



Waspada! Makanan Berpengawet

Ditulis pada : Rabu, 27 Januari 2010 20:52:00 Oleh : himatansi (<http://www.himatansi.org>)

PENGUNAAN bahan pengawet dalam makanan kini semakin marak saja. Padahal, penggunaan bahan pengawet dalam jangka panjang bisa menimbulkan kanker.

Penggunaan zat pengawet yang berbahaya dalam makanan bukanlah isu baru di dunia kesehatan. Namun, persoalan tersebut hingga kini tak kunjung mencapai penyelesaian. Hingga kini berbagai jenis makanan berbahan pengawet masih banyak dijumpai. Ironisnya, tak sedikit dari makanan tersebut biasa dikonsumsi anak-anak.

Pada makanan untuk anak-anak banyak dijumpai penggunaan pewarna, pemanis, pengawet, kandungan mikroba, dan adanya logam berat Cu dan Pb, ujar Ahli Gizi Ida Ruslita Amir SKM MKes saat dijumpai pada acara jumpa media bertema "Kota Besar Minim Tempat Bermain Umum yang Layak bagi Anak".

Banyak dalih yang digunakan sebagai alasan penggunaan bahan pengawet. Salah satunya untuk membuat makanan lebih awet dan tahan lama. Tak ayal, bahan pengawet pun ditambahkan pada makanan yang cepat busuk, seperti daging, telur, susu termasuk sayur-sayuran, dan buah-buahan.

Ahli gizi yang juga anggota DPP Persatuan Gizi Indonesia (Persagi) mengatakan bahwa jenis bahan pengawet yang digunakan dalam setiap makanan itu berbeda-beda, bergantung pada tujuan si pembuat makanannya saja.

Beberapa bahan pengawet yang umum digunakan masyarakat misalnya saja boraks, yaitu bahan pengempal yang mengandung bahan logam berat boron, atau formalin yang kerap digunakan seperti pada mi, bakso, pempek, yang ternyata merupakan pengawet yang banyak digunakan untuk mayat.

Bahan pengawet lain yang juga sering digunakan antara lain sulfite. Semacam bahan pengawet yang biasa digunakan untuk potongan kentang goreng atau udang beku. Sedangkan nitrit, umumnya banyak digunakan untuk mengawetkan daging olahan seperti sosis dan kornet dalam kaleng serta untuk mengawetkan keju. Selain itu, ada pula benzoat yang banyak digunakan untuk memberikan rasa awet pada minuman ringan, saus, kecap, sari buah, dan makanan lainnya. Ada pula propionat yang banyak digunakan sebagai pengawet untuk roti dan keju olahan.

Umumnya, bahan pengawet yang terkandung di dalam makanan ini akan membunuh atau menghambat pertumbuhan mikroba spesifik dan bisa menghambat germinasi spora mikroba, yang mengakibatkan terhambatnya transportasi zat gizi untuk kehidupan sel mikroba serta menghambat kerja enzim di dalam sel.

Bahan pengawet tersebut dapat terakumulasi pada tubuh manusia dan bersifat karsinogenik, yang dalam jangka panjang menyebabkan penyakit-penyakit seperti kanker dan tumor pada organ tubuh manusia, ungkapnya.

Hal senada juga dikatakan pakar pangan dari Institut Pertanian Bogor Ir Eddy Setyo Mudjajanto. Dia mengatakan bahwa apabila seseorang sering mengonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet, secara jangka panjang bisa menyebabkan kanker.

Kanker yang diderita pun berbeda-beda, bergantung pada jenis bahan pengawet dan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Kanker yang bisa diderita seperti kanker kulit, kanker payudara, dan lainnya, tutur dosen jurusan gizi masyarakat Fakultas Ekologi Manusia IPB ini. Sementara jangka pendek yang dialami apabila seseorang mengonsumsi makanan yang terpapar bahan pengawet, adalah bisa menimbulkan infeksi atau keracunan yang bisa menyebabkan iritasi kulit, sakit tenggorokan, diare, pernapasan terganggu, sakit

kepala atau pusing.

“Oleh karena itu, ada baiknya untuk mengenali makanan-makanan yang mengandung bahan pengawet agar kita lebih waspada terhadap makanan yang dikonsumsi,” pesan dosen yang juga mengajar Program Keahlian Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi.

Eddy mengatakan, untuk mengenali makanan yang mengandung bahan pengawet, untuk bahan pengawet jenis formalin dan boraks bisa dilakukan dengan cara melihat tekstur dari makanan yang sudah tercampur bahan pengawet tersebut, misalnya pada pempek atau bakso, di mana tekstur dari makanan tersebut sangat kenyal.

Mengenali makanan yang sudah tercampur bahan pengawet juga bisa dikenali dari rasa, di mana rasa akhir dari suatu makanan dikatakan Eddy terdapat rasa pahit. Selain itu, makanan yang sudah tercemar akan memiliki tingkat keawetan lebih dari normal, misal pada pempek yang umumnya tahan satu hari, sedangkan pada pempek yang sudah tercampur bahan pengawet, akan lebih lama awetnya, yaitu bisa sampai lima hari.

Makanan yang sudah tercampur bahan pengawet ini dikatakan Eddy bisa dites juga dengan cara diberi kepada binatang. Sebelum binatang menyantap makanan, biasanya binatang mengendusya terlebih dahulu. Jika makanan yang dicurigai terpapar bahan pengawet, biasanya binatang tersebut tidak mau memakannya, karena binatang sudah tahu bahwa makanan tersebut tercampur sesuatu yang berbahaya.

“Tidak ada kandungan yang bisa menghindari dampak dari bahan pengawet terhadap kesehatan, namun untuk mengurangi dampaknya bisa dengan mengonsumsi antioksidan seperti buah dan sayuran,” pesan Direktur Diploma IPB ini.

okezone.com

Sumber:

<http://www.himatansi.org/news141-waspadai-makanan-berpengawet.html>