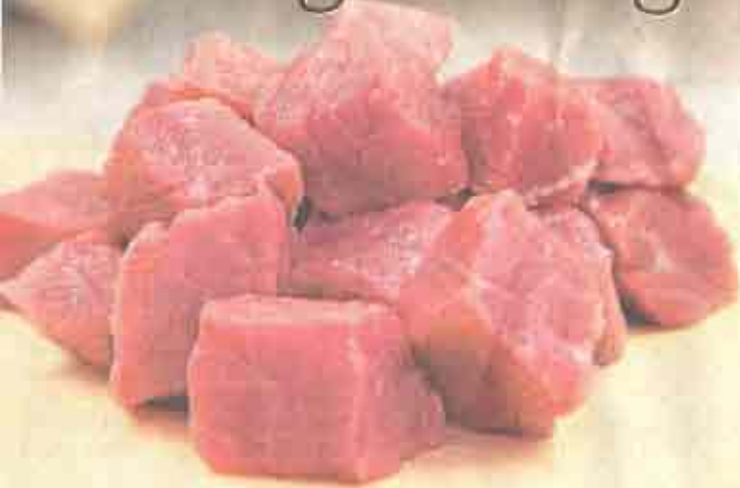


Kurangkan daging merah bantu panjang umur



LONDON 14 Mac - Individu yang mengurangkan pengambilan daging merah sebanyak 30 gram sehari dalam diet harian, mampu mencegah risiko kematian awal di kalangan lelaki dan wanita.

Kajian yang diketuai Profesor Frank Hu dari Universiti Harvard itu mendakwa, pengambilan lebih satu bahagian stik kambing, kira-kira bersaiz sekeping kad, meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung sebanyak 16 peratus dan penyakit kanser sebanyak 13 peratus.

Menurutnya, pengambilan daging merah yang diproses termasuk sosej, ham dan daging burger, lebih berbahaya kerana ia meningkatkan kematian awal sebanyak 20 peratus.

Profesor Hu menyalahkan kan-

dungan lemak tepu di dalam daging merah yang menyebabkan bahagian arteri tersumbat.

Namun, tidak semua pakar pemakanan bersetuju kerana mendakwa daging merah turut mengandungi vitamin seperti asid lemak omega 3, lemak tidak tepu, vitamin B dan selenium yang mampu mencegah penyakit jantung.

Jabatan Kesihatan United Kingdom menyarankan, setiap individu lelaki patut mengambil tidak lebih daripada 70 gram daging merah dan 52 gram daging merah untuk wanita setiap hari, namun penyelidikan Profesor Hu mendakwa, jumlah itu terlalu banyak.

Menurutnya, semua jenis daging merah sama ada diproses atau tidak,

mengandungi sejenis kandungan besi yang dipanggil haem, iaitu pigmen yang menjadikan ia berwarna merah.

Haem membantu pembentukan kumpulan bahan kimia berbahaya dipanggil kandungan nitroso (NOC) dalam badan dan sesetengah bahan itu dikaitkan dengan kanser usus.

Apabila daging dibakar, kandungan heterocyclic amines (HCA) dan polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH) terbentuk, di mana bahan itu dikatakan meningkatkan risiko kanser usus.

“Daging diproses paling tidak baik kerana ia mengandungi haem, HCA, PAH dan juga bahan pengawet dipanggil nitrat dan nitrit, yang turut mengundang risiko kanser,” katanya. - AGENSI

PENGAMBILAN daging merah yang banyak dalam diet harian dikatakan boleh meningkatkan risiko kematian awal. - AGENSI