

Hati dan metabolisme makanan

Ditulis oleh Administrator

Jumat, 12 September 2008 00:23 - Terakhir Diperbaharui Kamis, 02 April 2009 19:09

Hati dan makanan merupakan dua hal yang tidak dipisahkan dalam kehidupan manusia. Apapun yang kita makan, hirup, bahkan serap melalui kulit akan masuk dan mengalami berbagai proses di dalam hati.

Hampir 90% darah yang melalui lambung dan usus halus akan membawa nutrisi masuk ke dalam hati. Nutrisi tersebut akan diubah oleh hati menjadi substansi yang dapat dipergunakan oleh tubuh. Karena itu, nutrisi yang baik tentu akan membawa pengaruh yang baik pula.

Organ hati memang organ yang hebat. Gangguan nutrisi tidak mudah untuk menimbulkan gangguan pada hati. Sebaliknya, kerusakan hati kronik akan menyebabkan gangguan nutrisi dan menimbulkan keadaan malnutrisi.

Satu-satunya minuman yang sangat berhubungan dengan gangguan hati adalah alkohol.

Hati dan metabolisme karbohidrat

Selain insulin (yang dihasilkan oleh pankreas), metabolisme gula darah juga sangat dipengaruhi oleh hati. Karbohidrat yang kita makan akan diproses dan disimpan sebagai glikogen di dalam hati. Glikogen akan dilepaskan saat kita sedang tidak makan (misalnya di antara dua waktu makan) atau saat tubuh kita sangat memerlukan tambahan energi.

Pengaturan yang baik dan seimbang akan menghindarkan kita dari peningkatan kadar gula darah yang berlebih (hiperglikemia) dan juga penurunan kadar gula darah (hipoglikemia). Tanpa mekanisme simpan dan lepas ini, tentu kita harus makan secara terus menerus untuk menjaga kadar gula darah kita dalam tingkat yang normal.

Hati dan metabolisme protein

Metabolisme protein dalam tubuh juga sangat memerlukan kehadiran organ hati. Protein akan mencapai hati dalam bentuk yang paling sederhana yaitu asam amino. Setelah mencapai hati, asam amino bisa diubah dan dipakai sebagai sumber energi, disimpan sebagai cadangan, atau diubah menjadi urea untuk dibuang melalui urin.

Protein tertentu akan diubah menjadi amonia di dalam usus halus kita.

Proses perubahan ini melibatkan bakteri usus. Amonia bersifat toksik (racun) bagi tubuh sehingga harus dibuang. Untuk membuangnya, amonia harus dipecah dan diubah terlebih dahulu menjadi urea. Dan siapa lagi yang mampu melakukan hal itu kecuali organ hati kita yang mumpuni.

Hati dan metabolisme lemak

Lemak, suatu istilah yang seringkali menakutkan pendengarnya. Padahal lemak tidak selalu jelek dan bahkan sangat kita butuhkan. Lemak yang kita makan tidak bisa dicerna tanpa bantuan empedu yang diproduksi oleh sel

Hati dan metabolisme makanan

Ditulis oleh Administrator

Jumat, 12 September 2008 00:23 - Terakhir Diperbaharui Kamis, 02 April 2009 19:09

hati.

Kalau kita sering mendengar istilah kandung empedu, maka organ tersebut sebenarnya tidak membuat empedu. Dia hanya menyimpan empedu yang dibuat oleh hati.

Empedu akan menghancurkan lemak menjadi tetesan kecil (droplet) sehingga dengan bantuan enzim pencernaan dapat diserap dan dipakai oleh tubuh. Setelah tugasnya selesai, empedu akan kembali diserap oleh usus halus kita dan dikembalikan kembali ke hati untuk didaur ulang kembali menjadi empedu.