

—Menikmati makanan lezat memang tidak salah. Apalagi dikategorikan sebagai dosa. Tetapi, menjadi salah ketika seseorang menjadikannya sebagai gaya hidup. Ya, gaya hidup yang tidak sehat. Nikmatnya sesaat, efeknya maut siap mengintai. —

Menikmati makanan lezat merupakan keinginan setiap orang. Hampir semua orang di antara kita merindukan makanan lezat. Contoh sederhana. Ketika keluar kota misalnya, orang selalu mencari informasi restoran atau tempat jajanan terkenal. Tujuannya satu, ingin menikmati makanan lezat yang tersedia. Ya, menyantap makanan lezat tidak dilarang apalagi dikategorikan dosa. Menikmati makanan lezat merupakan hak azasi setiap orang. Sesekali menikmati makanan lezat tidak jadi masalah. Namun bisa menjadi masalah serius ketika menjadikannya sebagai gaya hidup. Mengapa? Di balik lezatnya makanan bahaya besar sedang mengintai. Nurheti Yuliarti, dalam *Awas! Bahaya di Balik Lezatnya Makanan* mengatakan, “di Indonesia kasus penggunaan bahan berbahaya dalam makanan sangat tinggi.”

Pernyataan Nurheti di atas bukan tanpa dasar. Apalagi menakut-nakuti. Perhatikan saja, di negeri ini berulang kali terjadi keracunan makanan. Hal ini mengindikasikan bahwa makanan yang kita nikmati tidak selalu sehat. Ada kemungkinan makanan itu punya racun yang akan memperpendek usia manusia. Apalagi, kini makanan tidak bisa dilepaskan dari berbagai bahan yang mengandung pemanis buatan, pengawet, pewarna serta penyedap rasa dan aroma. Nampaknya, makanan lezat yang kita nikmati di restoran atau pusat jajanan mana pun tidak bebas dari bahan-bahan tersebut. Mengandung bahan-bahan berbahaya.

### PEMANIS.

Di negeri kita, perkembangan industri makanan yang menggunakan pemanis buatan berkembang pesat. Alasan mendasar adalah harganya lebih murah dibanding gula alami—gula tebu atau gula pasir (Nurheti Yuliarti, *Awas! Bahaya di Balik Lezatnya Makanan*, ANDI, 2007). Karena harganya lebih “miring” ada kecenderungan untuk beralih ke pemanis buatan.

Dalam buku yang sama, Nurheti mengatakan ada jenis pemanis makanan yang diizinkan. Pemanis yang diizinkan itu dibedakan atas dua jenis, pemanis alami dan pemanis sintetis. Pemanis alami yang sering digunakan untuk makanan adalah tebu dan bit. Kedua pemanis ini sering disebut sebagai gula alam atau sukrosa. Pemanis alami tersebut tidak berbahaya bagi kesehatan.

Bagaimana dengan pemanis sintetis? Pemanis sintetis adalah pemanis buatan yang merupakan bahan tambahan yang dapat memberikan rasa manis pada makanan, tetapi tidak memiliki nilai gizi. Contohnya: sakarin, siklambat, aspartam, dulsim, sorbitol sintetis dan nitro-propoksi-anilin. Menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 208/Menkes/Per/IV/1985, di antara semua pemanis buatan hanya beberapa yang diizinkan penggunaannya. Pemanis buatan yang dimaksud adalah sakarin, siklambat dan aspartam dengan jumlah yang dibatasi—dengan dosis tertentu. Apabila jumlah dan dosisnya tidak dibatasi akan membahayakan kesehatan. Pembatasan dosis ini dikenal dengan asupan harian yang dapat diterima—disebut dengan istilah ADI (Acceptable Daily Intake).

### PENGAWET.

Pengawet merupakan salah satu bentuk bahan tambahan makanan (BTM). Pengawet dimaksud untuk menghambat atau pun menghentikan aktivitas mikroorganisme seperti bakteri, kapang dan khamir sehingga produk makanan dapat disimpan lebih lama.

Penggunaan pengawet non makanan seperti salisilat, boraks dan formalin dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Ambil contoh, asam silisilat (aspirin). Pengawet ini sering ditemukan pada buah dan sayur. Pengawet ini merupakan antiseptik untuk memperpanjang masa keawetan. Bagaimana dengan formalin? Formalin adalah larutan komersial dengan konsentrasi 10-40% dari formaldehid. Biasanya, pengawet ini digunakan untuk mengawetkan mayat. Disamping itu ada pula pengawet lain. Pengawet tersebut adalah boraks atau asam borat. Pengawet ini merupakan pembersih fungisida, herbisida dan insektisida. Jika pengawet ini digunakan oleh manusia, maka pengawet itu bersifat toksik atau meracuni.

### PEWARNA.

Pewarna makanan banyak digunakan untuk berbagai produk jajan pasar serta berbagai makanan olahan yang dibuat industri kecil, industri rumah tangga serta industri besar. Khamid Wijaya dalam Kumpulan Artikel Kesehatan 2 mengatakan pewarna sintetis berpotensi menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan. Menurutnya, rhodamin (pewarna merah) telah terbukti jika terakumulasi dalam tubuh dapat membahayakan yakni karsinogenik—menyebabkan kanker.

Sebenarnya makanan atau minuman yang menggunakan pewarna non makanan dapat dikenali melalui cirinya. Bagaimana mengetahuinya? Menurut para pakar, carilah makanan atau minuman yang warnanya tidak mencolok. Warna mencolok salah satu bukti bahwa makanan atau minuman itu mengandung pewarna yang membahayakan.

### PENYEDAP RASA DAN AROMA.

Penyedap rasa yang paling dikenal adalah MSG—Monosodium Glutamat. Penyedap ini dikenal juga dengan vetsin atau pun moto. Menurut Nurheti Yuliarti, penyedap tersebut banyak dicampur ke dalam berbagai jenis makanan terutama jajanan anak-anak. Penyedap rasa sintetis dapat menimbulkan efek terhadap kesehatan.

Berkaitan dengan anak-anak, menurut para ahli, orang tua perlu membatasi dan mengawasi ketat jajanan buah hati kita. Para pakar menyarankan jangan beri uang untuk anak-anak ketika mereka ke sekolah. Lalu, mereka harus dibekali apa? “Bekalilah mereka dengan makanan sehat dari rumah,” demikian saran seorang pakar.

Nah, jika kita mencermati penjelasan singkat di atas, ternyata makanan lezat berpotensi menimbulkan efek samping bagi kesehatan. Karena itu, perlu berhati-hati dalam memilih makanan sehat dan berguna bagi kesehatan. Bukankah begitu?

## **MAKANAN LEZAT: Nikmat Sesaat Mendulang Maut**

Ditulis oleh Manati I. Zega  
Selasa, 28 April 2009 00:50

---

Yogyakarta, 20 Agustus 2008

-Manati I Zega-