

# Siapa yang Tidak Boleh Makan Singkong? Ini Kelompok yang Harus Waspada

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 05/10/2024



**ORINEWS.id** – Singkong atau *Manihot esculenta* termasuk makanan yang populer di Indonesia. Biasanya, singkong rebus atau goreng cocok dikonsumsi bersama segelas kopi hitam panas.

Diberitakan Healthline (19/4/2023), seratus gram singkong mengandung 191 kalori yang terutama berasal dari karbohidrat. Singkong juga mengandung protein, lemak, dan serat.

Nutrisi lain dari singkong antara lain vitamin C dan B6, tembaga, folat, kalium, magnesium, dan niacin.

Kandungan itu membuat singkong bermanfaat sebagai antioksidan, memproduksi kolagen, dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Singkong juga bisa mengurangi peradangan dan meningkatkan kesehatan pencernaan.

Meskipun begitu, ada sebagian kelompok orang yang tak disarankan makan singkong. Siapa saja mereka?

## **Kelompok orang perlu hindari makan singkong**

Meski singkong memiliki banyak manfaat, ada orang yang tidak dianjurkan mengonsumsinya. Sebab, singkong dapat menimbulkan efek samping bagi kesehatan.

Berikut sejumlah kelompok orang yang perlu menghindari makan singkong dan efek samping konsumsinya.

### **1. Penderita obesitas**

Singkong memiliki kalori yang lebih tinggi dibandingkan tanaman umbi-umbian lain seperti ubi jalar dan wortel. Akibatnya, konsumsi singkong dapat memengaruhi asupan kalori tubuh.

Konsumsi singkong bisa menambah berat badan seiring waktu. Karenanya, penderita obesitas atau berat badan berlebihan perlu menghindari makan singkong. Jika ingin, batasi hanya makan sekitar 73-113 gram per porsi.

### **2. Mereka yang tidak bisa mengolah singkong**

Orang yang menyukai makanan mentah atau mereka yang tidak bisa mengolah singkong, tidak dianjurkan makan singkong. Sebab, singkong mengandung sianida alami yang beracun.

Dilansir dari laman Medical News Today (27/10/2023), racun sianida menyebabkan kaki lumpuh, kekurangan yodium, risiko gondok, neuropati ataksik tropis, keracunan, serta kematian.

Karena tidak bisa dimakan mentah, masyarakat harus bisa mengolah singkong dengan benar. Caranya dengan merendam dan

memasak singkong hingga matang untuk mengurangi kandungan sianida tersebut. Singkong juga dapat dikonsumsi dengan makanan tinggi protein. Sebab, protein bantu membuang sianida dari tubuh.

### **3. Wanita hamil**

Selanjutnya, dikutip dari WebMD, singkong mungkin tidak aman dikonsumsi secara teratur oleh wanita hamil. Makan singkong secara rutin berpotensi menyebabkan bayi lahir cacat. Ada juga potensi membuat rahim berkontraksi dan mengakibatkan keguguran.

### **4. Ibu menyusui**

Tak hanya wanita hamil, ibu menyusui juga tidak dianjurkan mengonsumsi singkong secara teratur atau berlebihan. Mengonsumsi singkong dapat membuat bayi terpapar bahan kimia yang dapat memengaruhi fungsi tiroid.

### **5. Anak-anak**

Singkong aman bagi anak jika dimakan sesekali dalam jumlah normal. Makan singkong secara teratur dikaitkan dengan rendahnya kadar vitamin tertentu dalam darah pada anak. Karenanya, anak tidak boleh makan singkong secara teratur dalam jumlah besar.

### **6. Penderita alergi**

Pada sebagian orang, memakan singkong dapat menyebabkan reaksi alergi. Singkong diyakini dapat menyebabkan reaksi alergi pada orang yang sensitif terhadap lateks.

### **7. Penderita kekurangan yodium**

Selain itu, orang yang menderita kekurangan yodium juga tidak dianjurkan makan singkong. Sebab, singkong dapat menurunkan jumlah yodium yang diserap tubuh.

## **8. Penderita penyakit tiroid**

Makan singkong dapat menurunkan kadar hormon tiroid. Karena itu, mengonsumsi singkong dapat memperburuk kondisi pasien penyakit tiroid. Orang yang menjalani terapi penggantian hormon tiroid juga dianjurkan tidak mengonsumsi singkong.

Sumber: Kompas