

Efek Samping Keseringan Makan Ikan Mentah



Seafood mempunyai banyak penggemar karena faktor kelezatan dan kandungan proteinnya yang tinggi. Selain itu, beberapa ikan laut juga kaya omega 3 yang baik untuk perkembangan otak si Kecil dan kesehatan jantung. Tidak hanya diolah menjadi hidangan bercita rasa sedap, *seafood* juga terkadang disajikan dalam keadaan mentah, terutama oleh restoran yang menyajikan *Japanese food*.

Ternyata sering memakan ikan mentah ada efek sampingnya juga lho. Simak penjelasannya berikut ini ya.

Kekurangan Vitamin B1

Menurut MedlinePlus, memakan sejumlah besar ikan mentah atau kerang bisa menyebabkan kekurangan vitamin B1 atau *thiamine*, yang penting untuk menjaga fungsi saluran pencernaan dan ginjal, serta menurunkan risiko terjangkit diabetes. Proses memasak *seafood* dapat menghilangkan senyawa kimia yang dapat merusak penyerapan vitamin B1 dalam tubuh Anda.

Keracunan Makanan

Tanpa disadari, *seafood* yang Anda makan dapat berasal dari lautan yang sudah tercemar limbah berbahaya seperti *methyl mercury*, demikian pernyataan Environmental Protection Agency and Food and Drug Administration. Selain bahan kimia berbahaya, bakteri seperti *Salmonella* dan *Vibrio vulnificus* yang hidup di ikan dan tiram juga dapat menyebabkan

keracunan, seperti yang dilansir oleh FoodNet. Gejala keracunan makanan dapat terjadi 1-2 hari setelah makan makanan yang terkontaminasi dan biasanya ditunjukkan dengan tanda-tanda seperti mual, diare, kram perut, sakit kepala, lemah, mual, dan muntah.

Hepatitis

Penyakit hepatitis ditandai dengan kondisi hati yang meradang. Salah satu kemungkinan penyebab penyakit ini adalah kontaminasi makanan. The University of Maryland Medical Center menyarankan untuk menghindari ikan dan kerang yang masih mentah atau kurang matang, terutama ketika bepergian, untuk mengurangi risiko terkontaminasi virus hepatitis.

Menghindari Efek Negatifnya

Memasak *seafood* dengan benar adalah cara paling efektif untuk mengurangi risiko keracunan makanan. Jika ingin memakannya dalam keadaan mentah, pastikan tubuh dalam kondisi yang prima dan pesanlah dari restoran terkemuka yang menggunakan produk ikan beku, seperti yang direkomendasikan oleh Clemson Cooperative Extension. Pembekuan biasanya menggunakan suhu cukup rendah yang dapat mematikan bakteri penyebab keracunan makanan. Ikan mentah dan konsumsi kerang juga tidak disarankan untuk dimakan oleh individu yang punya sistem kekebalan tubuh rendah seperti ibu hamil, bayi, anak-anak, dan orang berusia lanjut, agar terlindung dari risiko terkena penyakit atau keracunan makanan yang dapat mengancam jiwa.

Melihat banyaknya efek samping yang diakibatkan konsumsi *seafood* mentah, hindari atau batasi memakannya untuk menjaga kesehatan Ibu dan si Kecil ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/efek-samping-keseringan-makan-ikan-mentah.html>