

Oleh *Rachmat Muslim*

LARANGAN makan dan minum sambil berdiri rasanya sudah bagi banyak dari kita. Namun entah atas dasar agama atau tradisi, gaya makan seperti itu dianggap tidak baik. Adakah alasan kesehatannya?

Ahli kesehatan dr. Andri Setiawan yang dimintai komentarnya mengatakan, selain alasan sopan santun, sebenarnya secara medis makan dan minum sambil duduk lebih menyehatkan ketimbang sambil berdiri. Sebab dalam tubuh manusia terdapat jaringan penyaring (filter) atau yang lazim disebut sfringer, yaitu suatu struktur maskuler (berotot) yang bisa membuka dan menutup.

"Air yang kita minum akan disalurkan pada pos-pos penyaringan di ginjal. Filter penyaring ini terbuka di saat kita duduk dan tertutup di saat berdiri," jelasnya kepada Plasadana.com, yang mewawancarainya untuk

Yahoo Indonesia

.

Ketika filter dalam posisi tertutup, air yang dikonsumsi sambil berdiri langsung masuk hingga ke kantong kemih tanpa proses penyaringan. Akibatnya, Andri menegaskan, terjadi pengendapan di saluran ureter.

"Bila hal itu terus terjadi, bisa menyebabkan gangguan pada ginjal," ujarnya.

Selain itu, dokter yang praktik di Rumah Sakit Islam Jakarta (RSIJ) ini juga mengungkapkan, saat berdiri, manusia sebenarnya dalam keadaan tegang. Keseimbangan pusat saraf sedang bekerja keras agar mampu mempertahankan semua otot pada tubuhnya.

Sebaliknya, dalam posisi duduk, saraf dalam keadaan tenang dan tidak tegang. "Sehingga sistem pencernaan dalam keadaan siap untuk menerima makanan dan minum," ujarnya.

Dampak buruk lain dari makan dan minum sambil berdiri, dia memaparkan, adalah refleksi saraf. Hal itu diakibatkan oleh reaksi saraf kelana (saraf otak kesepuluh) yang banyak tersebar pada lapisan endotel yang mengelilingi usus.

?Apabila sering terjadi refleksi secara keras dan tiba-tiba, bisa menyebabkan disfungsi saraf (*agal inhibition*)

) yang parah, sehingga menyebabkan pingsan atau mati mendadak,? terangnya.

Alumni Universitas Yarsi ini menyatakan, kendati dampaknya tidak terjadi secara instan, makan dan minum sebaiknya dilakukan sambil duduk. Pasti lebih menyehatkan.

Apalagi, 95 persen penyebab luka pada lambung terjadi di tempat-tempat yang biasa berbenturan dengan makanan atau minuman yang masuk. "Kan tidak susah juga makan dan minum sambil duduk," tandasnya.

?