



ADA KAITAN: Kajian mendapati ada kaitan antara zat besi *heme* dalam daging dengan penyakit kencing manis. – Foto fail

Kajian: Makan daging berlebihan boleh tambah risiko hidapi diabetes

MEMAKAN daging merah, ayam dan itik berlebihan ada kaitan dengan bertambahnya risiko menghidapi kencing manis.

Sebahagian sebabnya ialah kandungan bahan zat besi *heme* dalam daging.

Demikian dapatan Kajian Kesihatan Cina Singapura, yang dilakukan ke atas 63,257 orang dewasa berusia 45 hingga 74 tahun antara 1993 dengan 1998, disusuli dengan pemantauan 11 tahun.

Kajian itu mendapati ada kaitan positif antara memakan daging dengan risiko menghidapi kencing manis.

Dapatan itu turut menunjukkan mereka yang memakan daging merah dan ayam itik masing-masing menambah risiko menghidapi kencing manis kepada 23 peratus dan 15 peratus.

Namun, memakan ikan dan kerang-kerangan (makanan laut bercangkerang) tiada kaitan dengan risiko kencing manis.

Pertambahan risiko yang ada kaitan dengan daging merah dan ayam itik berkurangan apabila ditukar kepada ikan dan kerang-kerangan.

Kajian yang dijalankan Profesor Koh Woon Puay daripada Jabatan Sains Klinikal Sekolah Perubatan Duke-Universiti Nasional Singapura (NUS) dan pasukannya itu sekali gus menawarkan asas saranan pemakanan berlandas bukti kepada penduduk Singapura.

Dalam usaha memahami kai-

tan daging dengan kencing manis, kajian itu juga menyelidik hubungan zat besi *heme* dengan risiko kencing manis.

Selepas mengubah kandungan zat besi *heme* dalam pemakanan, kaitan daging merah dan kencing manis masih wujud – menandakan bahawa bahan kimia lain dalam daging merah masih boleh meningkatkan risiko itu.

Namun, kaitan antara daging ayam dan itik dengan kencing manis langsung tidak wujud apabila perubahan zat besi *heme* dibuat.

Ini pula menandakan bahawa risiko itu bergantung pada kandungan zat besi *heme* dalam ayam dan itik.

Kajian itu antara penyelidikan terbesar di Asia berkaitan memakan daging dengan risiko kencing manis. Dapatan itu konsisten dengan kajian Barat, yang menunjukkan memakan daging merah dan zat besi *heme* berlebihan boleh meningkatkan risiko kencing manis.

Malah, kajian itu menunjukkan risiko tambahan menghidapi kencing manis tercetus akibat kandungan kimia lain dalam daging merah, selain zat besi *heme*.

Di samping itu, bahagian ayam yang mungkin lebih sihat (kerana kandungan *heme* lebih rendah) ialah dada, berbanding paha.

Kajian itu juga menunjukkan manfaat menukar daging merah dan ayam itik kepada ikan atau makanan laut bercangkerang.