

<http://health.detik.com/read/2014/03/27/154144/2538732/763/kunyah-bawang-putih-usai-makan-gorengan-bisa-kurangi-lemak?w992201heal>

Kunyah Bawang Putih Usai Makan Gorengan Bisa Kurangi Lemak?

M Reza Sulaiman - detikHealth

Kamis, 27/03/2014 15:41 WIB



Foto: Ilustrasi (Thinkstock)

Jakarta, Seringkali kita melihat kawan atau saudara yang mengunyah bawang putih setelah makan makanan yang mengandung minyak dan lemak yang banyak. Mereka percaya bahwa bawang putih dapat mengurangi kadar minyak dan lemak yang sudah ditelan sebelumnya. Apakah itu benar?

dr Samuel Oetoro, MS, Sp.GK dengan tegas menyanggah pertanyaan tersebut. Menurutnya pernyataan tersebut sangat tidak masuk akal alias *non-sense*.

"Tidak benar itu. *Nonsense*. Bawang putih bukan *fat blocker*. Manfaat yang diterima dari bawang putih akan terasa oleh tubuh ketika sudah tercerna. Jika memakan bawang putih setelah makan gorengan ya tidak ada pengaruhnya," ujar dr Samuel pada acara peluncuran Kampanye Toilet: Cek BAB deteksi KUB di Energy Building, Kawasan Niaga Terpadu Sudirman, Jakarta Selatan, Kamis (27/3/2014).

Hal yang sama juga berlaku pada mitos-mitos lainnya seputar pencernaan. Antara lain meminum teh hijau dapat membuat tubuh lebih sehat atau meminum air dingin setelah makan gorengan akan membuat lemak membeku dan mengendap di usus, begitu pula sebaliknya, jika meminum air hangat maka lemak dan minyak akan lebih mudah larut dari tubuh.

Menurutnya mitos-mitos tersebut sangat menyesatkan. Ia mengatakan bahwa tidak ada pengaruhnya apakah kita meminum air dingin atau air hangat sehabis memakan gorengan atau makanan dengan lemak yang tinggi, karena air tidak mempengaruhi proses pencernaan.

"Samajuga seperti teh hijau. Teh hijau memang mengandung antioksidan, tapi akan bermanfaat bila dikonsumsinya 5 gelas per hari," papar dr Samuel.

Lalu bagaimana cara yang tepat untuk menghalau lemak jenuh dan minyak yang ada di makanan? Menurut dokter yang berpraktik di Siloam Hospital Semanggi tersebut, satu-satunya cara adalah dengan banyak mengonsumsi buah-buahan dan sayuran.

Buah dan sayuran mempunyai kadar serat yang tinggi, sehingga dapat melancarkan pencernaan sekaligus menjaga dinding lapisan usus dari lemak jenuh yang menempel. Hal itu dikarenakan makanan yang tinggi serat dicerna lebih lama oleh usus.

"Konsumsi 10 macam buah dan 5 jenis sayuran tiap hari. Selain termasuk diet tinggi serat, sayur dan buah-buahan kaya akan antioksidan yang dapat menghilangkan radikal bebas pada tubuh. Sehingga tubuh akan sehat, bugar dan bebas penyakit," pungkash dr Samuel.

(vit/vit)