

## [CEK FAKTA] Minum setelah Makan Dapat Mengganggu Pencernaan



Penjelasan:

Beredar di media sosial TikTok sebuah unggahan video yang mengklaim bahwa meminum air setelah makan dapat menimbulkan masalah pencernaan. Hal tersebut dikarenakan glukosa dalam makanan akan menjadi lemak dan memicu kadar insulin sehingga memicu peningkatan asam lambung dan membuat penyerapan kandungan gizi makanan menjadi tidak sempurna.

Faktanya, klaim pada video tersebut adalah tidak benar. Dilansir dari kompas.com, Dokter Penyakit Dalam Spesialis Gastroenterologi dan Hepatologi RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) Ari Fahrial Syam menyebut larangan meminum air setelah makan dapat menimbulkan masalah pencernaan adalah hal yang tidak terbukti secara ilmiah.

Ia menjelaskan bahwa air yang diminum sehabis makan dapat membantu proses pencernaan. Air tersebut berguna membantu makanan yang masuk dicerna lambung dan nutrisinya diserap usus 12 jari. Sebaliknya, tidak meminum air sehabis makan justru dapat mengganggu proses pencernaan karena makanan akan sulit diproses oleh lambung.

Kategori: Disinformasi

- Link Counter : <https://infopublik.id/kategori/cek-fakta/772019/cek-fakta-minum-setelah-makan-dapat-mengganggu-pencernaan>

## [CEK FAKTA] Sesuap Lele Mengandung Tiga Ribu Sel Kanker



Penjelasan:

Beredar sebuah informasi di media sosial yang menyebut ikan lele sebagai ikan paling kotor. Dalam unggahan disebut bahwa dalam sesuap daging ikan lele terkandung tiga ribu sel kanker.

Dilansir dari [klikdokter.com](http://klikdokter.com), klaim sesuap ikan lele mengandung tiga ribu sel kanker adalah tidak benar. Faktanya, ikan lele rendah kolesterol dan mengandung nutrisi yang baik bagi tubuh, salah satunya adalah asam lemak omega 3 dan omega 6 yang sangat melimpah.

Para ahli juga percaya bahwa kedua asam lemak tersebut dapat membantu menurunkan risiko beberapa jenis kanker. Dilansir dari [health.detik.com](http://health.detik.com), ahli penyakit kanker dari Perhimpunan Onkologi Indonesia, dr. Dradjat R. Suardi, Sp.B(K)Onk., menyatakan bahwa sampai saat ini belum ada penelitian yang menyatakan jika memakan ikan lele dapat memicu kanker.

Adapun terkait klaim ikan lele sebagai ikan yang paling kotor juga tidak tepat. Faktanya, ikan lele yang beredar di pasaran bukan berasal dari alam liar. Ikan lele banyak dibudidayakan di kolam-kolam yang mestinya bisa dikendalikan agar bebas dari pencemaran. Pakan yang diberikan juga bisa dipilih dan tidak harus mengandalkan limbah.

KATEGORI: DISINFORMASI

- Link Counter : <https://infopublik.id/kategori/cek-fakta/771925/cek-fakta-sesuap-lele-mengandung-tiga-ribu-sel-kanker>

