

Edisi 144 | Juni 2019

Hadila

Sahabat Keluarga Menuju Takwa

- ▲ Sarana Mengisi Tangki Cinta
Fokus Utama
- ▲ Istigfar
Tsaqofah
- ▲ Hidangan Lebaran
Dapur Nikmat



Liburan
Bersama
Keluarga





Dyahruri Sanjayasari, S.Pt, M.Si
Dosen Unsoed Purwokerto



Konsumsi Kerang Hijau untuk Mencegah Radang Sendi

Radang sendi (*arthritis*) merupakan penyakit yang sering diderita oleh hampir semua orang di dunia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan terjadi peningkatan jumlah pasien penderita radang sendi *Osteo Arthritis* (OA) dari tahun 1995 sampai dengan 2007, dan diperkirakan akan terus meningkat. Dinyatakan bahwa 1 dari 10 orang Indonesia menderita radang sendi. Penyebab dari radang sendi bervariasi seperti; keturunan, gender (wanita berisiko 3x lebih besar dibandingkan pria), usia, pekerja berat, pernah patah tulang, dan obesitas. Pria atau wanita dewasa dengan usia lebih dari 45 tahun lebih rentan terhadap penyakit ini.

Namun, radang sendi dapat dicegah apabila dideteksi sejak dini serta diimbangi dengan asupan nutrisi yang kaya akan asam lemak tidak jenuh (PUFAs) yang bisa diperoleh dari sumber daya hayati laut salah satunya kerang hijau.

Masyarakat New Zealand telah memanfaatkan ekstrak kerang hijau (*Perna canaliculus*) sebagai suplemen bagi penderita *arthritis*. Indonesia memiliki komoditas kerang hijau yang cukup populer (*Perna viridis*), akan tetapi pemanfaatannya sebagai sumber suplemen belum optimal. Komponen nutrisi kerang hijau selama ini diketahui sebagai sumber protein. Namun, kerang hijau juga dapat digunakan sebagai sumber asam lemak

tidak jenuh (omega 3) yang belum banyak dikaji dan dioptimalkan.

Kandungan Nutrisi

Kandungan nutrisi kerang hijau sangat baik untuk tubuh kita, antara lain; protein 18 gr, lemak 4 gr (Omega 3), karbohidrat 6 gr, mineral seperti Selenium (Se), fosfor (P), Seng (Zn), vitamin A, dan vitamin B₁₂ (berat takaran saji 300 gr).

Komponen nutrisi yang berperan dalam pencegahan radang sendi pada kerang hijau adalah *lyprinol*®. Komponen ini telah dipatenkan dan masyarakat New Zealand menyebutnya sebagai "Miracle from the sea". *Lyprinol* terdiri dari 2 rantai panjang asam lemak tidak jenuh omega 3 (*Poly unsaturated fatty acids* - PUFAs), 13% asam eikosapentanoat (EPA) dan 21% asam dokosaheksanoat (DHA). Omega 3 pada kerang hijau memiliki peran yang mirip dengan omega 3 yang berasal dari ikan, tetapi *lyprinol* kerang hijau memiliki keterbaruan turunan omega 3 yaitu PUFA 7, 11, 14, 17-*eikosatetraenoat*. Bersama-sama dengan DHA dan EPA, turunan omega 3 yang baru berperan sebagai prekursor pada agen inflamasi (prostaglandin dan leukotrin), yang berperan mencegah pembengkakan (inflamasi).

Cara Kerja *Lyprinol* Mencegah Arthritis?

Prinsip kerja dari senyawa ini adalah dengan menghambat produksi enzim *cyclooxygenase* (COX, turunan prostaglandin) dan enzim *lipoxygenase* (turunan leukotrin) yang biasanya mengakibatkan inflamasi (pembengkakan). Hasil penelitian membuktikan bahwa pemberian suplemen ekstrak kerang hijau dalam bentuk serbuk (300 -350 mg) 3 kali sehari mampu membantu 2 dari 5 pasien dalam masa pemulihan dari penyakit radang sendi rematik (Rheumatoid arthritis) dan 900 - 1200 mg per hari untuk osteo arthritis (OA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekstrak kerang hijau dalam bentuk serbuk memiliki tingkat keberhasilan 87%, nilai ini lebih tinggi dari pada pemberian suplemen dalam bentuk ekstrak minyak yaitu sebesar 73%.

Pengolahan kerang hijau dalam bentuk ekstrak serbuk maupun minyak dapat meningkatkan daya guna kerang hijau sebagai suplemen potensial bagi penderita radang sendi (*arthritis*). Konsumsi kerang hijau 300 gr perhari diperkirakan mampu memenuhi kebutuhan Omega 3 sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit radang sendi, akan tetapi penelitian lebih lanjut perlu diupayakan untuk hasil yang optimal. <>

