

<http://health.okezone.com/read/2014/03/27/482/961865/inilah-penyebab-anda-bisa-kena-kanker-usus-besar>

Nih, Penyebab Anda Bisa Kena Kanker Usus Besar

Helmi Ade Saputra - Okezone

JUM'AT, 28 MARET 2014 00:15 wib



Saatnya kurangi junk food (Foto: Google)

MAKANAN yang kita konsumsi dapat mencegah terjadinya kanker kolorektal atau usus besar. Namun, ternyata di satu sisi makanan dan minuman yang kita konsumsi bisa menjadi pencetus terjadinya kanker usus besar.

Hal itu seperti dikatakan oleh spesialis gizi MRCC Siloam Hospitals Semanggi, Dr. Samuel Oetoro, MS, Sp.GK pada Media Health Forum & Peluncuran Kampanye Toilet bertema "Kalahkan Kanker Kolorektal Dengan Deteksi Dini".

Salah satu kebiasaan tidak sehat yang harus dihindari karena dapat menyebabkan Anda terkena kanker usus besar adalah minum-minuman beralkohol secara berlebihan.

"Alkohol bisa menyebabkan kanker usus. Oleh karena itu, minuman beralkohol harus dihindari dari sekarang," jelasnya di The Energy Building, Sudirman, Jakarta, Kamis 27 Maret 2014.

Selain itu, kebiasaan dan pola makan yang tanpa kita sadari, menurut Dr Samuel, justru menjadi pencetus kanker usus besar. Seperti kita ketahui, sebagian besar orang-orang di Indonesia begitu menggemari konsumsi makanan tinggi gula dan garam.

"Garam bisa menyebabkan kanker usus dari dalam lambung, begitu pula sukrosa atau gula juga bisa menjadi pencetus kanker usus, misalnya *junk food*," terangnya.

Selain itu, tingginya lemak pada daging merah juga bisa menyebabkan seseorang terkena kanker usus besar. Hal ini menurut Dr Samuel, daging merah mengandung tinggi lemak yang tidak menyehatkan.

"Daging juga bisa menjadi pencetus dari kanker usus karena lemak jenuh atau lemak jahat pada daging bisa memicu terjadinya kanker usus," jelas Dr Samuel.

(tty)