

BAB III

KESIMPULAN

Pangan dari laut begitu berperan besar ke dalam kultur pangan bangsa Jepang, selain karena beragamnya pilihan produk yang mudah diterima konsumen secara luas, tetapi juga karena posisinya sebagai *basic ingredients* (bumbu dasar) dalam masakan sehari-hari. Tidak ada 弁当 (*Bentou*) tanpa dibumbui dashi dan dihiasi nori dan tidak ada perayaan tanpa diwarnai menu pangan laut. Mudah menemui *street food* murah berbahan pangan laut, sebut saja おでん (*Odeng*), たこ焼き (*Takoyaki*) dan masih banyak lagi. Cara pengolahan yang tidak rumit juga menjadikan pangan laut di Jepang tetap "fungsional". Bahan pangan dari laut tidak hanya kaya rasa tetapi juga sarat gizi dan non-gizi yang mampu meningkatkan kinerja proses metabolisme tubuh (dikenal sebagai pangan fungsional). Bangsa Jepang adalah salah satu contoh masyarakat yang kultur pangannya sangat diwarnai pangan dari laut. Teknologi proses pengolahannya yang berkembang pesat menghasilkan tingginya keragaman jenis produk, disamping terjaganya fungsi sebagai pangan fungsional. Karena Jepang dikelilingi oleh lautan, maka sangat mungkin bahwa jumlah pangan yang dapat disediakan dari laut untuk bahan dasar makanan yang dikonsumsi lebih banyak daripada yang bisa didapat dari daratan.

Sebut saja salah satunya かつお節 (*Katsuobushi*), かつお節 (*Katsuobushi*) adalah contoh bahan dasar makanan yang diperoleh dari laut.

Setelah penulis meneliti kandungan dan cara pembuatan dari かつお節 (*Katsuobushi*) ini dapat ditarik kesimpulan bahwa selain kegunaan dasarnya sebagai penyedap atau penambah rasa gurih dari berbagai makanan, かつお節 (*Katsuobushi*) juga mempunyai efek positifnya bagi kesehatan kita, yaitu dengan mengkonsumsi かつお節 (*Katsuobushi*) bisa membantu untuk mencegah gangguan darah tinggi atau disebut juga dengan *anti hipertensi*.

Monosodium Glutamate (MSG) kini digunakan secara luas dalam berbagai jenis makanan untuk menciptakan makanan dengan rasa gurih, MSG juga dapat ditambahkan pada daging, ikan, unggas, sayuran, dan hidangan hasil laut. Di beberapa negara, MSG digunakan sebagai bumbu meja (*table-top seasoning*). Sedangkan di Eropa Tengah, MSG menjadi dasar bagi bumbu salad. Saat ini MSG juga ada di hampir semua jenis *snack* ‘makanan ringan’, mi instan, dan makanan berkuah lain. Tak hanya Jepang, sejumlah negara seperti Cina, Korea Selatan, termasuk Indonesia kini memproduksi MSG.

Beberapa kali muncul kekhawatiran di media, terutama diwakili oleh Lembaga Konsumen, soal di pasaran ada berbagai produk makanan ringan dalam kemasan yang biasa dikonsumsi anak-anak, tidak mencantumkan kandungan MSG. Kritik tersebut menyatakan, konsumsi MSG dalam jumlah tertentu mengancam kesehatan anak-anak. Menteri Kesehatan pun sudah memberi pernyataan yang meminta BPOM (Badan Pengawasan Obat dan Makanan) untuk menarik produk makanan kemasan yang tidak mencantumkan kandungan MSG.

Dibalik fungsi dasarnya sebagai penyedap makanan yang praktis untuk membuat makanan menjadi lebih nikmat, ternyata efek dari terlalu banyak mengkonsumsi *Monosodium Glutamate* (MSG) sangatlah besar. Selain bisa menyebabkan kerusakan pada saraf – saraf otak, seperti menurunnya daya ingat, ternyata kelebihan mengkonsumsi *Monosodium Glutamate* (MSG) juga memberi efek negatifnya pada daya penglihatan kita, yaitu dapat menyebabkan gangguan pada retina mata.

Dari semua bukti – bukti dan hasil perbandingan yang penulis lakukan, penulis berpendapat bahwa peningkatan mengkonsumsi pangan atau bahan dasar alami dari laut, lebih aman dan sedikit lebih baik untuk kesehatan dibandingkan dengan bahan dasar buatan, walaupun harganya relatif lebih murah tapi tidak berarti menjamin aman untuk dikonsumsi.