

## **Triptofan, Bukan Antioksidan Biasa!**



Walau belum akrab dengan istilah triptofan, tapi tubuh Anda telah familiar dengan antioksidan yang paling banyak ditemukan dalam makanan ini. Triptofan diperlukan untuk pertumbuhan anak-anak dan menyeimbangkan nitrogen pada orang dewasa.

Simak fakta menarik tentang triptofan berikut ini ya.

### **Memproduksi Serotonin**

Triptofan merupakan salah satu dari sembilan asam amino esensial yang membantu tubuh memproduksi serotonin, zat kimia yang bertanggung jawab mengatur nafsu makan dan suasana hati. Rendahnya tingkat serotonin dalam tubuh dipercaya menyebabkan dapat depresi, seperti yang dijelaskan oleh Lydia Stephens, praktisi kesehatan dari University of Texas dalam lansirannya di situs *Livestrong*.

### **Mengatur Siklus Tidur**

Menurut situs Sandi Busch, ahli gizi dari Amerika, setelah triptofan memproduksi serotonin, tubuh akan mengubahnya kembali untuk menghasilkan hormon melatonin yang mempengaruhi siklus tidur. Jumlah melatonin yang diproduksi juga ditentukan oleh faktor cahaya, sehingga pada siang hari kadarnya cukup rendah dan akan meninggi saat kondisi mulai gelap.

### **Menghasilkan Niasin**

Tubuh mengubah triptofan menjadi niasin atau vitamin B, yang penting untuk metabolisme makanan menjadi energi dan menjaga kesehatan sistem saraf, seperti yang dinyatakan oleh Merck Manual, MD. Untuk memproduksi zat tersebut, Dr. Merck menyatakan butuh bantuan pasokan vitamin B6, riboflavin, dan zat besi yang berasal dari unggas, daging, ikan, keju, dan kacang-kacangan.

### **Makanan Tinggi Triptofan**

Beberapa makanan kaya akan triptofan yang baik bagi kesehatan badan. Daging kalkun dikenal sebagai sumber makanan yang mengandung 350-390 mg triptofan setiap 4 ons penyajian. Menurut *George Mateljan Foundation for The World's Healthiest Foods*, udang juga tinggi kadar triptofan, yaitu sebesar 330 mg tiap 4 ons penyajian. Produk susu juga tidak ketinggalan, dalam 1 cangkir susu rendah lemak mengandung 100 mg asam amino dan yoghurt mempunyai 60 mg. Untuk pilihan kudapan sehat, Anda dapat memilih biji labu, biji bunga matahari, kacang mete, almond, dan walnut yang mengandung 50-110 mg per ¼ cup penyajian.

### **Efek Samping**

Selain kegunaannya yang begitu besar bagi kesehatan tubuh, terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung triptofan pun membawa dampak yang kurang baik, seperti pusing, mengantuk, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, mulut kering, dan mual. Kelebihan triptofan dalam tubuh juga memicu terjadinya sindrom *eosinophilia-mialgia* yang dapat menyebabkan nyeri saraf dan otot, rambut rontok, kelelahan, ruam, dan kulit kering. Tim kesehatan dari Mayo Clinic Organization merekomendasikan dosis 8-12 gram per hari.

Yuk, penuhi kebutuhan triptofan untuk menjaga kesehatan tubuh sekeluarga ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/triptofan-bukan-antioksidan-biasa.html>