

Trend Minum Air Klorofil Dikhuatiri Jejas Kesehatan



Oleh: Nurul Nabilatulhuda Binti Mohd Khairullah

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 23 Julai 2021

Ketika ini dalam Tiktok, sedang tular trend penggunaan air klorofil. Penggunaan kaedah tidak konvensional untuk mencantikkan wajah itu dikhuatiri boleh membahayakan kesihatan penggunanya.

Perbuatan meminum air klorofil yang dikatakan kunci utama untuk mendapatkan kulit muka yang cantik merupakan trend yang berbahaya kerana ia memberi kesan buruk terhadap badan.

Sehingga hari ini, tanda pagar '#chlorophyllwater' mencatatkan kira-kira 94 juta tontonan di platform media sosial, di mana para pengguna memberi testimoni untuk membuktikan keberkesanan air klorofil setelah menggunakannya selama seminggu.



Gambar hiasan

Dua penyelidik di Jerman, Gotthard Heinrich Krause dan E Weis dalam kajian mereka pada tahun 1991 mendefinisikan klorofil sebagai pigmen hijau yang terdapat pada tumbuhan dan memainkan peranan penting dalam proses fotosintesis.

Walaupun bagaimanapun, air klorofil tidak mengandungi klorofil semulajadi kerana bahan tersebut dalam bentuk yang tulen tidak larut dalam air.

Selain itu, seorang pengacara sains terkenal di Australia, Dr Karl Kruszelnicki menjelaskan bahawa produk makanan kesihatan atau suplemen yang mengandungi klorofil berkemungkinan tidak diselia dengan baik.

Klorofil boleh didapati dalam pelbagai bentuk suplemen seperti pil dan cecair. Kebanyakan ahli dermatologi menyatakan tiada bukti kukuh bahawa air klorofil memberi manfaat kepada tubuh mahupun menghilangkan cela di muka.

Berdasarkan pandangan Kruszelnicki itu, lebih banyak penyelidikan perlu dilakukan bagi membuktikan keberkesanan penggunaan bahan berasaskan klorofil terhadap kesihatan manusia.

Walaupun secara umumnya air klorofil dianggap tidak beracun, amat penting bagi rakyat Malaysia terutamanya golongan remaja untuk mengetahui kesan sampingan pengambilan bahan berkenaan.

Antara kesan sampingannya adalah rasa mual, cirit-birit dan mengalami masalah perubahan warna pada najis.

Pakar Dermatologi dan Perubatan Universiti Campbell, Dr Muneeb Shah menyatakan, terdapat kes yang jarang berlaku, di mana pesakitnya mengalami 'pseudoporphyria' iaitu ruam melepuh yang merebak apabila terdedah kepada cahaya matahari akibat pengambilan cecair klorofil secara berlebihan.

Dos profilaksis yang dicadangkan oleh doktor adalah satu sudu teh ubat dalam 250 hingga 300 mililiter air dan diambil dengan kekerapan dua ke tiga kali sehari.

Namun, pengambilan air klorofil yang melebihi saranan doktor akan mengakibatkan kesan sampingan seperti yang dinyatakan sebelum ini.

Pentadbiran Makanan dan Ubat-ubatan (FDA) di Amerika Syarikat tidak mengesyorkan suplemen klorofil diambil secara harian. Sekiranya diambil dalam kuantiti yang berlebihan, ia boleh membahayakan kesihatan seseorang.

Oleh itu, sebelum mengambil suplemen tersebut, rakyat Malaysia perlulah cakna terhadap pernyataan di atas untuk memastikan kesihatan diri terjamin.

Rakyat Malaysia terutamanya golongan remaja turut dinasihatkan untuk mendapatkan nasihat atau bimbingan doktor sebelum mengikuti trend ini.

Pengambilan air klorofil tanpa menjalani pemeriksaan doktor dikhuatiri mengundang padah termasuk mendedahkan diri kepada risiko mengalami 'pseudoporphyria'.

Selain itu, pengambilan disebabkan pengaruh strategi pemasaran dan testimoni mendorong mereka mengambilnya walaupun tidak perlu.

Diingatkan kepada rakyat Malaysia supaya tidak terpedaya atau terpengaruh dengan testimoni yang dilihat. Sekiranya mahu mengambil sebarang suplemen termasuk air klorofil, dapatkan nasihat dan saranan doktor terlebih dahulu.