

ISU



CILI mengandungi sejenis bahan kimia yang boleh menyebabkan sakit perut jika tidak dimasak dengan betul untuk dijadikan pes masakan.

Kesan buruk suka makan pedas

BAGI sesetengah orang, makanan pedas merupakan antara elemen pembangkit selera. Terdapat juga segelintir peminat juadah pedas yang berlumba-lumba menyertai cabaran makanan pedas dan adakalanya aktiviti tersebut dirakam serta dimuat naik di laman sosial secara langsung.

Di Korea Selatan, aksi makan yang dirakam secara langsung dan dipertontonkan kepada khalayak di laman sosial yang dipanggil sebagai *mukbang*.

Trend tersebut kian popular di seluruh dunia termasuk Malaysia sejak beberapa tahun lalu.

Selain cabaran makan makanan pedas, *mukbang* turut popular dalam kalangan individu yang mempunyai keupayaan makan dengan kuantiti banyak.

Mereka lazimnya akan kelihatan makan dengan berselera dan menghabiskan sehingga licin hidangan bersaiz luar biasa secara bersendirian yang biasanya boleh mengisi perut beberapa orang.

Ada juga *mukbang* yang berkonsep seperti pertandingan melibatkan dua orang atau lebih dengan tempoh masa tertentu dihadkan bagi menghabiskan sesuatu juadah itu.

Kesakitan

Baru-baru ini, seorang netizen berkongsi kisah isterinya yang mengalami luka pada bahagian usus dan mendakwa ia berpunca daripada makanan pedas.

Menurutnya, hampir setiap minggu isterinya makan sejenis mi segera yang terkenal dengan tahap kepedasan melampau dan tidak ramai mampu bertahan untuk menghabiskan hidangan tersebut.

Pakar Pemakanan dan Genetik serta Toksikologi Pemakanan, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Razinah Sharif @ Mohd Sharif menjelaskan, makanan pedas tidaklah secara langsung melukakan perut.

Tambahnya, makanan pedas mengandungi *capsaicin* yang menambat pada *reseptor* yang terdapat pada lidah dipanggil TRVI yang merangsang rasa sakit.

Pedas sebenarnya bukan rasa tetapi kesakitan. *Capsaicin* juga menyebabkan kerengsaan.

Pengambilan cili yang mengandungi *capsaicin* boleh menyebabkan *inflamasi* (radang) dan kerengsaan pada perut serta saluran gastrointestinal manusia.

Jika seseorang telah mempunyai masalah gastritis dan ulser, pengambilan *capsaicin* akan menyebabkan situasi tersebut bertambah teruk.

Katanya, sesetengah populasi manusia



AKTIVITI memuat video makan secara langsung di laman sosial seperti YouTube mempunyai kelompok peminat yang tersendiri. - Gambar hiasan

mempunyai *reseptor capsaicin* yang lebih rendah pada lidahnya, sekali gus menyebabkan mereka kurang sensitif terhadap rasa pedas.

Apabila *reseptor* ini bergabung dengan *capsaicin*, otak akan menghantar signal pedas kepada otak melalui saraf *trigeminal* dan *vagus*.

Reseptor ini juga wujud pada bahagian membran mukus yang menyebabkan kita boleh mengalirkan air mata serta air hidung apabila makan benda yang kaya dengan *capsaicin*.

"Namun, keupayaan bertahan makan makanan pedas serta penerimaan tahap kepedasan tidak sama bagi setiap orang. Bagi mereka yang tidak biasa makan pedas sejak kecil, ia mungkin boleh memberi kejutan pada tubuh.

"Selain itu, penggunaan cili yang tidak dimasak dengan betul juga boleh menyebabkan reaksi sakit perut," ujarnya ketika dihubungi

Kosmo! baru-baru ini.

Beliau berkata, makanan pedas boleh meningkatkan metabolisme tubuh dan pengambilan makanan pedas yang tidak keterlaluan secara berkala mampu menurunkan gejala *refluks gastroesofageal* yang mempunyai simptom seperti pedih ulu hati dan *dyspepsia* (seperti senak perut).

Diet sihat

Dalam pada itu, mengulas mengenai obsesi menyahut cabaran makan banyak dalam masa yang singkat, beliau berkata, tabiat itu boleh menyebabkan sistem pencernaan terganggu.

"Proses pencernaan mengambil masa 4 jam dan tabiat makan dengan gelojoh menyebabkan nutrien penting dalam makanan tidak dapat diserap dengan baik ke dalam tubuh.

"Secara saintifik, proses pencernaan juga berlaku dalam keadaan kita makan secara relaks. Makanlah berpada-pada. Makan dalam kuantiti sedikit secara berkala mengikut diet suku-suku separuh," katanya.

Dalam pada itu, beliau berkata, tabiat makan berselang air juga boleh mengganggu proses pencernaan dan menyebabkan perut kembung.

Minum air semasa makan adakalanya menjadi tabiat kebiasaan bagi seseorang dan mungkin berlaku bergantung kepada situasi seperti tercekik atau minum untuk mengurangkan rasa pedas.

"Saranan saya ialah minum air sesudah makan sebaiknya selepas 30 minit.

Boleh juga minum air kira-kira

10 minit sebelum makan bagi mereka yang ingin berdiet supaya boleh merasa kenyang lebih awal," tuturnya yang juga merupakan salah seorang penulis di laman Facebook, *Ini Sains Beb.*



TABIAT minum air sambil makan boleh mengganggu operasi pencernaan.