

Headline	Makanan untuk cegah arteri tersumbat		
Media Title	Harian Ekspres (KK)		
Date	01 Oct 2011	Color	Full Color
Section	Tempatan	Circulation	29,826
Page No	4	Readership	97,836
Language	Malay	Article Size	472 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	Ad Value	RM 2,432
Frequency	Daily	PR Value	RM 7,295



# Makanan untuk cegah arteri tersumbat

**M**AKANAN mempunyai kaitan yang rapat dengan perkembangan penyakit jantung. Ia tidak semestinya apa yang anda cuba elak daripada makan, sebaliknya apa yang anda tambah kepadanya. Menurut satu laporan, diet yang lebih teratur mampu membantu mencegah 8 daripada 10 serangan jantung.

Untuk mencegah aterosklerosis, makanlah dengan lebih kerap makanan yang berikut.

## BIJIAN TULEN

Mil oat, barli dan beras perang membantu merendahkan risiko arteri tersumbat. Bijian tulen atau lengkap mengandungi tiga komponen – bran dan germa (kaya serat, vitamin, mineral, antioksidan dan lemak yang sihat) dan endosperma (mengandungi kanji dan protein). Sesuatu bijian dianggap "tulen" jika ia masih mengandungi bran, germa dan endosperma.

Bran dan germa yang berkhasiat adalah bahagian yang disingkirkan dalam proses pengilangan; yang tinggal cuma endosperma yang kaya tenaga tetapi kurang nutrien. Bijian yang berkali-kali diproses seperti roti putih atau snek makanan yang dihasilkan daripada tepung putih, disingkirkan bran dan germanya. Sebaliknya bijian tulen (barli, oat, gandum tulen, dan beras perang) mengekalkan lebih bran dan germa yang berkhasiat.

Bijian tulen melindungi daripada penyakit arteri koronari. Lihatlah penemuan yang berikut:

\*Satu kajian yang dimuatkan di dalam *American Journal of Clinical Nutrition* (2007; Volume 85: 1495-1502) mengaitkan pengambilan makanan daripada peningkatan kesihatan pembuluh darah.

Kajian itu yang memerhatikan ketebalan beberapa pembuluh darah yang tertentu sebagai fungsi pengambilan bijian tulen dalam kalangan 1,178 lelaki dan wanita, membuat kesimpulan bahawa pengambilan bijian tulen ada kaitannya dengan risiko aterosklerosis yang rendah seperti yang ditunjukkan melalui ketebalan medial intimal (IMT) arteri karotid biasa yang lebih rendah.

\*Di dalam Kajian Kesihatan Jururawat yang berpusat di Harvard, wanita yang memakan 2-3 hidangan produk bijian tulen (terutama roti dan bijirin sarapan) setiap hari didapati 30 peratus kurang cenderung mendapat serangan jantung atau mati akibat penyakit jantung dalam tempoh 10 tahun berbanding wanita yang makan kurang dari satu hidangan seminggu (*American Journal of Clinical Nutrition*, 1999; 70:412-9).

\*Meta analisis ke atas 7 kajian utama memabitkan lebih 285,000 subjek menunjukkan penyakit kardiovaskular (serangan jantung, strok atau keperluan menjalani pembedahan pintas jantung atau membuka arteri yang tersumbat) 21 peratus kurang cenderung berlaku kepada mereka yang memakan 2.5 atau lebih hidangan makanan bijian tulen

sehari (*Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 2007).

Malangnya, "ramai pengguna dan golongan profesional kesihatan tidak mengetahui tentang manfaat kesihatan bijian tulen," kata ketua pengarang kajian tersebut, Philip Mellen, M.D., pembantu profesor bagi perubatan internal di Sekolah Perubatan Universiti Wake Forest, AS.

## WALNUT

Walnut merupakan sumber bijian yang berkhasiat kerana mengandungi asid lemak omega-3 – terutama alpha-linolenic acid (ALA),

asid lemak omega-3 yang menyamai bahan yang terkandung dalam ikan seperti salmon. (ALA merendahkan kolesterol dan mampu mengurangkan risiko kematian tiba-tiba akibat ritma jantung abnormal yang berbahaya.)

Walnut juga baik untuk arteri.

\*Kajian dari Hospital Clinico, Universiti Barcelona (*Journal of American College of Cardiology*, Oktober 2006) menunjukkan walnut yang dimasukkan ke dalam hidangan berlemak mengurangkan perubahan kurang elok dalam arteri.

Kajian itu memberikan 2 hidangan berlemak kepada 24 orang dewasa, yang dimakan selang seminggu. Bagi satu hidangan, penyelidik menambah 8 walnut (40 gram) dan bagi yang kedua, 5 sudu kecil (iaitu 25 mililiter) minyak zaitun.

Minyak zaitun dan walnut mengurangkan pembengkakan dalam arteri akibat pengambilan makanan berlemak. Tetapi walnut mempunyai satu lagi kebaikan iaitu membantu menjaga keanjalan arteri yang membolehkannya mengembang dan mengecut untuk mengurangkan sumbatan dan mengedar darah ke seluruh tubuh.

Menurut ketua penyelidik Dr Emilio Ros, "Setiap kali kita makan makanan berlemak, molekul lemak mencetus tindak balas radangan, antaranya mengurangkan keanjalan arteri. Selepas beberapa lama, kerosakan berulang kali menyebabkan arteri mengeras dan seterusnya mengakhibatkan penyakit jantung."

Kajian itu mendapati memakan walnut bersama makanan yang kaya dengan lemak tepu membatasi keupayaan lemak berbahaya merosakkan arteri.

(Nota penting: Untuk melindungi jantung, anda perlu memasukkan walnut dalam diet sihat yang membatasi lemak tepu, dan bukannya terus makan makanan berlemak yang memudaratkan dan kemudian memakan walnut sebagai penawar.)

\*Kajian terdahulu (*Annals of Internal Medicine*, April 2000) di Sepanyol juga menunjukkan walnut yang menggantikan 2/3 lemak dalam diet boleh menurunkan paras kolesterol

dan 11 peratus risiko penyakit jantung koronari.

Perkembangan yang baik diperhatikan dalam 49 pesakit lelaki dan wanita berusia 28-72 tahun yang tinggi paras kolesterol mereka di klinik Hospital Barcelona.

"Kajian selama dua tahun itu mendapati walnut menurunkan lagi paras kolesterol, meskipun dalam kalangan pengamal diet Mediterranean rendah kolesterol yang menggunakan minyak zaitun," kata Dr Joan Sabate, profesor dan pengerusi Jabatan Nutrisi, Sekolah Kesihatan Awam, Universiti California.

## LIMAU GEDANG

Limau gedang melindungi daripada perkembangan aterosklerosis, dengan menurunkan paras kolesterol di dalam tubuh. Paras kolesterol yang tinggi dan kronik dalam darah merupakan faktor risiko bagi penyakit jantung.

Kebaikan limau gedang untuk jantung bergantung kepada serat peptin yang terkandung dalam buah tersebut dan mempunyai kesan yang unik untuk memulihkan kesihatan. Peptin adalah bahan struktur utama yang mengikat dinding sel-sel bersebelahan dalam tumbuhan. Sebatian itu lazimnya terdapat pada tepi kulit dan beberapa bahagian buahan sitrus lain.

\*Kajian Isreal yang diterbitkan dalam *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Persatuan Kimia Amerika (3 Februari 2006)

melaporkan bahawa pesakit jantung yang memakan sebiji buah gedang – terutama jenis merah – setiap hari diperhatikan menurun paras kolesterol mereka (*Science Daily* 13 Februari 2006).

\*Kajian pada tahun 2007 oleh sekumpulan saintis di Universiti Florida pula mendapati individu yang berisiko sederhana dan tinggi mendapat penyakit jantung yang diberikan 3 sudu besar peptin yang diperolehi daripada kulit dan pulpa limau gedang setiap hari selama 8 minggu menunjukkan perubahan yang berikut:

- 7 peratus penurunan paras kolesterol darah
- 10.8 peratus penurunan kolesterol LDL yang "buruk"
- 9.8n peratus penurunan dalam nisbah LDL ke HDL

\*Dalam kajian terdahulu bintang yang diberikan makanan yang mengandungi 3 peratus peptin limau gedang selama setahun mempunyai penurunan paras kolesterol lebih daripada sepertiga (*Circulation*, 1994; 89: 1247 – 1253).

Satu lagi kajian mendapati diet yang mengandungi diet yang terdiri daripada 7 peratus peptin menurunkan paras kolesterol darah dalam tikus sebanyak 27 peratus dan paras kolesterol hati sebanyak 17 peratus.

Penyelidik percaya kesan-kesan ini adalah disebabkan pertambahan rebusan asid hempepu dalam hati. Asid hempepu dihasilkan daripada kolesterol; oleh itu, peningkatan dalam paras

asid hempepu membawa kepada penurunan simpanan kolesterol. Dalam kajian itu, tikus yang diberikan diet yang mengandungi peptin mengalami 168 peratus kenaikan rebusan asid hempepu dalam najis (*Journal of the American Society of Nephrology*, 2001; 12: 973-982).

## INFO BERGUNA:

\*Peptin juga terkandung dalam buah-buahan seperti epal, plum, lemon, karnberi, limau gedang dan oren; dan dalam sesetengah sayur-sayuran seperti lobak merah, salad dan bayam. Kepekatan peptin yang tertinggi terkandung dalam kulit buah-buahan sitrus.

\*Satu cawan limau gedang segar adalah sama dengan kira-kira setengah cawan jusnya.

## PERHATIAN:

\*Jika anda makan ubat, dapatkan nasihat doktor terlebih dahulu sebelum makan limau gedang kerana ia boleh merangsang potensi sesetengah ubat, malah boleh bertindak balas dengan ubat tertentu hingga kadangkala membawa kesan buruk. Ini kerana bahan naringenin dalam limau gedang memperlambatkan aktiviti sistem cytochrome P450 di dalam hati, yang memecahkan ubat untuk disingkirkan daripada tubuh menerusi air kencing dan najis. Dengan memperlambatkan sistem ini, paras ubat meningkat di dalam darah.

Kita tidak begitu jelas berapa banyak naringenin terkandung dalam peptin limau gedang berbanding jusnya, tetapi jika anda mengambil mana-mana ubat yang tersenarai di bawah, atau ubat yang seumpamanya, sebaiknya jangan makan limau ini:

- Ubat AIDS: indinavir (Crixivan), nelfinavir (VIRACEPT), ritonavir (Fortovase, Invirase).
- Ubat Penghilang Gelisah dan bantuan tidur: alprazolam (Alprazolam Intenso, Xanax), buspirone (BuSpar), diazepam (Diasat, Diazepam Intenso, Dizac, Valium), haloperidol (Haldol), midazolam (Versed), triazolam (Halcion), zale-

Headline	Makanan untuk cegah arten tersumbat		
MediaTitle	Harian Ekspres (KK)		
Date	01 Oct 2011	Color	Full Color
Section	Tempatan	Circulation	29,826
Page No	4	Readership	97,836
Language	Malay	ArticleSize	472 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 2,432
Frequency	Daily	PR Value	RM 7,295

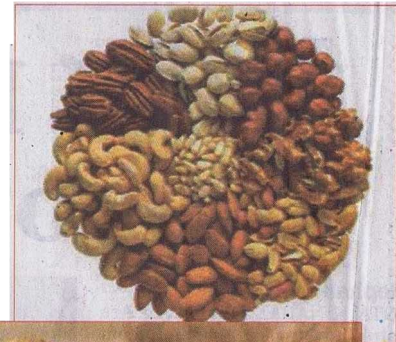
plon (Sonata), zolpidem (Ambien).

- Antibiotik: clarithromycin (Biaxin), erythromycin, iloprociclib, Ilosone, Wintrocin).
- Antihistamin: chlorpheniramine (Allerchlor, Chlo-Amine, Chlorate, Chlor-Trimeton, Gen-Allerate, Phenetron, Telachlor, Teldrin).
- Ubat Asma (Lelah): salmeterol (Serevent).
- Rawatan Kanser: paclitaxel (Paxene, Taxol), vincristine (Oncovin, Vincasar PFS, Vincnex).
- Carbamazepines: (untuk merawat sawan dan neyralgia trigeminal): carbamazepine (Atretol, Carbatrol, Epitol, Tegretol).
- Ubat yang merendahkan paras kolesterol: atorvastatin (Lipitor), lovastatin (Mevacor), simvastatin (Zocor).
- Coumarins: warfarin (Coumadin); juga terkandung dalam beberapa jenis herba [dong quai (Angelica sinensis), angelica root (Angelica archangelica)].
- Ubat jantung, termasuk ubat tekanan darah

tinggi: amlodipine (Norvasc), carvedilol (Coreg), diltiazem (Cardizem, Dilacor XR), felodipine (Plendil), nicardipine (Cardene), nifedipine (Adalat, Procardia), nimodipine (Nimotop), nisoldipine (Sular), quinidine (Cardioquin).

- Hormon: ethinyl estradiol (komponen estrogen yang terkandung dalam banyak pil pencegah hamil, testosterone).
- Ubat imunosupresif: cycloporine (Neioral, Sandimmune, SangCya), tacrolimus (Prograf).
- Ubat Pelaga Kesakitan: fentanyl (Atiq, Duragesic), alfentanil (Alfenta), codeine, methadone (Dolophine, Methadose).
- Steroid: Glucocorticoids, hydrocortisone.
- Pelbagai Jenis Ubat: caffeine, dapson, dextromethorphan, sildenafil (Viagra).

\*Sesetengah laporan juga memberi amaran bahawa terlalu banyak jus limau gedang boleh menambah risiko batu karang pada buah pinggang.



BUJIAN tulen, walnut dan limau gedang baik untuk mencegah arteri tersumbat.

