuran usia pra-pubertas dalam tubuh akan memicu produksi hormon tertentu. Hormon inilah yang kemudian mempercepat pubertas si anak<sup>3</sup>. Selain itu, konsumsi susu formula serta penambahan bobot yang cepat saat bayi juga berhubungan dengan pubertas yang datang lebih cepat<sup>3</sup>.

Sebenarnya, obesitas di usia dini memiliki konsekuensi lebih menyeramkan dibandingkan pubertas dini. Sudah banyak studi yang menunjukkan bahwa kegemukan saat anak-anak berimbas pada kegemukan di usia dewasa nanti<sup>3</sup>. Karena itu, yuk jaga berat badan anak, adik, atau keponakan Anda tetap di rentang ideal.

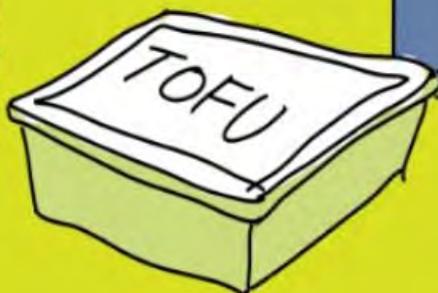


## Makan daun mint bisa menurunkan kesuburan pria

---

Isu ini tampaknya muncul dari penelitian yang dilakukan Sharma dan Jacob pada tahun 2002. Menurut penelitian mereka, ekstrak daun mint yang diberikan pada mencit selama 60 hari dapat menurunkan jumlah dan pergerakan sperma, dan efek tersebut menghilang 30 hari setelah perlakuan dihentikan<sup>25</sup>. Namun, jumlah ekstrak yang diberikan pada mencit tersebut setara dengan 20-30 cangkir ekstrak mint per hari, dan tidak sebanding dengan konsumsi mint yang umum pada manusia (mint pada permen mint tentunya tidak sebanyak itu). Selain itu, kami tidak menemukan studi serupa pada manusia, sehingga ini hanyalah mitos belaka.

Kedelai menurunkan kesuburan?





## Kedelai menurunkan kesuburan pria

---

Menurut isu ini, kandungan *isoflavon* pada kedelai dapat mengecilkan kelenjar kelamin pada anak laki-laki dan menurunkan jumlah sperma pada pria, karena memiliki sifat seperti hormon estrogen ketika dikonsumsi. Benarkah?

Penelitian yang dilakukan oleh Beaton, *et al.*, 2010 justru menemukan sebaliknya. Kualitas sperma pada pria yang mengonsumsi protein kedelai yang mengandung isoflavon tinggi (61,7 mg isoflavon/hari) tidak berbeda dengan pria yang mengonsumsi susu sapi<sup>22</sup>. Selain itu, bukti historis menunjukkan bahwa tidak ada masalah reproduksi di Jepang dan China, padahal kedua negara itu adalah pengonsumsi kedelai paling tinggi di dunia. Karena itu, jangan takut makan kedelai, ya.



## Produk kedelai fermentasi lebih aman bagi kesuburan pria daripada kedelai

---

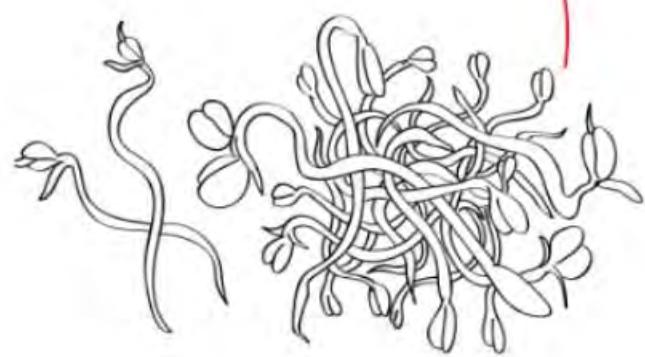
Kepercayaan ini adalah “sambungan” dari kepercayaan kedelai menyebabkan kemandulan. Konon katanya, proses fermentasi menurunkan isoflavon pada kedelai, sehingga produk kedelai fermentasi seperti tempe atau *natto* lebih aman dibandingkan kedelai atau susu kedelai. Penelitian yang dipublikasikan di *Journal of American Dietetic Association* membuktikan bahwa fermentasi memang menurunkan kadar isoflavon dalam kedelai dan mengubah jenisnya<sup>22</sup>, namun baik isoflavon dalam kedelai maupun dalam tempe tidak berbahaya bagi tubuh<sup>23</sup>.



## Konsumsi taube tingkatkan kesuburan pria

Kepercayaan ini ironis karena, berlawanan dengan kepercayaan yang Anda baca sebelumnya, isoflavon pada taube justru meningkatkan kesuburan pria. Menurut penelitian yang dipublikasikan di *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, ekstrak taube menunjukkan aktivitas serupa hormon estrogen ketika diujikan<sup>44</sup>. Selain itu, kami menemukan bahwa kambing etawa yang diberi makan taube mengalami peningkatan kualitas sperma dibandingkan kambing yang tidak diberi makan taube<sup>25</sup>. Walaupun begitu, studi serupa belum pernah dilakukan di manusia (dan belum ada kambing yang bisa membaca buku), sehingga kemampuan taube untuk para calon bapak belum teruji secara klinis.

Taube meningkatkan kualitas sperma?



Mengemudi membuat  
tidak subur?



TRIP 203.2 mi  
265.1 mi





## Terlalu lama menyetir menurunkan kesuburan pria

Berapa persen waktu dalam sehari yang Anda habiskan untuk menyetir mobil? Memang, kendaraan pribadi adalah kebutuhan untuk memenuhi tuntutan zaman modern. Namun, bila Anda pria, Anda harus waspada. Studi menemukan bahwa pengemudi taksi memiliki kualitas sperma yang kurang baik dibandingkan pria yang bukan pengemudi taksi. Menariknya, semakin senior pengemudi taksi tersebut, semakin buruk kualitas spermanya<sup>16</sup>.

Ada alasan mengapa testis (kelenjar yang memproduksi sperma) disimpan di luar tubuh dalam kantong khusus (tidak seperti ovarium yang disimpan di dalam tubuh). Alasannya adalah supaya suhu testis lebih rendah daripada suhu internal tubuh sehingga produksi sel sperma berlangsung lebih optimal. Sementara itu, posisi mengendarai mobil bisa meningkatkan suhu testis hingga 2°C, padahal kenaikan suhu 1°C saja bisa mengurangi jumlah dan pergerakan sperma<sup>17</sup>. Selain menyetir, yang bisa mengurangi kesuburan pria adalah celana yang terlalu ketat (termasuk celana dalam) dan berendam air panas yang terlalu sering<sup>18</sup>.

Walaupun mungkin Anda tidak berencana memiliki anak saat membaca bagian ini, tak ada salahnya mempertahankan kesuburan Anda tetap prima, bukan? Simak tips dari *Loyola University Health System* untuk menjaga sperma Anda tetap sehat<sup>19</sup>:

1. Hindari berendam air panas (*hot tub*) terlalu sering.
2. Gunakan celana *boxer* alih-alih celana dalam biasa (*briefs*).
3. Olahraga minimal satu jam, tiga-empat kali seminggu.
4. Hindari olahraga yang memungkinkan cedera pada organ kelamin.
5. Konsumsi makanan bergizi seimbang dan cukupi kebutuhan air setiap hari.
6. Cukup tidur tujuh sampai delapan jam sehari.
7. Hindari merokok.



## Sinyal dari ponsel berpengaruh buruk untuk sperma

Kepercayaan ini kerap kali dijadikan bahasan kesehatan di berbagai situs terkenal: telepon seluler akan memancarkan sinyal GSM yang merusak kesehatan sperma (dan kesuburan pria). Menurut ahli dari *Cleveland Clinic*, Ohio, sinyal *radiofrequency electromagnetic waves* (RF-EMW) yang dipancarkan oleh ponsel dapat merusak sel sperma<sup>19</sup>. Selain itu, studi terhadap 371 pria yang menjalani terapi infertilitas menemukan hubungan antara tingkat radiasi ponsel harian terhadap penurunan kualitas sperma<sup>19</sup>.

Radiasi ponsel?





## Wanita makan lebih banyak menjelang datang bulan

---

Banyak wanita mengeluh kalau menjelang datang bulan, mereka makan lebih banyak (atau merasa tubuh mereka makin melar). Dan, penelitian menunjukkan bahwa wanita rata-rata mengonsumsi sekitar 110–500 kalori lebih banyak di hari-hari sebelum haid<sup>20,21</sup>. Perubahan hormon kewanitaan yang terjadi selama datang bulan tanpa sadar memengaruhi wanita untuk makan lebih banyak.

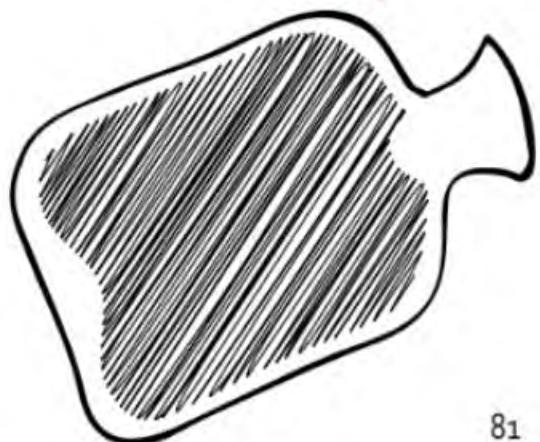


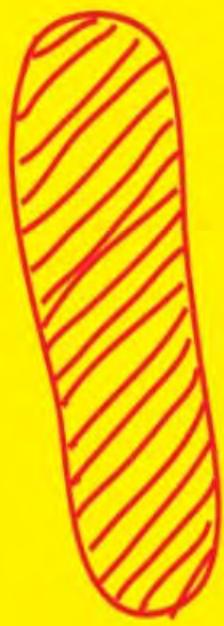
## Tidak boleh mandi/keramas saat datang bulan

---

Tidak boleh mandi? Nanti bau, dong? Kami tidak menemukan efek negatif dari mandi atau keramas saat menstruasi kok. Bahkan, mandi atau keramas dengan air hangat bisa memberi efek relaks dan mengurangi kram saat datang bulan<sup>22</sup>.

+ Mandi air hangat dapat mengurangi kram saat datang bulan







## Hindari minuman bersoda saat menstruasi

---

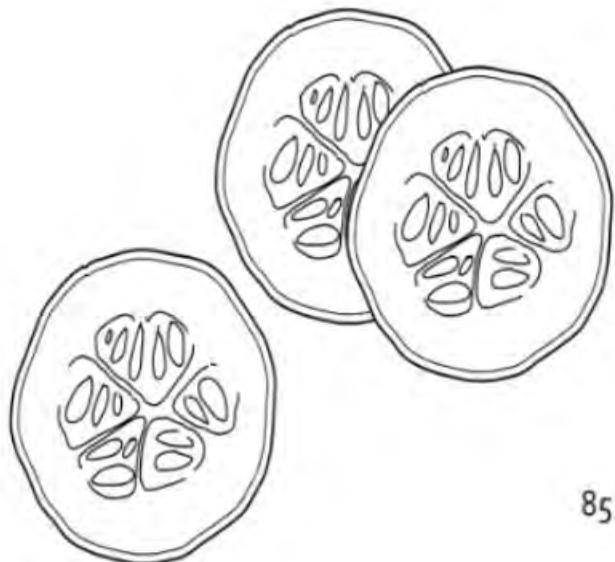
Katanya, wanita yang minum minuman berkarbonasi saat menstruasi akan mengeluarkan darah haid lebih banyak. Benarkah? Kami belum menemukan fakta ilmiah mengenai konsumsi minuman berkarbonasi dan menstruasi, termasuk yang merugikan. Menariknya, teramati kenaikan konsumsi soda pada masa subur, seiring dengan kenaikan volume urine di periode yang sama dan tidak dilaporkan efek samping dari konsumsi soda tersebut<sup>23</sup>. Para peneliti berpendapat, naiknya konsumsi soda merupakan bagian dari kenaikan asupan makanan yang lumrah terjadi di fase-fase tertentu dalam siklus bulanan.





## Ketimun menyebabkan keputihan

Takut makan ketimun karena menyebabkan basah dan keputihan? Jangan khawatir. Kami tidak berhasil menemukan studi yang menghubungkan antara ketimun dengan vagina. Selain itu, selama cairan yang keluar dari vagina berwarna bening atau putih susu, serta tidak berbau tak sedap, sebenarnya vagina Anda sehat kok<sup>24</sup>. Secara alami, produksi cairan pada vagina akan meningkat di waktu tertentu, seperti saat ovulasi atau menyusui. Waspadai bila cairan vagina mulai berbau tidak sedap, berubah warna, dan vagina diserang gatal-gatal; itu artinya tengah terjadi infeksi di daerah kewanitaannya Anda<sup>24</sup>.





## Minum susu untuk mengurangi nyeri datang bulan

---

Tips untuk Anda yang suka nyeri saat datang bulan, yuk perbanyak konsumsi susu. Studi tahun 2010 yang dipublikasikan di *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* menemukan, wanita yang rutin mengonsumsi susu mengalami nyeri datang bulan secara signifikan lebih rendah dibanding mereka yang tidak minum susu<sup>25</sup>. Kalsium dan magnesium yang terdapat dalam susu diketahui dapat meringankan nyeri saat datang bulan<sup>23-25</sup>.



## Daun katuk bisa meningkatkan produksi ASI

Daun katuk telah dipercaya oleh masyarakat Indonesia selama bertahun-tahun sebagai salah satu tanaman yang dapat meningkatkan produksi ASI. Hasil penelitian yang dipublikasikan oleh Media Litbang Kes RI menyebutkan, produksi ASI meningkat hingga 50% setelah mengonsumsi ekstrak daun katuk<sup>26</sup>. Menurut penelitiannya, daun katuk memiliki kandungan *sterol* dan *alkaloid* yang bisa meningkatkan produksi ASI. Selain itu, daun katuk juga sumber yang baik untuk vitamin A, vitamin B<sub>1</sub>, vitamin B<sub>2</sub>, vitamin C, kalsium, zat besi, dan fosfor<sup>27</sup>, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui.

Daun katuk mengandung vit A, Vit B<sub>1</sub>, Vit B<sub>2</sub>, Vit C, kalsium, zat besi, fosfor





## Makan nanas muda saat hamil bisa berisiko keguguran

---

Nanas muda memang dipercaya dapat menggugurkan kandungan dalam kepercayaan India<sup>28</sup> dan digunakan untuk membantu kelahiran bayi di kepercayaan Uganda<sup>29</sup>. Walaupun begitu, belum ada penelitian yang membuktikan bahwa nanas muda dapat menyebabkan keguguran pada manusia. Penelitian terbaru pada mencit menunjukkan, pemberian nanas muda tidak menyebabkan perdarahan vagina serta keguguran<sup>28</sup>.





## Ibu hamil jangan makan makanan mentah

---

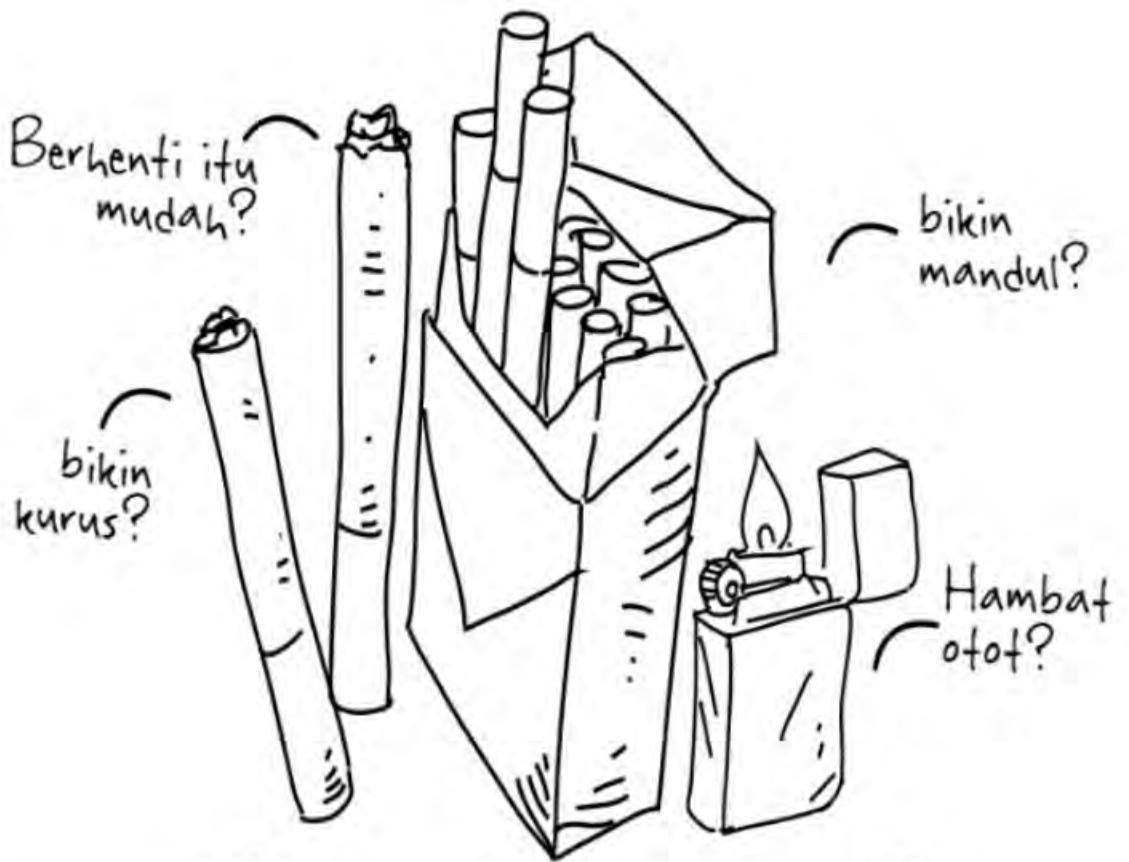
Mendengar ini, ibu-ibu hamil penyuka lalapan, sashimi, atau telur setengah matang pasti akan kecewa. Namun, untuk kesehatan si buah hati, ada baiknya menghindari makan makanan mentah. Karena, makanan yang tidak dimasak berisiko mengandung berbagai kuman penyakit (seperti *Listeria*) yang bisa menginfeksi baik ibu maupun bayinya<sup>30</sup>. Makanan yang dimasak hingga matang tentunya lebih steril dan baik untuk Anda, tak peduli Anda sedang hamil atau bukan, kecuali buah dan sayur tertentu.



## Ibu hamil sebaiknya menghindari kafein

Banyak beredar kabar yang menyebutkan bahwa ibu hamil sebaiknya tidak mengonsumsi kafein. Kalau tidak, risiko keguguran atau berat bayi rendah akan dialami ibu dan bayinya. Namun, pernyataan resmi dari American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) menyatakan, minum kopi atau minuman berkafein lainnya tidak meningkatkan risiko keguguran pada ibu hamil. Asalkan, jumlah kopi atau teh yang dikonsumsi setiap harinya dibatasi menjadi satu sampai dua cangkir (setara dengan 200 mg kafein)<sup>25</sup>. Selain itu, kopi bisa menghambat penyerapan zat besi dan zink, sehingga mungkin bisa menyebabkan anemia pada ibu dan bayinya<sup>23</sup>. Karena itu, lengkapi pola makan ibu hamil dengan sayur-mayur kaya zat besi dan zink.

# Bagian 4







## Gaya Hidup

Tidak hanya makanan yang sarat mitos. Kebiasaan sehari-hari juga diselubungi kepercayaan-kepercayaan yang sama. Mungkin Anda pernah mendengar mitos seperti di bawah ini?

1. Berdiri di depan pintu sebabkan jodoh menjauh
2. Gunting kuku malam-malam bikin umur pendek
3. Orang yang berfoto di tengah umurnya pendek

Tentunya tiga mitos di atas sulit dijelaskan secara ilmiah, karena terlalu "mistis". Namun ternyata ada kabar-kabar lain yang masih bisa dijelaskan secara ilmiah dan memuat kebenaran di dalamnya, *lho*. Dan itulah yang akan Anda temukan di bagian ini.



## Habis olahraga, lebih baik mandi air hangat dibanding air dingin

---

Banyak orang setuju, mandi air hangat memicu efek relaks setelah olahraga lebih baik dibandingkan air dingin. Benarkah? Studi yang dipublikasikan di *European Journal of Applied Physiology* menemukan bahwa mandi air dingin dan air panas secara bergantian dapat mengurangi pegal-pegal akibat olahraga, dibandingkan dengan air dingin saja atau air panas saja. Namun, bila di tempat Anda berolahraga tidak ada air panas, tidak perlu khawatir. Karena, di penelitian yang sama, disebutkan bahwa air dingin lebih ampuh daripada air panas untuk mempercepat pemulihan otot.



## Pijat setelah olahraga menghambat pembentukan otot

Sering mendengar *personal trainer* Anda membicarakan ini? Ternyata pijat setelah olahraga bisa membantu pembentukan otot, lho. Penelitian tahun 2012 menemukan, pijat ringan setelah olahraga dapat mengurangi respons peradangan yang berkontribusi menyebabkan pegal-pegal. Selain itu, otot yang dipijat akan menjadi lebih kuat dan lebih efisien dalam menggunakan sumber energi<sup>2</sup>.



Nutrisi setelah Olahraga?





## Tidak makan setelah olahraga supaya latihannya tidak sia-sia

---

Kepercayaan ini cenderung salah kaprah karena, bila Anda terapkan, malah berpotensi menggagalkan latihan Anda. Anda perlu makan setelah olahraga karena dua alasan: untuk mengisi ulang cadangan energi tubuh yang terpakai selama berolahraga, dan untuk memperbaiki sel-sel otot yang rusak akibat berolahraga (terutama bila Anda berlatih beban). Bila Anda tidak merasa lapar setelah berolahraga, setidaknya konsumsilah segelas susu<sup>3</sup>.

Dari sini berkembang pertanyaan baru: apakah olahraga berat membuat nafsu makan meningkat? Jawabannya ternyata di luar dugaan. Penelitian yang dipublikasikan di *Medicine & Science in Sports & Exercise* menemukan, di hari-hari olahraga, orang-orang makan sama banyaknya dengan saat mereka tidak berolahraga. Selain itu, olahraga tidak membuat orang-orang lebih "lapar mata" saat melihat hidangan yang tersaji<sup>4</sup>.



## Kopi meningkatkan performa olahraga

---

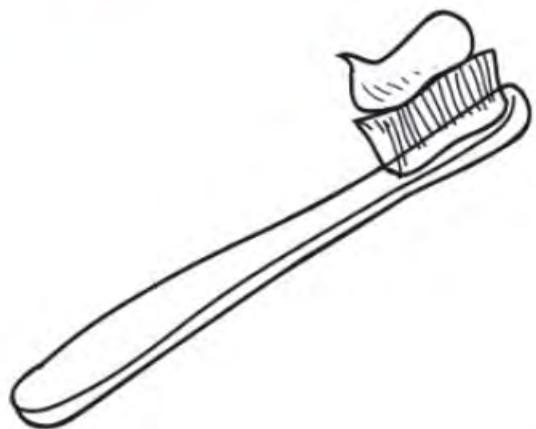
Hal pertama yang dirasakan ketika minum kopi adalah perasaan “bangun” dan “segar”, sehingga kopi sering kali digunakan sebagai doping saat berolahraga. Dan kebanyakan penelitian menunjukkan, konsumsi kopi (apalagi sesaat sebelum berolahraga) dapat memperlama durasi olahraga atau membantu konsentrasi kamu saat berlaga di lapangan futsal. Namun, efek ini hanya teramati pada orang yang jarang minum kopi (bukan peminum reguler)<sup>5</sup>. Bila Anda ingin mengoptimalkan efek kopi saat bertanding, hindari minum kopi sekurang-kurangnya tujuh hari sebelumnya.



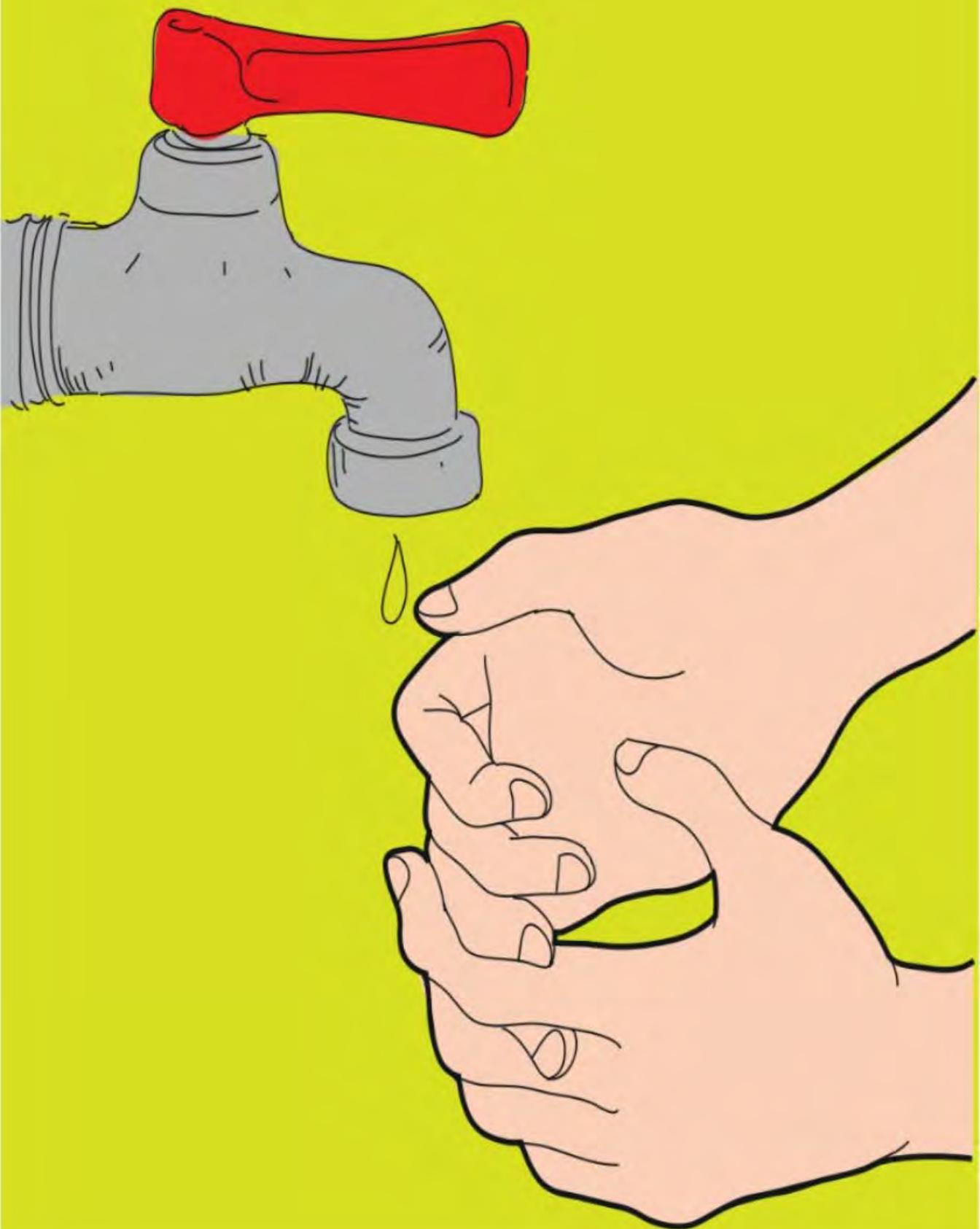
## Jarang menyikat gigi bisa menyebabkan penyakit jantung

Walaupun gigi dan jantung letaknya berjauhan, namun mereka sama-sama berkontribusi untuk kesehatan jantung Anda. Hasil riset *Scottish Health Survey* menunjukkan, responden yang jarang menyikat gigi memiliki risiko 70% lebih tinggi terkena serangan jantung<sup>1</sup>. Gara-garanya, infeksi di rongga mulut akan meningkatkan produksi senyawa khas yang juga berperan dalam pembentukan plak penyebab penyakit jantung koroner. Tak hanya itu, bakteri di gusi juga bisa terbawa aliran darah dan menempel di jantung, sehingga memicu peradangan dan serangan jantung<sup>2</sup>. Cara mencegahnya? Cukup sikat gigi teratur dua kali sehari.

Menyikat gigi  
menurunkan risiko  
jantung koroner  
hingga 70%



sudah cuci tangan?





## Tidak perlu cuci tangan kalau sudah kelihatan bersih

Mencuci tangan setiap saat dan berkali-kali memang bisa membuatmu dicap menderita gangguan kejiwaan. Namun, tangan yang terlihat bersih belum tentu bebas kuman. Penelitian menunjukkan, tangan yang bersentuhan dengan objek-objek di tempat umum (misalkan tempat duduk dan pegangan tangan di museum) memuat berbagai jenis mikroba, termasuk bakteri yang umum pada tinja<sup>8</sup>. Mencuci tangan dengan air bersih bisa mengurangi keberadaan bakteri hingga 23% (atau 8%, bila Anda mencuci tangan memakai sabun)<sup>9</sup>. Selain itu, mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan, sebelum makan, serta setelah buang air juga bisa menurunkan risiko diare<sup>9</sup>. Karena itu, pastikan Anda selalu mencuci tangan di waktu-waktu tersebut dengan air bersih.





## Asalkan belum lima menit, makanan yang jatuh masih bisa dimakan

Menarik untuk diamati bahwa versi "internasional" dari kepercayaan ini adalah lima detik, bukan lima menit. Namun, sayangnya ini hanya mitos. Bakteri akan langsung menempel pada makanan yang jatuh ke lantai saat itu juga, tak perlu sampai lima detik, apalagi lima menit, seperti dibuktikan oleh peneliti dari Clemson University yang mengolesi ubin dengan bakteri penyebab tipus lalu menjatuhkan potongan roti dan sosis di atasnya. Mereka menemukan, bukan hanya kuman penyebab tipus bisa tahan di permukaan ubin hingga 28 hari, namun terdapat bakteri yang menempel di potongan makanan yang sudah jatuh tersebut<sup>10</sup>. Sudah jatuh? Lebih baik buang saja. Kesehatanmu lebih berharga dibandingkan permen atau roti, kan?





## Sering merokok membantu menguruskan badan

---

Beberapa orang cenderung “melengkapi” diet-nya dengan merokok untuk menekan nafsu makan. Namun, terlepas dari apakah para perokok makan lebih sedikit dibandingkan orang yang tak merokok, ternyata tubuh perokok lebih tinggi kandungan lemaknya dibandingkan non-perokok. Menurut studi yang dipublikasikan di *American Journal of Clinical Nutrition* tahun 2009, orang-orang yang merokok dua pak per hari atau lebih cenderung memiliki Body Mass Index (BMI) lebih tinggi dibandingkan perokok ringan atau non perokok<sup>22</sup>. Walaupun penyebabnya belum bisa dipastikan, namun perokok cenderung mengadopsi gaya hidup yang turut memperlebar lingkaran pinggang, seperti minum minuman beralkohol, malas berolahraga, atau memilih makanan yang kurang sehat<sup>23</sup>.



## Merokok menyebabkan mandul

Untuk Anda yang ingin jadi ayah, sebaiknya kurangi—bahkan hentikan merokok—mulai sekarang. Asap rokok dapat merusak materi genetik di dalam sel sperma, sehingga menurunkan kualitasnya. Pada pria-pria yang merokok teramati kurangnya jumlah, pergerakan, serta kualitas sperma, serta penurunan kualitas semen (cairan sperma)<sup>23</sup>. Bagaimana dengan para calon ibu? Jangan senang dulu, karena risiko Anda untuk tidak punya anak naik hingga 60% lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak merokok<sup>13</sup>.





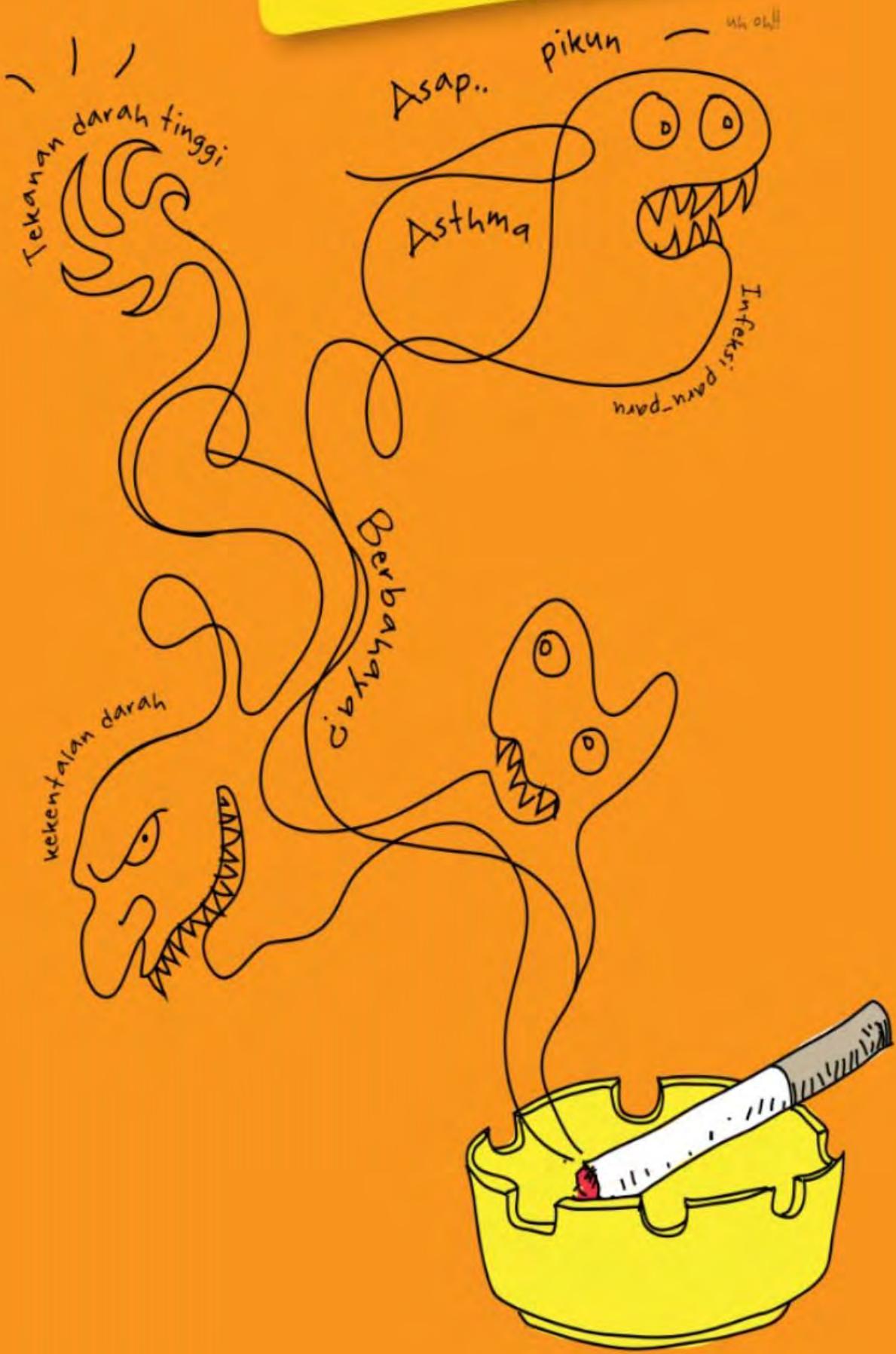
## Berhenti merokok itu mudah

---

Tentu saja tidak! Berhenti merokok—sama seperti kebiasaan-kebiasaan lainnya—tidak semudah menjentikkan jari. Banyak perokok menghubungkan rokok dengan saat bahagia, sedih, atau stres sehingga secara refleks, mereka menyalakan rokok dalam keadaan tersebut. Selain itu, gejala-gejala seperti sakit kepala, ketagihan, perasaan gelisah, serta mulut yang asam dan kering mampu mematahkan niat murni berhenti merokok, lho<sup>14</sup>.

Walaupun mengganggu dan berpotensi membatalkan niat Anda berhenti merokok, gejala-gejala tersebut hanya berlangsung selama satu bulan. Sementara itu, proses pemulihan tubuh sudah berlangsung sejak jam-jam pertama berhenti merokok. Setelah delapan jam, kadar karbon monoksida dalam tubuh berkurang dan kadar oksigen darah bertambah. Dan, setelah dua puluh empat jam, risiko meninggal akibat serangan jantung pun berkurang<sup>15</sup>. Bertahan hingga dua bulan? Selamat, karena sistem pernapasan dan peredaran darah Anda sudah kembali seperti sebelum mengisap rokok pertama Anda<sup>16</sup>.

Asap Rokok





## Asap rokok itu berbahaya!

Anda yang tidak merokok pantas merasa kesal pada para perokok. Bagaimana tidak, pada tahun 2004, diperkirakan terjadi 603.000 kasus kematian akibat menjadi perokok pasif (dengan cara menghirup asap rokok), seperti dilansir oleh *The Lancet*, dan 48% dari kasus kematian tersebut dialami oleh wanita<sup>47</sup>. Sebagai informasi, Indonesia adalah negara tertinggi dalam jumlah perokok aktif; dua dari tiga pria berusia di atas 15 tahun diperkirakan adalah perokok aktif<sup>48</sup>. Bayangkan jumlah asap rokok yang timbul dan bahayanya bagi orang-orang yang tidak merokok.



603.000  
kasus kematian  
akibat rokok pasif

48%  
Wanita

Smoking kills

Tak hanya kematian yang disebabkan oleh asap rokok. Perokok pasif pun mengalami risiko kesehatan seperti di bawah ini:

1. Meningkatkan kekentalan darah sehingga risiko terkena tekanan darah tinggi meningkat<sup>19</sup>.
2. Meningkatkan risiko pikun di usia senja<sup>20</sup>.
3. Risiko terkena diabetes menjadi serupa dengan perokok aktif<sup>21</sup>.
4. Untuk anak-anak, meningkatkan risiko asma<sup>22</sup>, dan infeksi paru-paru<sup>23</sup>.

Ya, anak-anak memang korban yang paling dirugikan dari asap rokok. Karena itu, bagi Anda yang merokok namun menginginkan anak yang sehat dan berprestasi, yuk berhenti merokok sejak dini.



## Bau rokok tidak berbahaya

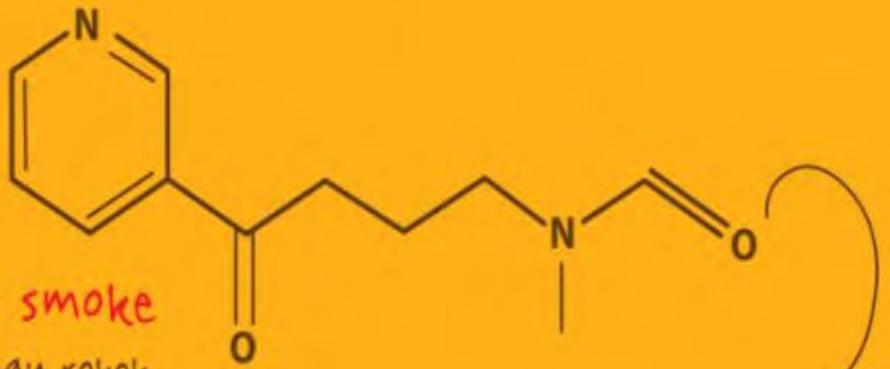
Bukan sulap bukan sihir, rokok masih tetap berbahaya bahkan setelah rokoknya dimatikan dan asapnya tak lagi tampak. Residu nikotin dari asap rokok akan menempel pada permukaan furnitur dan pakaian, dan bereaksi dengan gas nitrogen yang banyak terdapat di udara bebas. Hasilnya adalah senyawa *tobacco-specific nitrosamines* (TSNAs) yang mampu menyebabkan kanker bila terhirup<sup>24</sup>.

Lebih parah lagi, senyawa ini bisa bertahan hingga berbulan-bulan, dan terdapat lebih banyak di dalam ruangan daripada di luar ruangan. Bahkan, satu studi dari Berkeley Lab menemukan bahwa sisa-sisa *thirdhand smoke* di ruang merokok selama setengah tahun sudah cukup untuk merusak DNA manusia<sup>25</sup>. Bayangkan rumah-rumah perokok yang bagaikan *smoking area* raksasa, tentunya racun-racun ini bertebaran di dalamnya.

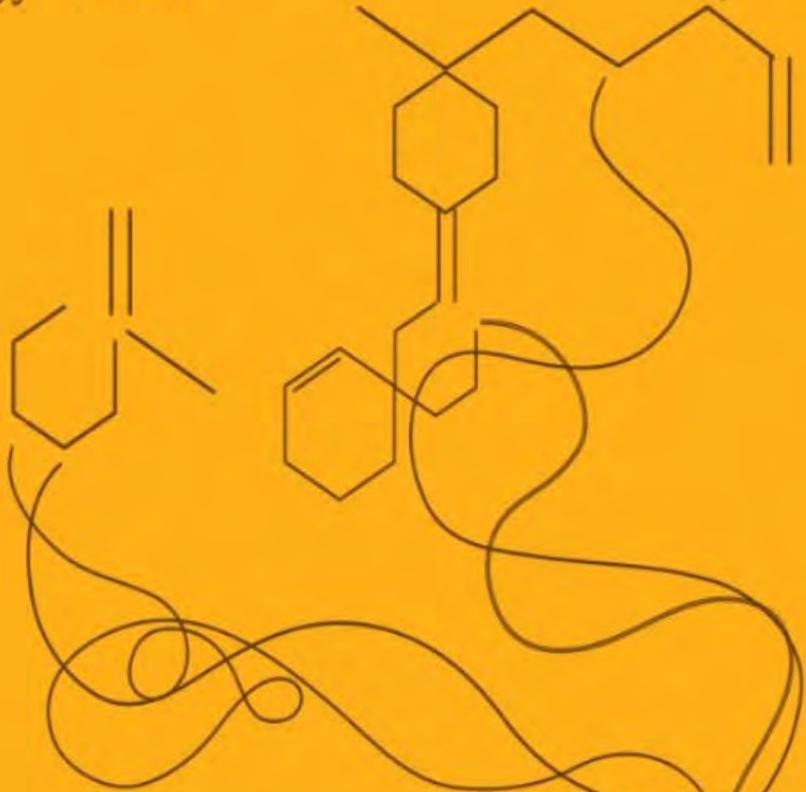
Bisa tebak siapa korbannya? Ya, anak-anak lebih sensitif terhadap TSNAs dibandingkan orang dewasa, dan senyawa tersebut—selain menyebabkan kanker—juga menyebabkan penurunan tingkat kecerdasan pada anak<sup>26</sup>. Bahkan ibu hamil pun tak luput dari bahaya *thirdhand smoke*, karena dapat mengganggu perkembangan paru-paru si jabang bayi<sup>27</sup>. Karena itu, kalau ber-



# Bau Rokok

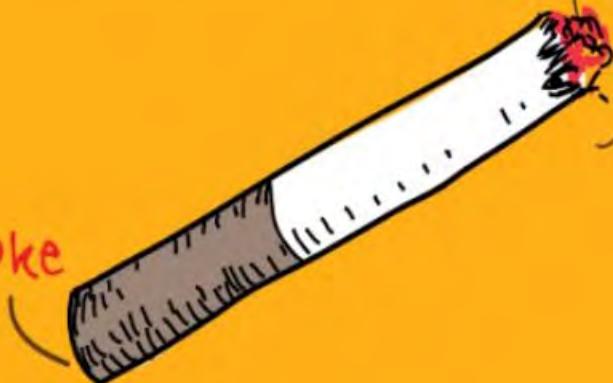


3rd hand smoke  
Menghirup bau rokok  
yang tersisa hingga 6 bulan



2nd hand smoke  
Menghirup asap rokok

1st hand smoke  
si perokok



henti merokok masih dirasa sulit, setidaknya hindari merokok di dalam rumah, dan segera “amankan” pakaian yang dipakai merokok.



## Shisha lebih buruk daripada rokok biasa

---

Sering merokok dengan *shisha*? Seni merokok khas Timur Tengah ini sempat menjadi tren di tempat-tempat gaul anak muda. Namun, benarkah *shisha* lebih berbahaya daripada rokok biasa? Jawabannya, ya.

Penelitian yang dipublikasikan di *American Journal of Preventive Medicine* tahun 2010 menyebutkan, dibandingkan dengan rokok batangan, *shisha* meningkatkan paparan CO<sub>2</sub> ke tubuh tiga kali lipat lebih tinggi<sup>38</sup>. Hal ini karena merokok dengan *shisha* membuat Anda menghirup lebih banyak asap dibandingkan rokok biasa. Selain itu, paparan nikotin serta tar-nya tidak lebih rendah dibandingkan rokok biasa. Satu-satunya cara: hindari merokok dalam bentuk apa pun. Setuju?



## Merokok menghambat pertumbuhan otot

Ya benar, perokok lebih sulit membentuk otot dibandingkan orang yang tidak merokok—atau bahkan mantan perokok sekalipun. Asap rokok yang dihirup meningkatkan kadar radikal bebas dalam tubuh, sehingga menghambat pembentukan otot. Tak hanya itu, menurut penelitian gabungan universitas di Inggris dan Denmark, merokok juga mengaktifkan gen yang berperan dalam penguraian otot, sehingga lebih banyak otot yang diurai daripada dibentuk<sup>29</sup>. Karena itu, untuk Anda yang mengidamkan tubuh seperti tokoh *superhero* di film-film bioskop, berhenti merokok adalah langkah pertama yang patut dicoba.



Tidur terutang = ? jam





## Hibernasi untuk "bayar utang tidur"

---

Pernah—atau bahkan sering—tidur seharian saat *weekend* untuk membayar waktu begadang saat *weekday*? Ternyata, tubuh tidak serta merta segar setelah tidur seharian, *lho*. Paling tidak, itulah yang ditunjukkan oleh studi oleh Penn State College of Medicine. Tidur lebih lama (sekitar sepuluh jam) saat *weekend* tidak serta-merta memulihkan penurunan konsentrasi akibat hanya tidur enam jam selama lima hari kerja<sup>10</sup>. Itu artinya, walaupun Anda merasa lebih segar ketika terbangun di pagi hari, Anda tetap butuh usaha lebih untuk berkonsentrasi saat melakukan pekerjaan rutin. Solusinya? Kurangi begadang.



## Kafein sebabkan sulit tidur

Peraturan dasar yang harus diketahui semua peminum kopi: efek kafein dalam tubuh bertahan hingga empat jam kemudian<sup>24</sup>. Artinya, saat Anda meminum kopi saat ini, Anda akan merasa sigap dan bugar hingga empat jam kemudian. Tentunya ini tidak menjadi masalah jika Anda minum kopi di pagi hari; kafein akan membuat Anda lebih segar sepanjang jam-jam produktif. Namun, jika minum kopi di malam hari, Anda mungkin akan sulit tidur karenanya, terutama bila Anda termasuk sensitif kafein. Dan bila ini berlangsung terus, Anda mungkin terkena insomnia.





## Main tablet dapat menyebabkan sakit leher

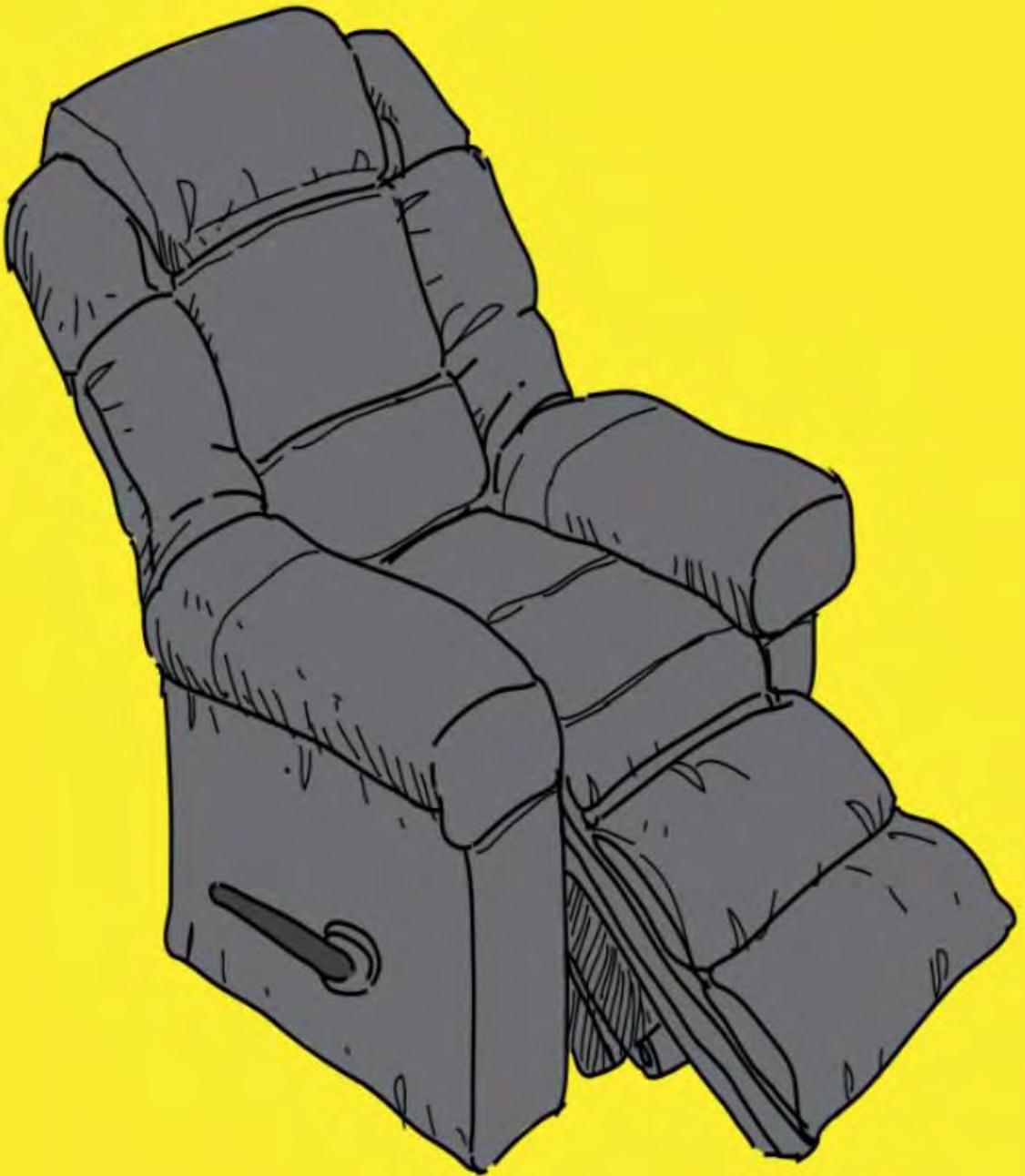
---

Pernah merasa pegal punggung dan leher akibat terlalu sibuk mengurus perkebunan *virtual* Anda? Ya, ini fakta, terlalu lama main *game* di tablet dapat menyebabkan sakit leher, bahu, dan punggung. Saat mengoperasikan tablet Anda di pangkuan, Anda memaksa otot serta tulang di leher untuk membengkok terlalu dalam. Dalam waktu lama, hal ini dapat menyebabkan cedera di otot, saraf, serta jaringan tulang rawan<sup>12</sup>.

Bagaimana cara mengurus pertanian *virtual* Anda tanpa mengorbankan kesehatan tulang leher? Berikut adalah tips dari Harvard School of Public Health:

1. Gunakan *tablet case* yang memungkinkan Anda menggunakan alat tersebut dengan sudut yang nyaman untuk mata.
2. Beristirahatlah setiap lima belas menit sekali.
3. Ganti posisi: posisi tangan, posisi duduk, atau berdirilah.

Sofa yang berbahaya....





## Tertalu banyak duduk bisa membunuh

---

Inilah fakta terbaru yang perlu diwaspadai oleh penganut gaya hidup modern: duduk diam lebih dari 6 jam per hari secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko kematian karena berbagai sebab. Peningkatan risikonya sangat mengerikan: 48% pada pria, dan 96% pada wanita<sup>32</sup>. Mengapa? Ternyata, duduk diam dalam waktu yang lama dapat menggodamu untuk berlaku tidak sehat: ngemil, nonton TV, bahkan merokok. Selain itu, duduk dalam waktu yang lama dapat membuat tubuh cenderung menyimpan lemak ketimbang membakarnya menjadi energi. Jadi, hindari duduk lebih lama dari tiga jam nonstop setiap harinya, dan selingi dengan peregangan ringan atau berjalan kaki. Oke?





## Sering menonton TV memperpendek usia

---

Mungkin dengan menonton TV di rumah, Anda bisa terhindar dari risiko meninggal akibat tertabrak mobil. Namun, menonton televisi bisa menurunkan angka harapan hidup Anda, lho. Peneliti di Australia menemukan bahwa setiap jam yang digunakan untuk menonton TV dapat memendekkan umur sebanyak 21 menit, dan orang yang menonton televisi lebih dari 4 jam setiap harinya memiliki umur yang lebih pendek hingga 4,6 tahun dibandingkan dengan orang yang menonton TV kurang dari 4 jam<sup>24</sup>. Dan efek ini tidak hanya teramati dari menonton televisi saja; duduk diam saat bekerja atau menyetir bisa menyebabkan hal yang sama. Karena itu, bila keadaan memungkinkan, mari kurangi waktu *leyeh-leyeh* dan perbanyak bergerak.



## Sering melakukan perjalanan dinas membuat gemuk

Apakah ada hubungan antara perjalanan bisnis Anda dengan lingkaran pinggang? Studi tahun 2011 menunjukkan, orang yang bepergian untuk bisnis selama 2 minggu atau lebih dalam sebulan memiliki Body Mass Index (BMI) yang lebih tinggi dibandingkan orang yang lebih jarang bepergian (1–6 hari per bulan)<sup>6</sup>. Selain itu, orang yang bepergian cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada mereka yang jarang bepergian. Hal ini kemungkinan karena 81% perjalanan bisnis melibatkan berkendara, sehingga memaksa Anda untuk duduk sepanjang waktu dan sulit melakukan olahraga. Selain itu, makanan-makanan yang dikonsumsi saat perjalanan bisnis (seperti masakan restoran atau *fast food*) sering kali mengandung lebih banyak kalori dibandingkan makanan rumahan (yang dimasak sendiri) sehingga lebih menggemukkan. Namun, bila Anda termasuk orang-orang yang sering berolahraga, termasuk di tengah perjalanan dinas, Anda mungkin terhindar dari risiko kegemukan di atas.

Bagaimana jika Anda termasuk orang yang sibuk bepergian namun tak ingin melonggarkan ikat pinggang? Selain berolahraga di tempat tujuan Anda, kami telah siapkan beberapa tips yang berguna selama perjalanan:

1. Bila Anda berkendara dengan mobil, sempatkan untuk beristirahat dan meregangkan diri bila mungkin.

2. Ingin ngemil? Hindari kudapan yang menggemukkan seperti *potato chips*. Kalau perlu, berhentilah di supermarket besar dan belilah apel atau jeruk untuk teman di perjalanan.
3. Usahakan agar jam tidur Anda tidak terganggu dengan jadwal di perjalanan. Lebih baik menggeser waktu kepulangan menjadi subuh, misalnya, daripada menyetir menembus malam. Sekali lagi, bila memungkinkan.
4. Bila perjalanan Anda menggunakan pesawat (apalagi lebih dari dua jam), sesekali berdiri dan berjalan menuju kamar mandi bisa membantu menghindari periode duduk diam terlalu lama. Jangan lupa, pilihlah makanan yang sehat (rendah lemak, tidak digoreng, dan tidak mengandung santan) dari menu yang ditawarkan di pesawat.

# Bagian 5



Kurus = sehat?



Tidur mendengkur pertanda sakit jantung?

Keturunan?

Gara-gara gorengan?





## Penyakit

Siapa sih yang mau terkena AIDS, diabetes, ataupun penyakit kardiovaskuler? Tentunya bukan Anda. Namun, penyakit-penyakit berat tersebut pun tak luput dari mitos. Biasanya, mitos-mitos seputar penyakit berhubungan dengan cara penyebaran penyakit tersebut. Misalnya, makan manis-manis bisa menyebabkan diabetes, atau bersalaman dengan orang yang terjangkit HIV bisa membuat Anda terkena AIDS. Selain itu, mitos-mitos yang ada juga terkait dengan “penyembuhan alternatif” penyakit tersebut, seperti nasi kemarin atau kentang lebih baik untuk penderita diabetes

Walaupun beberapa mitos tersebut terbukti benar atau salah, tak banyak orang yang tahu kebenarannya. Lebih parah lagi, mitos tersebut bisa menyebabkan beberapa orang menjadi terasing. Tak sedikit lho ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS) yang dijauhi temannya karena takut terkena AIDS juga. Selain itu, beberapa mitos juga bisa membuat Anda “santai-santai” dan hidup seenak hati tanpa tahu penyakit berat sebenarnya telah mengintai.

Jadi, siapkah Anda menguak kebenaran dari mitos-mitos seputar penyakit berat?



## Tertular HIV = terkena AIDS

Istilah "HIV" dan "AIDS" memang sering kali disebut bersamaan. Namun, kedua istilah itu tidak berarti sama, lho. HIV adalah nama virus yang menyebabkan AIDS, dan seseorang dikatakan HIV positif ketika di dalam tubuhnya ditemukan virus tersebut. Namun, AIDS adalah penyakit yang ditimbulkan setelah sistem kekebalan tubuh menurun drastis<sup>3</sup>. Karena itu, orang yang terjangkit HIV tidak serta-merta terkena AIDS. Kuncinya cuma dua: cepat dideteksi dan ditangani dengan tepat<sup>3</sup>.

HIV  $\neq$  AIDS

Nama Virus!

Penyakit yang ditimbulkan saat kekebalan tubuh menurun



Bersalaman/berpelukan/  
memakai barang bekas ODHA  
bisa tertular HIV

---

Gara-gara isu ini, banyak ODHA dijauhi dan dicap negatif. Padahal, HIV menular dengan cara yang sangat spesifik, yakni lewat pertukaran cairan tubuh (darah atau semen/cairan sperma). Sehingga, sentuhan kulit ataupun air liur tidak serta merta membuat kita tertular HIV<sup>2</sup>. Karena itu, tidak ada alasan untuk menjaga jarak dengan teman ODHA Anda.

Oh ya, ingat-ingat juga kalau HIV bisa menular melalui darah<sup>2</sup>. Jadi hati-hati ketika mencari tempat tindik/tato. Pastikan bahwa tempat tersebut menggunakan jarum yang steril setiap kali “berpraktik.”

Usia

The word 'Usia' is written in a white, hand-drawn, hatched font. A red ribbon is wrapped around the letters 's' and 'i', with a tail hanging down.

HIV  
memendekkan usia

A yellow sticky note with a perforated top edge, tilted slightly to the right. It contains the text 'HIV' and 'memendekkan usia' written in a simple, hand-drawn font.



## Terkena HIV memendekkan umur

---

Orang dengan HIV AIDS (atau disebut juga ODHA) terlanjur identik dengan mati muda. Padahal, ODHA bisa kok punya umur panjang yang produktif, asalkan mereka melakukan pengobatan HIV (umum dikenal sebagai *antiretoviral therapy*/ARV) secara dini<sup>2</sup>. Penelitian di Eropa dan Amerika Serikat menunjukkan, mereka yang mulai berobat di usia 20 tahun memiliki angka harapan hidup hingga 40-an tahun ke depan<sup>2</sup>. Tak hanya di negara maju, penderita HIV di Uganda pun bisa mendapat tambahan tahun hidup hingga mendekati angka harapan hidup nasional<sup>3</sup>. Walaupun kedua penelitian tersebut menyebutkan variasi personal yang cukup tinggi, bukan berarti alasan untuk menyerah, kan?



## Diabetes adalah penyakit keturunan

---

Untuk menjawab yang satu ini, Anda harus tahu lebih banyak mengenai diabetes. Penyakit yang satu ini erat kaitannya dengan insulin (hormon yang mengatur kadar gula dalam darah). Salah satu hasil pencernaan makanan adalah gula darah yang kemudian digunakan tubuh sebagai energi. Namun, gula harus masuk ke dalam sel tubuh terlebih dahulu sebelum bisa dipakai. Untuk itu, dibutuhkan insulin yang bekerja mengantarkan gula ke dalam sel tubuh. Insulin ibaratnya “kunci” untuk membuka “pintu” di sel tubuh, sehingga gula darah bisa masuk.

Pada penderita diabetes, mekanisme “kunci-pintu” ini tidak bekerja secara optimal. Penyebabnya bisa bermacam-macam, namun umumnya akibat faktor keturunan (lebih umum disebut riwayat diabetes keluarga). Karena itu, pertanyaan pertama yang pasti diajukan oleh tim medis adalah, “Apakah ada keluarga dekat Anda yang menderita diabetes?” Fakta terbaru menyebutkan, keturunan diabetesi berisiko hingga enam kali lebih tinggi menderita diabetes<sup>5,6</sup>.

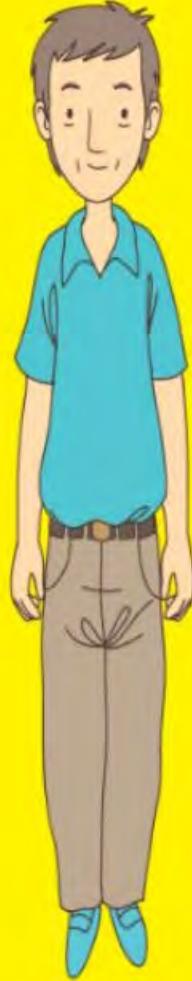
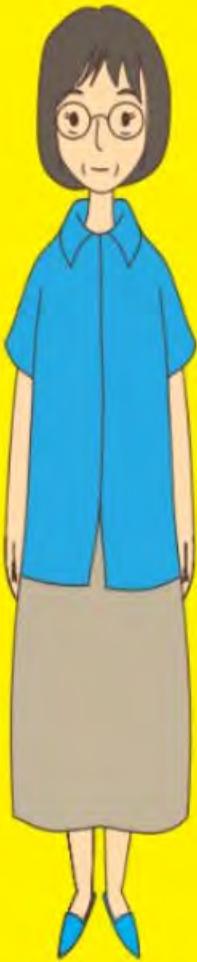
Apa yang menyebabkan keturunan diabetes berisiko lebih tinggi? Selain faktor genetik yang diturunkan oleh ayah dan ibu, kebiasaan tidak sehat yang diadopsi dari kecil juga bisa menyebabkan seseorang terjangkit diabetes. Riwayat keluarga menjadi salah satu faktor risiko penting diabetes karena faktor ini

---

mencerminkan risiko dari genetik, perilaku, dan lingkungan yang dimiliki bersama (*shared*) seluruh anggota keluarga<sup>6</sup>.

Namun, bukan berarti orang yang tidak memiliki keturunan diabetes kemudian terhindar dari penyakit ini. Kegemukan serta penumpukan lemak di perut adalah dua faktor peningkat risiko terkena diabetes, terlepas dari apakah Anda punya riwayat atau tidak<sup>7</sup>. Karena itu, cara terbaik mencegah diabetes adalah menjaga berat badan tetap ideal, melalui diet atau olahraga. Menambah massa otot melalui latihan beban/*fitness* juga baik untuk mencegah diabetes. Sudah banyak studi yang menunjukkan, otot mengoptimalkan penyerapan gula darah berlebih, sehingga diabetes pun jauh<sup>8</sup>.

Diabetes menyerang orang Asia  
pada usia yang lebih muda!





## Diabetes hanya menyerang orang tua

---

Kalau Anda masih berpikir diabetes hanya menyerang kakek-kakek dan nenek-nenek, berarti Anda wajib baca ulasan yang satu ini. Fakta yang dilansir *The Lancet* mengemukakan, diabetes menyerang orang-orang di Asia pada usia yang lebih muda. Celakanya lagi, peningkatan jumlah diabetes di Asia lebih tinggi dibandingkan di Amerika Serikat<sup>9</sup>. Sebagai contoh, laju prevalensi diabetes di Korea Selatan, Thailand, dan Indonesia meningkat tiga hingga lima kali lebih pesat selama tiga puluh tahun terakhir. Tak hanya itu, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 melaporkan, satu dari lima puluh penduduk Indonesia berusia 25 hingga 34 tahun mengidap diabetes<sup>10</sup>.

Selain itu, di China, penderita diabetes usia 35–44 tahun meningkat sebanyak 88% pada tahun 2000 (dibandingkan dengan 1994)<sup>11</sup>. Menurut para ahli, fenomena ini disebabkan oleh pilihan makanan tinggi gula dan lemak (seperti *snack* kemasan atau *fast food*), serta pola hidup kurang aktif bergerak. Karena itu, yuk adopsi pola hidup sehat mulai sekarang.



## Banyak makan yang manis bergula menyebabkan diabetes

---

Penyuka manis, hati-hati. Terlalu banyak makan yang manis-manis memang bisa menyebabkan diabetes di kemudian hari. Sebenarnya, Departemen Kesehatan RI sudah membatasi asupan gula setiap hari sebanyak 50 gram, atau sekitar empat sendok makan. Seperti dicantumkan dalam buku Pedoman Umum Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh Departemen Kesehatan RI, konsumsi gula berlebih apabila berlangsung lama dapat menyebabkan kegemukan<sup>12</sup>, sementara kegemukan adalah salah satu faktor risiko terkena diabetes<sup>13</sup>.

Masalahnya, makanan-makanan seperti martabak manis, kue tart, atau minuman kemasan mengandung gula jauh lebih banyak dari batas minimal tersebut. Tiga potong *macaroon* ukuran sedang saja sudah melampaui batas konsumsi gula hingga dua kalinya, menurut basis data United States Department of Agriculture. Selain itu, terlalu banyak makan makanan tinggi karbohidrat dan lemak pun bisa menaikkan risiko Anda terkena diabetes, terlepas dari rasanya yang manis atau tidak. Karena itu, konsumsilah makanan seperti nasi putih, roti, mie, bihun dalam jumlah yang cukup, serta konsumsilah sayuran minimal setengah piring setiap kali Anda makan.



## Diabetes? Ganti nasi putih dengan kentang rebus!

---

Kepercayaan ini muncul karena kentang dianggap memiliki *Glycemic Index* (GI) yang rendah. *Glycemic Index* (GI) adalah ukuran seberapa tinggi dan seberapa cepat suatu makanan meningkatkan gula darah Anda. Semakin tinggi nilainya, suatu makanan semakin cepat dan semakin tinggi meningkatkan gula darah. Sebaliknya, makanan dengan nilai GI rendah meningkatkan gula darah Anda dengan lebih kecil dan perlahan<sup>44</sup>.

Ternyata, nasi putih dan kentang sama-sama tergolong sebagai sumber karbohidrat dengan indeks glikemik tinggi<sup>45</sup>. Artinya, baik nasi putih maupun kentang rebus dapat meningkatkan gula darah secara cepat, sehingga kurang cocok dikonsumsi berlebih oleh penderita diabetes. Pilihan yang lebih sehat adalah nasi merah dan pasta *whole wheat*, karena nilai GI-nya cukup rendah. Selain itu, tambahkan juga asupan serat pangan yang bisa Anda dapatkan dari sayur dan buah-buahan. Ingin tahu lebih banyak? Anda bisa membacanya di website Sobat Diabet ([www.sobatdiabet.com](http://www.sobatdiabet.com)).



Nasi  
untuk  
Diabetes





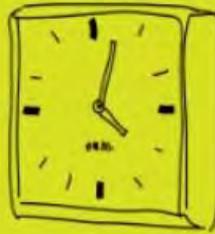
## Nasi putih yang didiamkan semalaman bisa untuk penderita diabetes

Katanya, dengan mendiamkan nasi putih semalaman, kadar gula di dalam nasi akan menurun sehingga aman untuk diabetesi. Studi dari Nigeria dan Malaysia menunjukkan, mendiamkan nasi tersebut semalaman tidak menyebabkan proses apa pun yang membuat nasi tersebut lebih sehat bagi penderita diabetes<sup>26,27</sup>. Studi lain menyebutkan, bahwa nasi yang disimpan dalam suhu dingin memiliki pati resisten yang lebih banyak dibandingkan nasi yang baru dimasak, sehingga menurunkan nilai GI-nya. Walaupun begitu, penelitian terhadap subjek prediabetes menunjukkan, asupan nasi kemarin tidak menurunkan kadar gula darah postprandial (setelah makan) hingga lebih rendah dibandingkan asupan nasi yang baru dimasak<sup>6</sup>. Masih butuh penelitian lanjutan untuk konfirmasi bahwa nasi kemarin lebih baik untuk penderita diabetes. Sembari menunggu, lebih baik ganti nasi dengan sumber karbohidrat lain yang lebih rendah nilai GI-nya (seperti nasi merah), atau mengurangi konsumsinya.



# Risiko begadang?

Risiko terkena berbagai penyakit meningkat



pemulihan kadar kortisol terhambat

kadar gula tinggi

penyerapan gula 40% lebih lambat



## Sering begadang meningkatkan risiko diabetes

---

Terdengar aneh tapi nyata: sering begadang tingkatan risiko orang terkena diabetes. Saat tidur, tubuh memulihkan diri dengan menurunkan kadar kortisol (hormon stres), dan begadang menghambat proses pemulihan tersebut<sup>19</sup>. Akibatnya, risiko terkena berbagai penyakit, salah satunya diabetes, akan semakin besar.

Selain itu, saat begadang, kecenderungan untuk ngemil semakin tinggi<sup>20</sup>. Padahal, saat malam hari, tubuh manusia cenderung menyerap gula dari makanan dengan kurang optimal dibandingkan saat siang hari. Sebagai gambaran, kecepatan penyerapan gula ke dalam sel pada orang yang kurang tidur turun menjadi 40% lebih lambat, dan jumlah insulin yang dikeluarkan 30% lebih sedikit<sup>21</sup>. Hal ini menyebabkan kadar gula darah menjadi tinggi dalam jangka waktu lama dan meningkatkan risiko diabetes.

maag?





## Makan pedas berisiko maag

---

Pasti Anda—terutama penyuka makanan pedas—pernah mendengar kepercayaan yang satu ini. Katanya, makanan pedas akan mengiritasi dinding lambung sehingga mempercepat munculnya sakit maag. Bukti ilmiah yang kami temukan adalah *capsaicin* dalam cabai memang bisa memicu pengeluaran asam lambung berlebihan dan melukai dinding lambung ketika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak<sup>22</sup>. Selain itu, makanan pedas bisa menyebabkan nyeri pada penderita maag<sup>23</sup>. Kesimpulannya? Nikmati saja makanan pedas dalam batas yang wajar dan batasi ketika Anda seorang penderita maag. Setuju?



## Terlalu banyak konsumsi garam sebabkan hipertensi

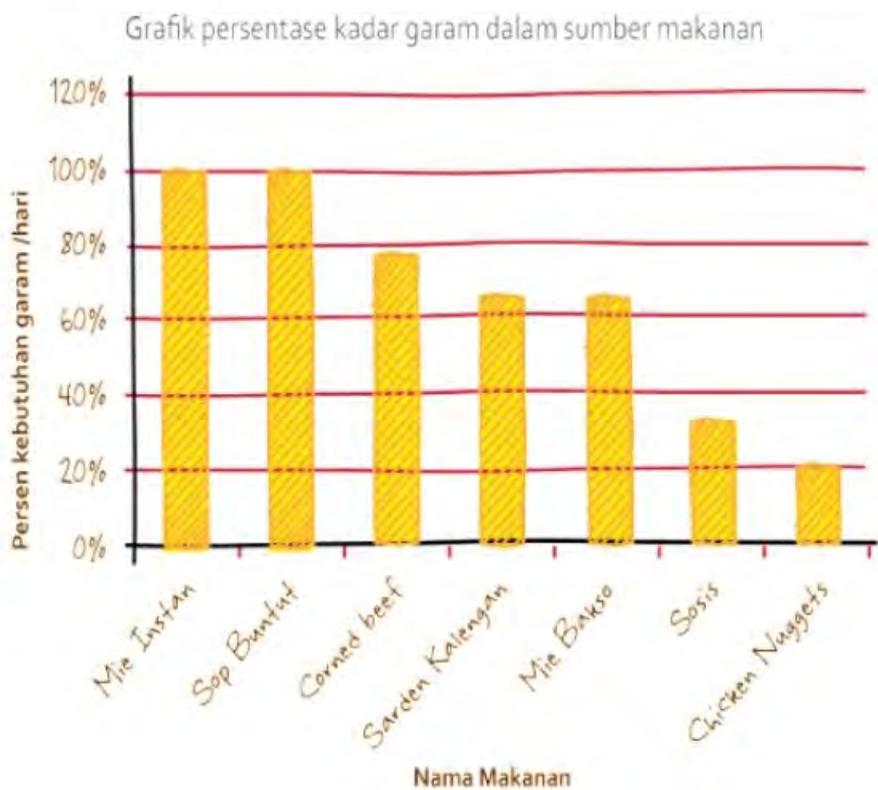
Ada alasannya mengapa dokter menyuruh orang-orang yang didiagnosis hipertensi (tekanan darah tinggi) untuk membatasi garam. Sudah banyak studi yang membuktikan bahwa konsumsi garam berlebih berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit jantung<sup>24</sup>. Bahkan, rangkuman dari studi-studi tersebut menemukan bahwa dengan menurunkan asupan garam sebanyak 6 gram per hari (atau setara dengan 1 sendok teh garam), risiko terkena stroke menurun hingga 26 persen<sup>25</sup>. Bayangkan, seberapa besar manfaat kesehatan yang bisa didapatkan dengan membatasi konsumsi garam hingga sesuai anjuran.

Namun, yang harus Anda waspadai adalah kandungan garam (atau natrium/sodium) yang tersembunyi dalam makanan siap saji dan makanan kemasan. Banyak makanan siap saji yang mengandung garam cukup tinggi, jauh di atas rekomendasi Departemen Kesehatan RI yaitu satu sendok teh garam<sup>22</sup>.



dengan menurunkan  
asupan garam sebanyak  
1 sdt, risiko terkena stroke  
menurun hingga 26%

Tidak percaya? Coba simak grafik di bawah ini (diambil dari berbagai sumber):



Bisa dilihat dari gambar di atas, satu mangkuk mi instan sudah memenuhi batas atas asupan garam per hari, yakni 6 gram, dan Anda disarankan tidak mengonsumsi garam lagi selama sehari setelahnya. Mi instan dan sop buntut memang merupakan contoh dua makanan dengan kadar garam cukup tinggi. Karena itu, hindari mengonsumsi produk olahan terlalu sering, dan usahakan untuk membatasi konsumsi garam hingga satu sendok teh per hari.

its in the DNA





## Penyakit jantung koroner itu turunan

Berbeda dengan *thalassemia* atau buta warna yang diturunkan dari gen bapak ibu, penyebab utama penyakit jantung koroner adalah penyumbatan di pembuluh jantung koroner. Terhentinya pasokan darah ke jantung akibat penyumbatan pembuluh darah koroner dapat menyebabkan serangan jantung, dan kematian. Faktor-faktor utama yang menaikkan risiko penyakit jantung koroner adalah merokok, kurangnya berolahraga, memiliki tekanan darah dan kadar kolesterol tinggi dalam darah, dan terlalu banyak asupan lemak jenuh dan lemak trans dari makanan<sup>26</sup>.

Walaupun begitu, riwayat keluarga adalah faktor risiko yang berperan penting untuk memperkirakan kemungkinan Anda terkena serangan jantung. Dari keluarga, Anda bisa mewarisi gen pendukung penyakit jantung, misalnya produksi kolesterol dalam tubuh yang sudah tinggi dari sononya. Atau, Anda bisa mewarisi gaya hidup kurang sehat dari keluarga Anda (malas berolahraga adalah salah satunya). Anda perlu waspada bila ayah Anda terkena serangan jantung di bawah usia 55 tahun atau ibu Anda terkena serangan jantung sebelum berusia 65 tahun; itu artinya Anda berpeluang besar mengalami hal yang sama (sekitar 1,5 sampai 2 kali lebih besar)<sup>27</sup> dibandingkan rekan Anda yang tidak memiliki riwayat keluarga penyakit jantung.



## Kuning telur tidak boleh dimakan karena mengandung kolesterol tinggi

---

Beberapa studi menemukan bahwa tingginya asupan kolesterol dari makanan mungkin menaikkan risiko terkena penyakit jantung<sup>27</sup>. Departemen Kesehatan Republik Indonesia pun menyarankan untuk membatasi asupan kolesterol hingga kurang dari 300 miligram setiap harinya<sup>26</sup>.

Bagaimana dengan kuning telur? Walaupun kadar kolesterolnya cenderung tinggi (184 mg per butir), konsumsi kuning telur satu butir per hari tidak berkontribusi terhadap naiknya risiko terkena penyakit jantung pada orang sehat, menurut berbagai studi<sup>27</sup>. Kuning telur juga sarat akan berbagai gizi penting seperti vitamin A, asam lemak omega 3, vitamin B12, dan vitamin E, sehingga sayang jika Anda buang ke tempat sampah. Di samping kuning telur, masih banyak faktor lain yang menyebabkan tingginya kadar kolesterol darah, misalnya faktor genetik atau terlalu banyak konsumsi karbohidrat atau gorengan.



## Sering makan gorengan meningkatkan kolesterol darah

---

Kalau Anda sadari, orang-orang lanjut usia biasanya membatasi konsumsi gorengan. Namun, sebaiknya tidak perlu tunggu usia senja untuk membatasi jenis makanan yang satu ini. Makan gorengan (dan makanan yang digoreng lainnya) sering-sering adalah penyebab tingginya kadar kolesterol dalam darah<sup>29</sup>. Dalam jangka panjang, akan terbentuk plak yang menyumbat pembuluh darah menuju jantung; kondisi itulah yang dinamakan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, batasi gorengan dan pilih makanan yang dikukus atau direbus lebih sering.



## Penyakit jantung dan stroke hanya menyerang orang tua

---

Masih berumur dua puluhan tahun dan merasa penyakit jantung bukan masalah besar? Jangan salah, risiko terkena serangan jantung sudah dimulai sejak usia muda, lho. Hasil otopsi terhadap tentara Amerika Serikat yang meninggal di Afganistan menemukan, 12 persen dari tentara Amerika yang meninggal tersebut menderita penyempitan pembuluh darah akibat plak<sup>10</sup>.

Selain itu, saudara jauh serangan jantung, yakni stroke, lebih banyak menyerang orang-orang berumur di bawah 45 tahun. Menurut penelitian dari University of Cincinnati Neuroscience Institute, Amerika Serikat, penderita *stroke* berusia muda tersebut meningkat hingga 7,3 persen pada tahun 2005. Padahal, di tahun 1994, penderita *stroke* usia dini tersebut hanya 4,5 persen<sup>11</sup>. Obesitas dan gaya hidup yang tidak sehat adalah faktor utama dalam peningkatan risiko terkena penyakit mengerikan di usia muda, karena itu tidak pernah ada kata terlambat untuk memulai.



## Mendengkur saat tidur prediksi serangan jantung

Pasangan/anggota keluarga Anda mendengkur saat tidur? Daripada langsung membangunkannya dan menyuruhnya pindah kamar, lebih baik Anda awasi dengkurannya. Dengkuran yang melibatkan terputusnya napas saat tidur, kondisi yang dinamakan Obstructive Sleep Apnea (OSA), dapat berakibat buruk bagi tubuh. OSA dapat membuat Anda terkena penyakit jantung dan stroke dalam waktu yang lama<sup>32</sup>. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang terkena OSA memiliki kenaikan risiko terkena serangan jantung lebih tinggi 40 persen dibandingkan dengan orang yang tidurnya nyenyak<sup>33</sup>. Salah satu faktor risiko dari OSA adalah berat badan, dan orang-orang yang berat badannya berlebih lebih sering mengalami OSA saat tidur<sup>34</sup>. Berita baiknya, menurunkan berat badan adalah strategi yang tepat untuk mengurangi mendengkur—sekaligus menurunkan kadar kolesterol, tekanan darah, serta risiko terkena diabetes.

Namun, tidak mengalami OSA belum tentu terbebas dari bahaya, lho. Studi oleh Henry Ford Hospital di Amerika Serikat menemukan, dengkuran tanpa OSA pun ternyata berhubungan dengan penebalan pembuluh nadi di leher (*carotid artery*). Dalam jangka waktu panjang, gejala ini dapat menyebabkan pengerasan pembuluh darah, yang kemudian berkembang menjadi berbagai penyakit kardiovaskuler seperti jantung dan *stroke*<sup>35</sup>. Walaupun belum banyak studi yang menunjukkan hasil serupa, bukan berarti

Hati-hati dengan  
mendengkur...

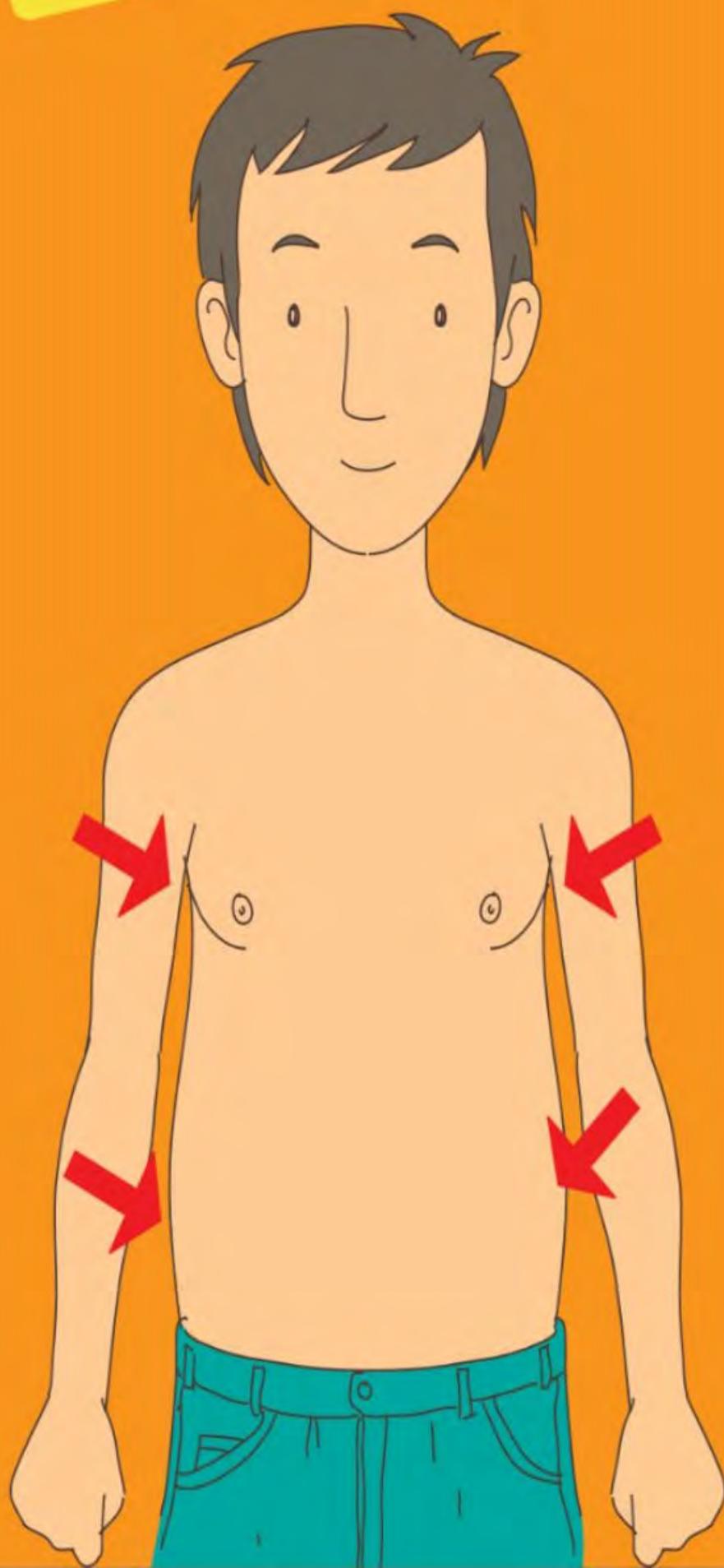
z z z



---

Anda akan mengabaikan dengkurannya suami, kan? Dukunglah dia untuk menurunkan berat badan hingga ideal, dan periksakan ke dokter bila dengkurannya mulai mengganggu.

**TOFI ALERT!!**  
Thin outside Fat Inside





## Yang memiliki tubuh kurus pasti sehat

---

Ternyata, orang bertubuh ramping itu belum tentu sehat, lho. Diperkirakan, satu dari empat orang bertubuh ramping ternyata memiliki persentase lemak tubuh serupa dengan orang-orang yang kegemukan<sup>35</sup>. Fenomena ini disebut dengan *Thin Outside, Fat Inside* (TOFI). Seperti dibuktikan dari penelitian dari Kanada, orang-orang yang TOFI memiliki kadar trigliserida, kadar gula darah puasa, dan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan orang-orang berbadan ramping yang massa lemaknya rendah di dalam tubuh<sup>36</sup>. Ketiga hal tersebut adalah faktor risiko yang berpotensi akan diabetes dan serangan jantung di kemudian hari.

Bagaimana mungkin orang bisa punya berat badan ideal namun berisiko serupa dengan orang-orang yang kegemukan? Gaya hidup yang tidak sehatlah penyebabnya. Entah itu kurangnya berolahraga, merokok, makan hidangan tinggi lemak terlalu sering, atau perilaku tidak sehat lainnya. Oleh sebab itu, tak hanya bobot tubuh yang dikurangi, kebiasaan sehat pun sebaiknya ditambah.



## Kurang tidur membuat makan lebih banyak

---

Pernah merasa nafsu makan meningkat setelah kurang tidur? Hal itu lumrah terjadi. Kurangnya tidur mengaktifkan salah satu bagian tubuh yang bertanggung jawab akan rasa lapar, sehingga Anda akan merasa lebih lapar dan kalap makan<sup>37</sup>. Selain itu, studi menemukan bahwa rata-rata orang yang tidur satu-dua jam lebih pendek daripada seharusnya cenderung mengonsumsi sekitar 500 kalori lebih banyak<sup>38</sup>. Untuk bisa membakar kalori sebesar itu, Anda harus berenang selama 77 menit atau tiga jam mencuci mobil, jika Anda wanita dengan berat badan 60 kilogram. Kalau kelebihan kalori itu masuk setiap hari tanpa dibakar hingga tuntas, berat badan Anda akan naik hingga satu kilogram per minggu.



## Kegemukan membawa penyakit

---

Memang tidak salah banyak orang menilai orang yang gemuk itu penyakitan. Salah satu ukuran kegemukan adalah lingkaran pinggang berlebih, dan studi yang dilakukan oleh berbagai peneliti di Eropa menemukan bahwa penambahan lingkaran pinggang sebanyak lima sentimeter dapat meningkatkan risiko kematian sebanyak 17% pada pria dan 13% pada wanita<sup>39</sup>. Lingkaran pinggang yang lebar menunjukkan tingginya timbunan lemak di perut (*visceral fat*), yang tak hanya mengimpit organ tubuh seperti jantung dan paru-paru, tetapi juga meningkatkan risiko terkena penyakit metabolik seperti serangan jantung dan diabetes. Karena itu, yuk pertahankan lingkaran pinggang Anda tetap ideal, yakni tidak lebih dari empat jengkal<sup>40</sup>.



## Gemuk tetapi lincah tanda sehat

---

Mungkin Anda punya teman seperti dia? Badannya gemuk, namun lincah saat bermain sepak bola. Ukuran celananya besar, namun napasnya panjang dan tidak mudah lelah. Tentunya orang-orang seperti itu dianggap orang sehat, bukan?

Belum tentu. Penelitian gabungan oleh peneliti di Amerika Serikat dan Rumania menemukan bahwa orang kegemukan yang dianggap sehat tersebut memiliki kadar kolesterol jahat, kadar resistensi insulin, dan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan orang dengan berat badan normal<sup>46</sup>. Berita baiknya adalah, risiko di atas bisa dikurangi dengan menurunkan berat badan hingga batas normal<sup>47</sup> (atau BMI di antara 18,5 hingga 22,9). Jadi, lakukan gaya hidup sehat, hindari asupan makanan berlebih, dan perbanyak olahraga untuk menjadi lebih ramping dan lebih sehat.

## Penutup

Nah, bagaimana pendapat Anda setelah membaca buku *101 Mitos Kesehatan*? Ya, sangat wajar bila Anda sesekali tersenyum atau bahkan tertawa geli. Ternyata, banyak sekali mitos yang Anda percayai selama ini tidak berdasar sama sekali! Apalagi bila dibandingkan dengan fakta kesehatan sesungguhnya.

Lewat buku ini, kami bukan hanya ingin membantu Anda menjawab kebingungan seputar mitos-mitos kesehatan yang beredar, tetapi juga membuka wawasan Anda untuk lebih kritis terhadap informasi-informasi yang diterima. Jangan lupa juga untuk selalu mengkonfirmasi pernyataan-pernyataan kesehatan yang didapat dengan sumber-sumber ilmiah yang kredibel dan valid. Selain itu, bagikan informasi berguna dalam buku ini kepada orang-orang tersayang. Anda tidak mau kan mereka terus "dibodohi" oleh mitos-mitos yang beredar. So, selamat menjalankan gaya hidup sehat!



## Daftar Istilah

### Body Mass Index (BMI)

Indeks mengenai hubungan antara tinggi dan berat badan seseorang yang bisa digunakan untuk memprediksi kegemukan. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$$

### Diabetesi

Sebutan bagi penderita diabetes.

### Estrogen

Hormonewanitaan yang berfungsi mengaktifkan dan mengontrol respons seks sekunder pada wanita (tumbuhnya payudara dan menstruasi).

### In vitro

(Bahasa Latin: dalam gelas) Studi yang dilakukan pada komponen makhluk hidup (misal: sel hewan/tumbuhan) yang ditumbuhkan dalam wadah gelas seperti cawan petri.

### Kloramfenikol

Antibiotik yang diresepkan untuk menangani infeksi bakteri (misalnya tipus).

### Kronobiologi

Cabang ilmu biologi yang mempelajari pengaruh siklus siang dan malam terhadap jam biologis makhluk hidup.

### Isoflavon

Senyawa yang umum ditemukan pada buah, sayur, dan makanan berbahan baku kedelai, yang ditengarai memiliki aktivitas antioksidan.

### Listeria

Bakteri yang umum ditemukan pada makanan mentah. Jika termakan, dapat menyebabkan *listeriosis*, dengan gejala muntah-muntah, kram perut, demam, dan diare. Penyakit ini lebih umum menyerang ibu hamil, bayi, dan balita, serta orang-orang dengan penurunan fungsi sistem imun.

### Plak

Penumpukan lemak dan pengerasan pada pembuluh darah. Dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.

### Polifenol

Senyawa yang umum ditemukan pada buah-buahan, berfungsi sebagai antioksidan/penangkal radikal bebas.

# Daftar Pustaka

## Bagian 1

- 1 "Food sources of nitrates and nitrites: the physiologic context for potential health benefits". *American Journal of Clinical Nutrition* 90: 1-10, 2010.
- 2 "Antimutagenic effect of fruit and vegetable ethanolic extracts against *N*-nitrosamines evaluated by the Ames test". *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 47: 3257-3264, 1999.
- 3 "Asian noodles: History, classification, raw materials, and processing". *Food Research International* 41(9): 888-902, 2008
- 4 "Acute cyanide toxicity caused by apricot kernel ingestion". *Annals of Emergency Medicine* 32: 742-744, 1998.
- 5 "Poisonous plants: Perils in nature". *Journal of Pharmacy Practice* 13: 125-129, 2000.
- 6 *MedicineNet*. 2008. Cough Symptoms. Diakses 12 Juli 2013 dari <http://www.medicinenet.com/cough/symptoms.htm>
- 7 "Prevalence and risk factors for allergic rhinitis in primary school children". *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 71: 463-471, 2007.
- 8 "Cough control the natural way". *Alternative & Complementary Therapies* 6 (1): 12-14, 2000.
- 9 "Role of sugars in human neutrophilic phagocytosis". *American Journal of Clinical Nutrition* 26: 1180-1184, 1973.
- 10 "Diet and acne". *Journal of the American Academy of Dermatology* 63: 124-41, 2010.
- 11 "Chocolate consumption modulates cytokine production in healthy individuals". *Cytokine* 62: 40-43, 2013.
- 12 "Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men". *New England Journal of Medicine* 350: 1093-1103, 2004.
- 13 "Purine-rich foods intake and recurrent gout attacks". *Annals of the Rheumatic Diseases* 71: 1448-1453, 2012.
- 14 "Water Spinach (*Ipomoea aquatica*): A food gone wild". *Ethnobotany Research & Applications* 5: 123-146, 2007".
- 15 *WebMD*. 2012. "Potassium and Your Heart". Diakses tanggal 7 Januari 2014 dari <http://www.webmd.com/heart-disease/potassium-and-your-heart>.
- 16 *Medical harvard.edu*. Tanpa tahun. "Healthy Sleep". Diakses tanggal 25 Maret 2013 dari <http://healthysleep.med.harvard.edu/interactive/sleep-forces>.

- 17 "Human urinary arsenic excretion after one-time ingestion of seaweed, crab, and shrimp". *Clinical Chemistry* 40(4): 617-624, 1994.
- 18 Viva Live. 2009. "Jangan terjebak mitos udang dan vitamin c". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari [http://life.viva.co.id/news/read/87807-jangan\\_terjebak\\_mitos\\_bahaya\\_udang\\_\\_\\_vit\\_c](http://life.viva.co.id/news/read/87807-jangan_terjebak_mitos_bahaya_udang___vit_c)
- 19 "Water-induced thermogenesis reconsidered: the effects of osmolality and water temperature on energy expenditure after drinking". *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 91(9): 3598-3602, 2006.
- 20 "Effects of drinking hot water, cold water, and chicken soup on nasal mucus velocity and nasal airflow resistance". *Chest* 74 (4): 408-410, 1978.
- 21 "The effects of a hot drink on nasal airflow and symptoms of common cold and flu". *Rhinology* 46: 271-275, 2008.
- 22 "Iron absorption in young Indian women: the interaction of iron status with the influence of tea and ascorbic acid". *American Journal of Clinical Nutrition* 87: 881-6, 2008.
- 23 "Milk  $\beta$ -lactoglobulin complexes with tea polyphenols". *Food Chemistry* 127: 1046-1055, 2011.
- 24 "The effect of fresh orange juice on bronchial hyperreactivity in asthmatic subjects". *Singapore Medical Journal* 31: 583-586, 1990.
- 25 "Dietary intake of antioxidant (pro)-vitamins, respiratory symptoms and pulmonary function". *Thorax* 53:166-171, 1998.
- 26 WebMD. 2012. "Cold and Flu: Keeping Your Child Hydrated". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://children.webmd.com/cold-flu-child-dehydration>
- 27 WebMD. 2011. "Lactose Intolerance – topic overview". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://www.webmd.com/digestive-disorders/tc/lactose-intolerance-topic-overview>
- 28 MedicineNet. Tanpa Tahun. "Lactose Intolerance". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari [http://www.medicinenet.com/lactose\\_intolerance/article.htm](http://www.medicinenet.com/lactose_intolerance/article.htm)
- 29 "Medium-Chain Triglycerides Increase Energy Expenditure and Decrease Adiposity in Overweight Men". *Obesity Research* 11(3): 395-402, 2002.
- 30 "Function and importance of glutamate for savory foods". *Journal of Nutrition* 130: 915S-920S, 2000.
- 31 "Glutamate: From discovery as a food flavor to role as a basic taste (umami)". *American Journal of Clinical Nutrition* 90(suppl): 719S-722S, 2009.
- 32 "The safety evaluation of monosodium glutamate". *Journal of Nutrition* 130: 1049S-1052S, 2000.
- 33 WebMD. 2011. "Sodium and High Blood Pressure - Topic Overview". Diakses tanggal 26 Maret 2013 di <http://www.webmd.com/heart-disease/tc/sodium-and-high-blood-pressure-topic-overview>

- 34 "Recent advances in the understanding of egg allergens: basic, industrial, and clinical perspectives". *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 56: 4874-4900, 2008.
- 35 *MedicineNet*. 2011. "Boils Symptom, Cause, Treatment". Diakses dari 26 Maret 2013 dari <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/boils>
- 36 "Can fruit seeds and undigested plant residuals cause acute appendicitis". *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* 1 (2): 99-101, 2011.
- 37 *MedicineNet*. 2011. "Appendicitis". Diakses tanggal 26 Maret 2013 di <http://www.medicinenet.com/appendicitis/article.htm>

## Bagian 2

- 1 *WHFoods*. Tanpa Tahun. "Cucumbers". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=42>
- 2 "The effect of calcium supplementation on circadian rhythm of bone resorption". *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 79: 730-735, 1994.
- 3 "Does it make a difference how and when you take your calcium"? The acute effects of calcium on calcium and bone metabolism. *American Journal of Clinical Nutrition* 74: 335-342, 2001.
- 4 "Anti-obesity effects of green tea: From bedside to bench". *Molecular Nutrition & Food Research* 50: 176 - 187, 2006.
- 5 "The potential role of green tea catechins in the prevention of the metabolic syndrome: A review". *Phytochemistry* 70 (1): 11-24, 2009.
- 6 "Using bitter melon to treat diabetes". *Alternative and Complementary Therapies* 11(4): 179-184, 2005.
- 7 "Anti-diabetic and hypoglycaemic effects of *Momordica charantia* (bitter melon): A mini review". *British Journal of Nutrition* 102: 1703-1708, 2009.
- 8 "Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis". *Clinical Nutrition* 31: 60-615, 2012.
- 9 "Lemon polyphenols suppress diet-induced obesity by up-regulation of mRNA levels of the enzymes involved in  $\beta$ -oxidation in mouse white adipose tissue". *Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition* 43(3): 201-209, 2008.
- 10 *WebMD*. 2011. "The Lemonade Diet (Master Cleanse Diet) Review". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dan <http://www.webmd.com/diet/features/the-lemonade-diet-master-cleanse-diet>
- 11 "Red ginseng for treating erectile dysfunction: a systematic review". *British Journal of Clinical Pharmacology* 66(4): 444-450, 2008.

- 12 "Amelioration of chloramphenicol induced toxicity in rats by coconut water". *Journal of Applied Sciences Research* 6(4): 331-335, 2010.
- 13 "Coconut (*Cocos nucifera* L., Arecaceae): In health promotion and disease prevention". *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine* 4 (3): 241-247, 2011.
- 14 "Effect of milk towards antibacterial activity of tetracycline against *Escherichia coli* and *Staphylococcus aureus* isolated from bovine mastitis". *Applied Microbiology and Biotechnology* 84(1): 135-42, 2009.
- 15 Whitney, E. & Rolfes, SR. 2005. *Understanding Nutrition, 10<sup>th</sup> edition*. CA: Wadsworth.
- 16 "Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration". *JAMA* 294(24): 3101-3107, 2005.
- 17 *MayoClinic*. 2012. "Negative-calorie foods: Diet gimmick or weight-loss aid"? Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://www.mayoclinic.com/health/negative-calorie-foods/AN02040>
- 18 "Kundur [*Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn.]: A potential source for valuable nutrients and functional foods". *Food Research International* 44: 2368-2376, 2011.
- 19 Lukitaningsih, E. 2009. *The exploration of whitening and sun screening compounds in bengkoang roots (*Pachyrhizus erosus*)*. [Disertasi]. Würzburg: Universität Würzburg.
- 20 "Dietary nutrient intakes and skin-aging appearance among middle-aged American women". *American Journal of Clinical Nutrition* 86 (4): 1225-1231, 2007.
- 21 *WHFoods*. Tanpa Tahun. "Onions". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=45>
- 22 "Water-soluble polysaccharides with pharmaceutical importance from Durian rinds (*Durio zibethinus* Murr.): Isolation, fractionation, characterisation and bioactivity". *Carbohydrate Polymers* 56: 471-481, 2004.
- 23 "Nitrite and nitrate: cardiovascular risk-benefit and metabolic effect". *Current Opinion in Lipidology* 22: 11-15, 2011.
- 24 "Whole beetroot consumption acutely improves running performance". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112: 548-552, 2012.
- 25 "Anti-inflammatory and anti-pyretic activities of earthworm extract—*Lampito mauritii* (Kinberg)". *Journal of Ethnopharmacology* 121: 330-332, 2009.
- 26 "Earthworms: sources of antimicrobial and anticancer molecules, 2004". Dalam: Cooper EL, Yamaguchi N, editors. *Complementary and Alternative Approaches to Biomedicine*. New York: Kluwer Publishers
- 27 *HowStuffWorks*. Tanpa tahun. "Why do pineapple enzymes tenderize steak—and your tongue"? Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://science.howstuffworks.com/innovation/edible-innovations/pineapple-enzyme-tenderize-steak.htm>

- 28 *MedicalXpress*. 2011. "An Apple or Pear a Day May Keep Strokes Away". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://medicalxpress.com/news/2011-09-apple-pear-day.html>
- 29 *ScienceDaily*. 2012. "An Apple a Day Lowers Level of Blood Chemical Linked to Hardening of the Arteries, Research Suggests". Diakses tanggal 26 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121002143220.htm>

### Bagian 3

- 1 "Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents". *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 33: 547-561, 2008.
- 2 "Backpack use in children". *Pediatric Physical Therapy* 14: 122-131, 2002.
- 3 "Diurnal variation of height in children. *Pediatrics International* 47: 645-648, 2005.
- 4 "The high price of high fashion footwear. *The Journal of Bone and Joint Surgery*". American volume 76:1586-1593, 1994.
- 5 Gandhi R. and Snedeker SM. 2000. "Consumer Concerns About Hormones in Food. Fact Sheet #37, June 2000. *Program on Breast Cancer and Environmental Risk Factors in New York State*. Diakses tanggal 24 Januari 2011 dari <http://envirocancer.cornell.edu/Factsheet/Diet/fs37-hormones.cfm>.
- 6 Diwyanto K. and Iskandar S. "Kampung Chickens: A Key Part of Indonesia's Livestock Sector". Di dalam: *Livestock Industries of Indonesia prior to the Asian Financial Crisis RAP Publication 1999/37. Food and Agriculture Organization of the United Nations Regional Office for Asia and the Pacific December 1999*. Diakses tanggal 23 Desember 2010 dari [http://193.43.36.103/AG/AGInfo/resources/fr/publications/agapubs/Indo\\_crisis\\_Rap1999-37.pdf#page=15](http://193.43.36.103/AG/AGInfo/resources/fr/publications/agapubs/Indo_crisis_Rap1999-37.pdf#page=15)
- 7 *LiveScience*. 2012. "Drinking Milk Not Linked to Early Puberty". Diakses tanggal 17 Juli dari <http://www.livescience.com/22513-milk-consumption-puberty.html>
- 8 "Childhood obesity and the timing of puberty". *Trends in Endocrinology & Metabolism* 20(5): 237-42, 2009.
- 9 "Childhood obesity and adult morbidities". *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (5): 1499S-1505S, 2010.
- 10 "Assessment of reversible contraceptive efficacy of methanol extract of *Mentha arvensis* L. leaves in male albino mice". *Journal of Ethnopharmacology* 80 (1): 9-13, 2002
- 11 "Soy protein isolates of varying isoflavone content do not adversely affect semen quality in healthy young men". *Fertility and Sterility* 94(5): 1717-1722, 2010.

- 12 "Urinary isoflavonoid phytoestrogen and lignan excretion after consumption of fermented and unfermented soy products". *Journal of the American Dietetic Association* 95: 545-551, 1995.
- 13 "Soy isoflavones as safe functional ingredients". *Journal of Medicinal Food* 10(4): 571-580, 2007.
- 14 "Evaluation of the estrogenic effects of legume extracts containing phytoestrogens". *Journal of Agricultural & Food Chemistry* 51: 2193-2199, 2003.
- 15 "Spermatozoa quality of half blooded Ettawah goat fed with three day old green bean sprout". *Journal of Cell and Animal Biology* 5(13): 283-289, 2011.
- 16 "Effects of prolonged automobile driving on male reproductive function. a study among taxi drivers". *American Journal of Industrial Medicine* 30: 750-758, 1996.
- 17 "Increased scrotal temperature while driving". *Human Reproduction* 15(6): 1355-1357, 2000.
- 18 "ScienceDaily. 2009. *Laptops Linked To Male Infertility*". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/06/090612202347.htm>
- 19 "Pathophysiology of cell phone radiation: oxidative stress and carcinogenesis with focus on male reproductive system". *Reproductive Biology and Endocrinology* 7: 114, 2009.
- 20 "Food intake and the menstrual cycle. A retrospective analysis, with implications for appetite research". *Physiology & Behavior* 58(6) 1067-1077, 1995.
- 21 "Influence of dietary intake of dairy products on dysmenorrhea". *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research* 36(2): 377-383, 2010.
- 22 *About.com PMS*. 2009. "Menstrual Myths". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari [http://pms.about.com/od/myths/a/menstrual\\_myths.htm](http://pms.about.com/od/myths/a/menstrual_myths.htm)
- 23 "Changes in dietary intake, urinary nitrogen, and urinary volume across the menstrual cycle". *Journal of the American College of Nutrition* 57: 43-6, 1993.
- 24 *MedicineNet*. Tanpa Tahun. "Vaginal Discharge: Symptom Checker". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari [http://www.medicinenet.com/vaginal\\_discharge/symptoms.htm](http://www.medicinenet.com/vaginal_discharge/symptoms.htm)
- 25 "Influence of menstrual factors and dietary habits on menstrual pain in adolescence age". *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology* 91:143 -148, 2000.
- 26 "Effectiveness of the *Sauropus androgynus* (L.) Merr leaf extracts in increasing mother's breast milk production". *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 14: 20-24, 2004.
- 27 "Nutritive value of *Sauropus androgynus* leaves". *Plant Foods for Human Nutrition* 40: 107-113, 1990.

- 28 "Potential antifertility agents from plants: A comprehensive review". *Journal of Ethnopharmacology* 140: 1-32, 2012.
- 29 "Medicinal plants used to induce labour during childbirth in western Uganda". *Journal of Ethnopharmacolog Foods to Avoid When You're Pregnant*. Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.webmd.com/baby/features/foods-to-avoid-when-youre-pregnant>
- 31 WebMD. 2010. "Moderate Coffee Drinking OK in Pregnancy". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.webmd.com/baby/news/20100721/moderate-coffee-drinking-ok-in-pregnancy>
- 32 "Coffee consumption as a factor in iron deficiency anemia among pregnant women and their infants in Costa Rica". *Am J Clin Nutr* 48(3): 645-651, 1988

## Bagian 4

- 1 "Effect of hydrotherapy on the signs and symptoms of delayed onset muscle soreness". *European Journal of Applied Physiology* 102: 447-455, 2008.
- 2 *ScienceDaily*. 2012. "Massage reduces inflammation and promotes growth of new mitochondria following strenuous exercise, study finds". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/02/120201141710.htm>
- 3 *MayoClinic*. 2010. "Eating and exercise: 5 tips to maximize your workouts". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari [http://www.mayoclinic.com/health/exercise/hq00594\\_d/nsectiongroup=2](http://www.mayoclinic.com/health/exercise/hq00594_d/nsectiongroup=2)
- 4 *ScienceDaily*. 2012. "Exercise may affect food motivation". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120912161554.htm>
- 5 "Efficacy of acute caffeine ingestion for short-term high-intensity exercise performance: A systematic review". *Journal of Strength and Conditioning Research* 24(1): 257-265, 2010.
- 6 "Toothbrushing, inflammation, and risk of cardiovascular disease: results from Scottish Health Survey". *BMJ* 340: 2451, 2010.
- 7 "Systemic diseases caused by oral infection". *Clinical Microbiology Reviews* 13: 547-558, 2000.
- 8 "The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8(1): 97-104, 2011.
- 9 "The Effect of Handwashing at Recommended Times with Water Alone and With Soap on Child Diarrhea in Rural Bangladesh: An Observational Study". *PLoS Med* 8(6): e1001052. doi:10.1371/journal.pmed.1001052
- 10 "Residence time and food contact time effects on transfer of *Salmo-*

- nella typhimurium* from tile, wood and carpet: testing the five-second rule". *Journal of Applied Microbiology* 102: 945-953, 2007.
- 11 "Consequences of smoking for body weight, body fat distribution, and insulin resistance". *American Journal of Clinical Nutrition* 87: 801-809, 2009.
  - 12 "Lifestyle factors and male infertility: An evidence-based review". *Archives of Medical Science* 5(1A): 53-512, 2009.
  - 13 "Smoking and female infertility: A systematic review and meta-analysis". *Human Reproduction* 13(6): 1532-1539, 1998.
  - 14 *About.Com Quit Smoking*. 2012. "Nicotine Withdrawal Symptoms A to Z". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://quitsmoking.about.com/cs/cravingsandurges/a/withdrawal.htm>
  - 15 *About.Com Quit Smoking*. 2012. "After You Quit Smoking - The First Two Days". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://quitsmoking.about.com/cs/afterquitting/a/quitting20minut.htm>
  - 16 *About.Com Quit Smoking*. 2012. "Quit Smoking Benefits - Two Weeks to Three Months". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://quitsmoking.about.com/cs/afterquitting/a/2weeks3months.htm>
  - 17 "Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries". *Lancet* 377(9760): 139-146, 2011.
  - 18 *MedicalXpress*. 2012. "Two-thirds of Indonesian men smoke, tops in world". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://medicalxpress.com/news/2012-09-two-thirds-indonesian-men-tops-world.html>
  - 19 *ScienceDaily*. 2012. "Passive Smoking Increases Platelet Activation in Healthy People". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120825155656.htm>
  - 20 *ScienceDaily*. 2013. "Passive Smoking Increases Risk of Severe Dementia, According to Study in China". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130109110048.htm>
  - 21 *ScienceDaily*. 2012. "Secondhand Smoke Is Linked to Type 2 Diabetes and Obesity". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/06/120625125044.htm>
  - 22 *ScienceDaily*. 2012. "Secondhand Smoke Continues to Vex Children With Asthma". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/05/120501085653.htm>
  - 23 *ScienceDaily*. 2012. "Second-Hand Smoke Increases Risk of Invasive Meningococcal Disease in Children". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121210080740.htm>
  - 24 "Formation of carcinogens indoors by surface-mediated reactions of nicotine with nitrous acid, leading to potential thirdhand smoke hazards". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107(15): 6576-6581, 2010.
  - 25 *ScienceDaily*. 2012. "Thirdhand Smoke Causes DNA Damage".

- Diakses tanggal 10 Juli 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/06/130620132459.htm>
- 26 "Beliefs about the health effects of 'thirdhand' smoke and home smoking". *Pediatrics* 123: e74-e79, 2009.
  - 27 *ScienceDaily*. 2011. "'Thirdhand Smoke' Poses Danger to Unborn Babies' Lungs, Study Finds". Diakses tanggal 10 Juli 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110419101231.htm>
  - 28 "Waterpipe tobacco and cigarette smoking direct comparison of toxicant exposure". *American Journal of Preventive Medicine* 37(6): 518-523, 2009.
  - 29 "Smoking impairs muscle protein synthesis and increases the expression of myostatin and MAFbx in muscle". *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism* 293: 843-848, 2007.
  - 30 *ScienceDaily*. 2011. "Weekend Sleep Fails to Improve Performance, but Women Handle Workweek Sleep Loss Better". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110615015650.htm>
  - 31 "Neuropsychiatric effects of caffeine". *Advances in Psychiatric Treatment* 11: 432-439, 2005
  - 32 *Harvard Health Publication*. 2012. "Prevent pain from computer use". Diakses tanggal 06 Mei 2013 dari [http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard\\_Health\\_Letter/2012/October/prevent-pain-from-computer-use](http://www.health.harvard.edu/newsletters/Harvard_Health_Letter/2012/October/prevent-pain-from-computer-use)
  - 33 "Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults". *American Journal of Epidemiology* 172: 419-429, 2010.
  - 34 "Television viewing time and reduced life expectancy: A life table analysis". *British Journal of Sports Medicine* 46: 927-930, 2012.
  - 35 "Business travel and self-rated health, obesity, and cardiovascular disease risk factors". *Journal of Occupational & Environmental Medicine* 53(4): 358-363, 2011

## Bagian 5

- 1 *WebMD*. 2011. "What It's Like to Live With HIV/AIDS: Myths and Facts". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.webmd.com/hiv-aids/staying-healthy-10/slideshow-hiv-myths-facts>
- 2 "Life expectancy of individuals on combination antiretroviral therapy in high-income countries: a collaborative analysis of 14 cohort studies". *Lancet* 372: 293-99, 2008
- 3 "Life Expectancy of Persons Receiving Combination Antiretroviral Therapy in Low-Income Countries: A Cohort Analysis From Uganda". *Ann Intern Med*. 155: 209-216, 2011.

- 4 Boyle, M & Long, S. 2007. *Personal Nutrition*. CA: Wadsworth Cengage Training
- 5 "Family history of diabetes as a potential public health tool". *American Journal of Preventive Medicine* 24(2): 152-159, 2003.
- 6 "Changing the odds. What do we learn from prevention studies targeted at people with a positive family history of type 2 diabetes"? *Primary Care Diabetes*. 215-221, 2011.
- 7 *Mayoclinic*. 2013. "Diseases and Conditions: Type 2 Diabetes". Diakses tanggal 8 Januari 2014 dari <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/type-2-diabetes/basics/risk-factors/CON-20031902>
- 8 "Increasing muscle mass to improve metabolism". *Adipocyte* 2(2): 92-98, 2013.
- 9 "Epidemic obesity and type 2 diabetes in Asia". *Lancet* 368: 1681-88, 2006
- 10 Departemen Kesehatan RI. 2008. Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia tahun 2007. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
- 11 "Diabetes in Asia". *Lancet* 375: 408-18, 2010
- 12 Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang Panduan untuk Petugas*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI.
- 13 *WebMD*. 2012. "Risk Factors for Diabetes". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dan <http://diabetes.webmd.com/risk-factors-for-diabetes>
- 14 "International tables of glycemic index and glycemic load values: 2008". *Diabetes Care* 31: 2281-2283, 2008.
- 15 *Sahabat Diabetes*. Tanpa Tahun. "Terungkap! 9 Mitos Keliru tentang Diabetes". <http://sahabatdiabetes.com/terungkap-9-mitos-keliru-tentang-diabetes/> diakses 4 Oktober 2013.
- 16 "Glycemix index of eight types of commercial rice in malaysia". *Malaysian Journal of Nutrition* 11 (2): 151-163, 2005.
- 17 "Effect of cooking and soaking on physical, nutrient composition and sensory evaluation of indigenous and foreign rice varieties in Nigeria". *Nutrition & Food Science* 38(1): 15-21, 2008.
- 18 "Pengaruh nasi putih baru matang dan nasi putih kemarin (teretrogradasi) terhadap kadar glukosa darah postprandial pada subjek wanita pra diabetes". *Journal of Nutrition College* 2(3): 411-418, 2013.
- 19 "Chronobiology in the endocrine system". *Advanced Drug Delivery Reviews* 59: 985-1014, 2007.
- 20 "Chronobiological aspects of food intake and metabolism and their relevance on energy balance and weight regulation". *Obesity reviews* 12: 14-25, 2011.
- 21 "Circadian rhythms in the development of obesity: potential role for the circadian clock within the adipocyte". *Obesity Reviews* 8: 169-181, 2006.
- 22 "Capsaicin and the stomach". *A review of experimental and clinical data. Journal of Physiology (Paris)* 91: 151-171, 1997.

- 23 "National Digestive Diseases Information Clearinghouse". 2010. *What I need to know about Peptic Ulcers*. NIH Publication No. 11-5042. Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari [http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/pepticulcers\\_ez/](http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/pepticulcers_ez/)
- 24 "Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: meta-analysis of prospective studies". *BMJ* 339:b4567, 2009.
- 25 "How far should salt intake be reduced"? *Hypertension* 42: 1093-1099, 2003.
- 26 *MedicineNet*. 2011. "Heart Disease". Diakses tanggal 6 Mei 2013 dari [http://www.medicinenet.com/heart\\_disease/article.htm](http://www.medicinenet.com/heart_disease/article.htm)
- 27 "Family-centered approaches to understanding and preventing coronary heart disease". *American Journal of Preventive Medicine* 24(2): 143-151, 2003.
- 28 *Nutrition Evidence Library*. 2010. "What is the effect of dietary cholesterol intake on risk of cardiovascular disease"? Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari [http://www.nutritionevidencelibrary.com/evidence.cfm?evidence\\_summary\\_id=250206](http://www.nutritionevidencelibrary.com/evidence.cfm?evidence_summary_id=250206)
- 29 "Dietary fat and risk of coronary heart disease in men: cohort follow up study in the United States". *BMJ* 313: 84-90, 1996
- 30 *The JAMA Report*. 2012. "Autopsy-Based Study Examines Prevalence of Atherosclerosis Among U.S. Service Members". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://media.jamanetwork.com/news-item/autopsy-based-study-examines-prevalence-of-atherosclerosis-among-u-s-service-members/>
- 31 Harmandini, Felicitas. 2010. "Makin Banyak Orang Muda Terserang Stroke". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://female.kompas.com/read/2010/03/01/14063125/Makin.Banyak.Orang.Muda.Terserang.Stroke>
- 32 *MedicineNet*. 2008. "Snoring". Diakses tanggal 6 Mei 2013 dari <http://www.medicinenet.com/snoring/article.htm>
- 33 "Obstructive sleep apnea and cardiovascular disease". *Journal of the American College of Cardiology* 41(9): 1429-1437, 2003
- 34 "Sleep disturbance and obesity: changes following surgically induced weight loss". *Archives of Internal Medicine* 161(1): 102-106, 2001.
- 35 Henry Ford Hospital. 2013. "Snoring May Be Early Sign of Future Health Risks". Diakses tanggal 14 Agustus 2013 dari <http://www.henryford.com/body.cfm?id=46335&action=detail&ref=1815>
- 36 "Body fat percentage is associated with cardiometabolic dysregulation in BMI-defined normal weight subjects". *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* 22: 741-747, 2012.
- 37 "Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index". *PLOS Medicine* 1(3): e62, 2004.
- 38 *ScienceDaily*. 2012. "Lack of sleep may increase calorie consumption". Diakses tanggal 11 Februari 2013 dari <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/03/120314170456.htm>

- 39 *Health News Track*. 2008. "Increase in waist circumference increases mortality risk". Diakses tanggal 27 Maret 2013 dari <http://www.healthnewstrack.com/health-news-788.html>
- 40 "Dysmetabolic signals in 'metabolically healthy' obesity". *Obesity Research & Clinical Practice* 6: e9-e20, 2012.
- 41 "Effects of weight loss among metabolically healthy obese men and women". *Diabetes Care* 33: 1957-1959, 2010.





Coba tebak mana yang mitos?

- Kebiasaan bergadang bisa menyebabkan diabetes
- Tas ransel sekolah yang berat akan menghambat pertumbuhan
- Memanaskan sayur bayam dua kali berbahaya
- Kuning telur tidak boleh dimakan karena mengandung kolesterol tinggi

Buku ini mengonfirmasikan kembali pernyataan-pernyataan kesehatan tersebut dengan menggali sumber terpercaya yang paling dihargai di kalangan penikmat ilmu pengetahuan: jurnal ilmiah dari penerbit yang kredibel. Dilengkapi dengan ilustrasi menarik, buku ini akan memberikan Anda informasi yang komprehensif, namun tetap dengan pendekatan yang menyenangkan. Sesekali Anda pun akan tertawa geli melihat fakta dari pernyataan-pernyataan kesehatan yang dipercayai masyarakat sebagai kebenaran. Jadi, setiap kali ada yang bilang jangan makan coklat karena bikin jerawat, kini Anda sudah tahu jawabannya.



*"Dikemas dengan bahasa yang ringan namun sarat info yang kredibel, buku ini membantu menyampaikan literasi gizi untuk semua. Buku ini menjawab berbagai mitos yang biasa dihadapi dalam keseharian."*

**—Prof. Dr. Hardinsyah, M.S.,**  
Guru Besar di Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB

*"Kekuatan buku ini terletak pada sumber acuannya, yaitu jurnal-jurnal yang terakreditasi secara internasional. Karena itu, buku ini menjawab kebingungan dan mitos-mitos yang beredar di masyarakat dengan penjelasan yang dapat diandalkan secara ilmiah."*

**—Prof. Dr. Ir. Antonius Suwanto, M.Sc.,**  
Profesor di bidang Mikrobiologi & Rekayasa Genetika, IPB



**Penerbit**  
**PT Gramedia Pustaka Utama**  
Kompas Gramedia Building  
Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29-37  
Jakarta 10270  
[www.gramediapustakautama.com](http://www.gramediapustakautama.com)

ISBN 978-602-03-1069-5



9 786020 310695  
GM 20301140011