

# Perhatikan! Ini 5 Risiko Jika Konsumsi Petai Berlebihan

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



**Prolite** – Haloo Petai Lovers! Si hijau dengan aroma khas ini memang bikin ngiler, ya! Rasanya yang unik dan teksturnya yang renyah itu bikin jadi pelengkap hidangan favorit banyak orang.

Tapi, nih, kamu udah pada tahu belum kalo kebanyakan konsumsi petai bisa bikin masalah buat kesehatan kita? Nah, di artikel kali ini, kita bakal bahas soal dampak dari petai dan cara aman buat makaninnya. Yuk, kita simak bareng-bareng!

## Dampak Negatif Konsumsi Petai Berlebihan

### 1. Kerusakan Ginjal



*Perbedaan ginjal yang sehat dan yang bermasalah – Cr. royalprogress*

Kandungan purin dalam petai dapat menumpuk dan membebani ginjal, berisiko menyebabkan kerusakan ginjal, terutama bagi penderita penyakit ginjal.

Purin diubah menjadi asam urat dalam tubuh, yang kemudian diekskresikan melalui ginjal. Jika ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat dengan efisien, maka penumpukan asam urat dapat terjadi, meningkatkan risiko pembentukan batu ginjal dan kerusakan ginjal.

## 2. Kadar Asam Urat Tinggi



*Ilustrasi pria yang nyeri lutut – Freepik*

Purin dalam petai dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah, memicu gejala asam urat seperti nyeri sendi, terutama bagi yang memiliki riwayat asam urat tinggi.

Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan kristal asam urat menumpuk di dalam sendi, yang kemudian memicu gejala asam urat seperti nyeri dan pembengkakan pada sendi.

## 3. Kembung dan Gas



*Ilustrasi pria yang perutnya kembung – freepik*

Kandungan serat tinggi dalam petai dapat menyebabkan kembung dan gas pada beberapa orang, terutama yang memiliki sensitivitas pencernaan. Serat dalam petai dapat merangsang pergerakan usus dan memproduksi gas selama proses pencernaan, yang bisa menyebabkan gejala seperti kembung, perut kembung, dan gas berlebih.

## 4. Gangguan Pencernaan



## *Ilustrasi gangguan pencernaan – Freepik*

Konsumsi petai secara berlebihan dapat mengganggu keseimbangan bakteri di dalam usus dan menyebabkan diare. Hal ini disebabkan oleh kandungan serat yang tinggi dalam petai, yang dapat merangsang pergerakan usus dan menyebabkan pencernaan menjadi tidak normal.

## **5. Bau Mulut**



*Ilustrasi wanita yang menutup hidung karena aroma tidak sedap – freek*

Petai mengandung senyawa sulfur yang dapat memberikan kontribusi pada bau mulut yang kurang sedap setelah mengonsumsinya. Senyawa sulfur ini bisa memberikan aroma yang tidak menyenangkan ketika diurai oleh bakteri dalam mulut.

## **Tips Mengonsumsi Petai Aman dan Sehat**



*Ilustrasi olahan dari petai – Freepik*

- Konsumsi petai secukupnya, tidak berlebihan. 1-2 ons per hari cukup untuk mendapatkan manfaatnya.
- Kombinasikan petai dengan makanan kaya serat untuk membantu pencernaan, seperti sayur dan buah.
- Minum air putih yang cukup setelah mengonsumsi petai untuk membantu mengeluarkan gas dan mencegah bau mulut.
- Bagi yang memiliki masalah ginjal atau asam urat, konsultasikan dengan dokter mengenai konsumsi petai.
- Jika mengalami efek samping seperti kembung, gas, atau diare, kurangi konsumsi petai.

Selain lezat, buah hijau ini juga kaya manfaat buat tubuh

kita. Tapi inget, jangan kebablasan makannya, ya!

Yang penting, seimbangkan aja sama pola makan yang sehat biar manfaatnya bisa maksimal tanpa bikin masalah buat kesehatan.

Jadi, yuk terus nikmati petai dengan bijak dan rasakan kesehatan tubuh yang oke selalu!