

Bagaimana 'bom jangka'

Kosmo 5/11/07 Ms 2

Dengan kalori yang tinggi termasuk lemak tepu dan lemak trans, kentang goreng lebih memudaratkan kesihatan anda.

DEWASA ini, kulineri Barat semakin diterima dalam menu hidangan kebanyakan rakyat Malaysia. Kentang goreng adalah antara yang bukan lagi asing. Daripada menjadi hidangan popular di restoran makanan segera atau dihidangkan bersama sajian Barat seperti stik atau digoreng sendiri di rumah, kentang goreng begitu mudah diperoleh di mana-mana sahaja.

Kesedaran masyarakat terhadap kesihatan hari ini yang semakin tinggi mendorong kita akan daripada kita menyedari keburukan di sebalik kelazatan kentang goreng.

Walaupun, kentang sebenarnya merupakan sumber karbohidrat yang baik, tetapi penyediaan kentang yang digoreng kemudian ditaburkan pula dengan perasa seperti garam menyebabkan menu ini lebih banyak mendatangkan keburukan.

Apatah lagi jika hidangan ini dinikmati di restoran, biasanya minyak yang digunakan untuk menggoreng digunakan berulang-ulang kali sehingga selalunya warna minyak bertukar hitam. Menurut pakar pemakanan Institut Jantung Negara, Mary Easaw, minyak digunakan berkali-kali akan menyebabkan kandungan kalori pada makanan yang digoreng semakin tinggi dan membahayakan kesihatan.

Malah, penyelidikan nutrisi antarabangsa mendedahkan dalam satu hidangan kentang goreng, biasanya kandungan kalori hampir separuh daripada keseluruhan nutrisi yang ditawarkan sajian itu.

Fakta nutrisi menyatakan bagi satu hidangan besar kentang goreng sekitar 169 gram, ia mempunyai 539 kalori, 63.4 gram karbohidrat dan 28.8 gram lemak iaitu 6.7 gram lemak tepu, 7.4 gram lemak trans serta

lain-lain.

Tahukah anda berapa lama masa yang anda perlu untuk membakar 539 kalori? Ia bersamaan dengan 40 hingga 60 minit berlari di atas *treadmill*. Persoalannya, kalau anda fikir kembali, berapa kerapkah anda bersenam dan keduanya, sekiranya anda berada di atas *treadmill*, berapa lama biasanya anda melakukan larian?

Bagi yang pernah menggunakan *treadmill*, pasti sudah dapat membayangkan ia bukanlah sesuatu yang berbaloi untuk berlari selama satu jam hanya untuk membakar satu hidangan kentang goreng.

Bagaimanapun, sebagai satu penulisan yang adil, perlu untuk pembaca ruangan ini menyenaraikan juga nutrisi baik yang terkandung di dalam kentang goreng. Satu hidangan besar kentang goreng juga mempunyai dua peratus kalsium, 13 peratus zat besi, lapan peratus vitamin C dan 5.9 gram fiber.

Namun begitu, selain kebimbangan mengenai kandungan kalori yang tinggi, satu lagi kerisauan pakar pemakanan ialah keburukan lemak tepu dan lemak trans. Kajian mendapati kedua-dua lemak ini meningkatkan kolesterol jahat (LDL) sekali gus mendorong kepada risiko penyakit jantung koronari (CAD).

Malah, dengan ramai ibu bapa sudah menghidangkan anak-anak mereka dengan kentang goreng setiap hari, anak kecil anda terdedah untuk mendapat penyakit jantung lebih awal daripada biasa.

Perunding Kardiologi dan Elektrofisiologi, Datuk Dr. Azhari Rosman, menyatakan plak kolesterol sudah terjadi sejak seseorang berusia lapan tahun lagi. Plak kolesterol yang semakin tebal akan menyebabkan darah tersumbat dan menyebabkan CAD.