



KACANG Lindungi Jantung?

Tidak banyak orang yang mengetahui bahawa kacang yang selalunya dimakan ketika bersantai mempunyai khasiat dan penawar pelbagai penyakit. Kacang, seperti badam, kacang brazil, kacang hazel, macademia, kacang tanah, pecan, pistasio, walnut, gajus dan kacang kuda, suatu yang biasa dalam menu masyarakat Malaysia walaupun kadar pengambilannya berbeza-beza bagi setiap individu.

Secara umumnya, kacang makanan yang padat dengan tenaga dan membekalkan antara 23.4 kJ/g hingga 26.8 kJ/g tenaga kepada badan. Kacang juga kaya dengan sumber protein, serat, asid lemak tidak tepu, vitamin (vitamin E dan B6, asid folik dan niasin), fitosterol (stigmasterol, kampesterol dan sitosterol) dan polifenol (katecin dan resveratrol). Di negara Mediterranean, kacang sangat sinonim dalam keperluan menu dan diet harian masyarakat Timur Tengah. Malah, amalan diet Mediterranean ini dapat memberikan pelbagai impak positif terhadap kesihatan.

Kacang dipercayai dapat membantu melindungi tubuh daripada serangan penyakit yang kronik, seperti penyakit jantung, strok, tekanan darah tinggi dan kanser. Berdasarkan sebahagian daripada kajian epidemiologi, digambarkan bahawa pengambilan

kacang secara kerap berpotensi untuk mengurangkan risiko penyakit kronik. Menerusi bukti saintifik yang diperolehi, bahan bioaktif di dalam kacang bertindak sebagai antikanser, antioksidan dan antiobesiti, serta mampu melindungi jantung menerusi mekanisme yang berbeza-beza. Berdasarkan kajian klinikal pula, didapati bahawa pengambilan kacang dalam diet harian berkait rapat dengan kestabilan berat badan dan pengurangan kenaikan berat badan secara drastik.

Namun begitu, banyak orang yang dimomokkan bahawa kacang boleh menyebabkan kegemukan kerana mempunyai kandungan lemak yang tinggi. Secara hakikatnya, kacang tidak mempunyai kolesterol, tetapi mempunyai kandungan lemak tepu dan lemak tidak tepu. Pandangan masyarakat, iaitu kacang kaya dengan

kolesterol, serta penyebab obesiti dan jerawat, hanya mitos. Kacang sumber utama yang membekalkan nutrien, tokoferol (vitamin K) dan antioksidan fenol. Nutrien ini bertindak sebagai agen yang melindungi lipoprotein berketumpatan rendah daripada rosak disebabkan oleh proses pengoksidaan. Kacang walnut diakui mempunyai kandungan melatonin yang banyak dan mampu bertindak sebagai antioksidan apabila diuji menerusi kajian klinikal.

Pengambilan kacang gajus dalam diet mampu meningkatkan keupayaan antioksidan, terutamanya dalam kalangan pesakit sindrom metabolik. Kacang brazil pula dapat meningkatkan status mineral selenium dan aktiviti glutation peroksida dalam kalangan wanita obes.

Peranan antioksidan amat penting untuk melindungi tubuh daripada serangan radikal bebas. Secara semula

jadinya, antioksidan bertindak sebagai agen pertahanan tubuh untuk mencegah penyakit, seperti penyakit jantung, kanser, katarak dan penurunan fungsi kognitif.

Antioksidan berperanan sebagai penghalang kerosakan sel yang disebabkan oleh proses oksidasi radikal bebas. Manusia mudah terdedah pada radikal bebas di merata-rata tempat, pada setiap detik dan waktu. Keadaan sekitaran yang tercemar, gaya pemakanan yang kurang sihat dan pendedahan terhadap bahan kimia yang kerap antara faktor yang meningkatkan risiko pendedahan terhadap radikal bebas. Oleh sebab itu, tubuh manusia memerlukan benteng pertahanan supaya tidak mudah menghidap penyakit. Dengan segegngam kacang, masalah ini dapat diatasi.

Pengambilan kacang dalam diet harian dapat menurunkan jumlah kolesterol di dalam badan. Kacang juga mampu mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular disebabkan oleh kandungan lipoprotein yang tinggi di dalam darah.

Kajian yang terdahulu secara konsisten menunjukkan bahawa pengambilan kacang dapat membantu memulihkan profil lipoprotein dan peratus lemak di dalam darah kepada paras yang normal. Oleh sebab itu, Persatuan

Jantung Amerika menyarankan pengambilan kacang sejak tahun 2000 dalam usaha untuk mengurangkan risiko penyakit jantung.

Satu kajian klinikal dilakukan dalam kalangan responden yang sihat dan yang menghidap penyakit tekanan darah tinggi. Berdasarkan kajian ini, didapati bahawa asid lemak tidak tepu (mono) di dalam kacang gajus bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah kepada paras normal.

Bacaan tekanan darah yang tinggi satu daripada punca penyakit jantung. Pengambilan kacang sebagai kudapan dan snek sihat lima kali seminggu mampu mengurangkan risiko untuk menghidap penyakit jantung sebanyak 50 peratus.

Kacang mempunyai nilai indeks glisemik yang rendah dan mampu mengurangkan peratus jumlah kolesterol dan kolesterol lipoprotein berketumpatan rendah (LDL) di dalam badan. Amalan pengambilan kacang dalam diet satu tindakan bijak. Amalan ini mampu membaiki profil asid lemak dalam kalangan penghidap kencing manis.

Sebiju kacang walnut mampu memberikan manfaat kepada penghidap kencing manis dan hiperlipidemia. Antaranya termasuklah mengurangkan kadar kolesterol di dalam darah, meningkatkan nisbah kolesterol lipoprotein berketumpatan tinggi dan jumlah kolesterol (kolesterol HDL: Jumlah kolesterol) di dalam badan, mengurangkan inflamasi (keradangan) dan membaiki fungsi arteri.

Diet yang merangkumi pengambilan walnut yang tinggi dapat memberikan kesan terhadap perlindungan jantung, selain bertindak sebagai antiradang bagi pembuluh darah. Hal ini dikatakan demikian kerana walnut mengandungi asid α -linoleik, iaitu asid lemak tidak tepu, yang baik bagi kesihatan badan.

Walnut mempunyai kandungan asid lemak tidak tepu yang paling tinggi berbanding dengan kacang yang lain. Kandungan asid linoleik di dalam walnut

tiga kali kacang badam. Selain itu, walnut juga mengandungi flavonoid yang bertindak sebagai antioksidan dan dipercayai kaya dengan antioksidan berbanding dengan makanan yang berasaskan tumbuhan yang lain.

Persepsi bahawa kacang menggemukkan ialah mitos semata-mata. Apabila kacang yang sememangnya tumpat dengan tenaga, dimakan, seseorang itu lebih mudah berasa kenyang dan dapat menahan lapar dalam tempoh yang lama.

Di samping itu, amalan memakan kacang juga dapat meningkatkan penggunaan tenaga semasa rehat dan mengurangkan kesan tergenenik ketika makan. Berdasarkan kajian di Sepanyol, penggemar kacang yang memakannya dua kali seminggu mengalami penurunan berat badan sebanyak 31 peratus berbanding dengan responden yang tidak memakan kacang.

Oleh sebab itu, dengan memasukkan kacang dalam senarai makanan harian, berat badan ideal yang diidam-idamkan, mampu dicapai. Malah, badan juga mempunyai daya untuk melawan serangan penyakit yang berbahaya. Walau bagaimanapun, kacang perlu diambil dalam kuantiti yang ditetapkan dan jumlah yang sederhana.

Setiap ramaian yang terkandung di dalam makanan memberikan kesan yang baik jika diambil berdasarkan sukatan, begitulah sebaliknya. Pengguna digalakkan untuk mengambil kacang yang dipanggang dan tidak bergaram untuk mendapatkan kesan yang optimum.

Kacang sumber utama antioksidan, terutamanya dalam kalangan makanan yang berasaskan tumbuhan. Kandungan kacang tinggi serat, rendah lemak tepu, tinggi lemak tidak tepu yang bermanfaat dan antioksidan yang terlalu tinggi. Oleh sebab itu, kacang snek yang berkhasiat dan dapat dijadikan sebagai makanan tambahan dan bioaktif antioksidan untuk memberikan manfaat terhadap kesihatan.

Pengambilan kacang sebagai kudapan dan snek sihat lima kali seminggu mampu mengurangkan risiko untuk menghidap penyakit jantung sebanyak 50 peratus.

Penulis Penyarah Program Pemakanan dan Dietetik, Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia, Kubang Kerian, Kelantan.

Health - Care / Treatment
Pg: 50 - 51

ETA No: 0000JTSS35
HEA 2018/AV6.