

<http://health.okezone.com/read/2014/03/27/482/961568/pentingnya-jaga-kesehatan-usus-besar>

Pentingnya Jaga Kesehatan Usus Besar

Helmi Ade Saputra - Okezone

KAMIS, 27 MARET 2014 14:32 wib



Makan bergizi (Foto: Google)

MAKANAN yang kita konsumsi dapat memengaruhi kesehatan Anda secara keseluruhan. Bahkan, beberapa makanan bisa menjadi pencetus seseorang terkena kanker usus besar.

Menurut spesialis gizi MRCC Siloam Hospitals Semanggi, Dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK, makanan memang menjadi salah satu pencetus kanker kolorektal atau usus besar, namun dengan makanan kita juga bisa mencegah kanker dengan membuat usus tetap sehat.

Lebih lanjut, Dr. Samuel Oetoro menjelaskan bahwa usus yang masih baik ketika diperiksa ada lapisan selaput lendir usus yang sehat. Hanya makanan sehat-sehat saja yang bisa melewati selaput lendir ini karena berperan mencegah masuknya zat-zat berbahaya.

"Kalau kita makan-makanan mengandung gula dan garam yang tinggi atau karsinogenik, maka akan merusak selaput lendir tersebut hingga pada akhirnya menjadi peradangan," jelasnya pada "Media Health Forum & Peluncuran Kampanye Toilet bertema Kalahkan Kanker Kolorektal Dengan Deteksi Dini" di The Energy Building, Sudirman, Jakarta, Kamis (27/3/2014).

Oleh karena itu, Dr. Samuel menghimbau untuk mengontrol dan menjaga kesehatan usus besar dengan mengatur makanan yang dikonsumsi, terutama menghindari makanan yang mengandung bahan pencetus kanker, misalnya *junk food*.

"Sangat penting kita mengontrol usus besar dengan mengatur makanan-makanan agar tidak mengonsumsi yang mengandung pencetus kanker, serta menambah antioksidan," imbuhnya.

(tty)