

MENU BERAGAM BERGIZI DAN BERIMBANG UNTUK HIDUP SEHAT

Nur Indrawaty Liputo

**Bagian Gizi
Fakultas Kedokteran
Universitas Andalas**

**Disampaikan pada Seminar Apresiasi Menu Beragam Bergizi Berimbang
Badan Bimbingan Massal Ketahanan Pangan
Sumatera Barat
Juni ,2007**

MENU BERAGAM BERGIZI DAN BERIMBANG UNTUK HIDUP SEHAT

Makanan adalah salah satu kebutuhan dasar manusia. Sebagian besar kehidupan manusia berkisar pada aktivitas makan dan mencari makan agar dapat melangsungkan kehidupannya. Prinsip hidup untuk makan atau makan untuk hidup menggambarkan betapa pentingnya makanan dalam kehidupan manusia. Namun dalam aktivitas makan dan mencari makan tersebut kadang terjadi ketidak-seimbangan yang mengakibatkan akibat yang tidak diinginkan. Konsumsi makanan yang berlebihan, tidak bervariasi, hanya terpusat pada beberapa jenis zat gizi saja mengakibatkan zat gizi lain tidak dikonsumsi dalam jumlah cukup. Pola makan yang tidak seimbang tersebut mengakibatkan tubuh menghadapi berbagai persoalan kesehatan. Masalah kegemukan dan berbagai jenis akibatnya seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, hipertensi, kanker dapat terjadi akibat menu makanan yang hanya terpusat pada makanan kaya lemak dan kaya protein saja. Sebaliknya masalah kekurangan gizi atau defisiensi juga dapat terjadi akibat pola konsumsi yang tidak seimbang dan tidak bervariasi.

Menu bergizi dan beragam

Untuk dapat hidup sehat manusia memerlukan zat gizi yang cukup. Terdapat lebih dari 60 jenis zat gizi yang sudah dikenal oleh manusia seperti: karbohidrat, protein, lemak, berbagai jenis vitamin larut air seperti vitamin B dan C; vitamin larut lemak A, D, E, K, berbagai mineral seperti Kalsium, Zat Besi, Fosfor, Kalium, Natrium, Iodium, dan berbagai unsure kelumit seperti Zinc, Selenium, Kromium dan lain lain. Berbagai zat gizi tersebut harus dapat dikonsumsi oleh manusia dalam jumlah cukup.

Selain zat gizi yang sudah lama kita kenal tersebut, penelitian terus menerus oleh para ahli semakin lama semakin banyak dikenal zat-zat lain yang selama ini tidak dimasukkan dalam kategori zat gizi ternyata mempunyai efek yang baik terhadap kesehatan jika dikonsumsi dan sebaliknya menimbulkan gangguan kesehatan jika tidak dikonsumsi. Jadi selain zat gizi yang lama kita kenal seperti karbohidrat, lemak, protein, berjenis-jenis vitamin larut air, vitamin larut lemak

clan berbagai mineral, pada saat ini dikenal kategori baru yakni yang termasuk dalam zat non gizi. Zat non gizi adalah zat kimia yang terdapat dalam makanan yang mempunyai kegunaan dalam kesehatan. Yang termasuk dalam zat non gizi contohnya adalah flavonoid pada tempe.

Semua zat gizi mempunyai efek dan fungsi yang berbeda dalam tubuh manusia. Sehingga kekurangan salah satu zat gizi akan mengakibatkan hambatan dan gangguan kesehatan. Penelitian tentang zat non gizi masih terus difakukan. Pada saat sekarang masih sedikit zat non gizi yang diketahui orang, fungsi zat non gizi tersebut juga masih sedikit yang diteliti. Padahal terdapat ribuan zat kimia dalam bahan pangan yang belum diketahui kegunaannya yang diyakini mempunyai manfaat terhadap kesehatan.

Tidak ada satupun bahan pangan atau makanan yang tersedia pada saat sekarang yang secara sempurna mempunyai semua zat gizi dan non gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh sebab itu perlu sekali mengkonsumsi beragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan.

Petunjuk "Empat Sehat Lima Sempurna" walaupun diperkenalkan sejak tahun 1950-an oleh Bapak Gizi Indonesia, namun hingga saat ini masih relevan. Usahakan agar setiap hari dapat memakan semua kelompok makanan yang termasuk dalam kelompok "Empat Sehat Lima Sempurna" tersebut tapi hendaknya dipilih dari berbagai jenis pangan. Contohnya sayuran adalah kelompok ketiga, usahakan agar dalam satu hari dapat mengkonsumsi tidak hanya satu jenis sayur saja tapi dari berbagai jenis dan juga berbagai warna. Sayur dan buah adalah bahan pangan yang tersedia dalam berbagai macam jenis dan warna. Perbedaan warna pada sayur dan buah menunjukkan perbedaan zat gizi yang dikandung dalam sayur dan buah tersebut. Vitamin yang termasuk dalam vitamin antioksidan terdapat dalam buah dan sayur yang berwarna menyolok seperti warna merah, kuning, oranye, ungu, hijau tua dan lain-lain.

Pilihan makanan yang tidak beragam dan hanya berdasarkan asal sudah memenuhi kriteria "Empat Sehat Lima Sempurna" tidak akan dirasakan efeknya dalam waktu singkat. Namun jika terjadi terus menerus dalam waktu tahunan dan puluhan tahun akibatnya akan sangat besar. Tubuh akan kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu akibat pola makan yang tidak bervariasi dan tidak beragam

Untuk mendapatkan pola yang beragam kenali berbagai variasi dan jenis pangan yang tersedia disekitar kita, Untuk sumber karbohidrat pilihan bisa didapat dari nasi, roti, mie, jagung, ubi, sagu. Sumber protein bisa didapat dari ikan, telur, daging, ayam. Jenis lemak yang tersedia tidak banyak variasinya, lemak berasal dari minyak kelapa sawit ataupun kelapa cukup aman dikonsumsi asal dalam jumlah yang tidak berlebihan. Untuk jenis buah dan sayur usahakan seriap hari tidak hanya mengkonsumsi satu jenis buah dan sayur saja tapi dari berbagai jenis dan warna yang berbeda. Susu amat perlu untuk anak yang sedang tumbuh, tapi wanita baik yang belum ataupun sudah menopause memerlukan susu agar dapat terhindar dari gangguan tulang.

Menu bergizi dan seimbang

Masing-masing zat gizi terutama golongan mayor yakni karbohidrat, protein dan lemak harus dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang. Perbandingan yang seimbang adalah 55% untuk karbohidrat, 15% protein dan 25% lemak. Dalam praktek sehari-hari perbandingan tersebut dapat diperoleh jika makan dilakukan dengan frekuensi tiga kali sehari dengan jumlah cukup dan tidak berlebihan. Menu yang tidak seimbang terjadi jika salah satu zat gizi mayor terutama lemak atau protein berlebihan dikonsumsi. Pola tradisional yang hanya mengkonsumsi satu atau dua potong sumber protein pada setiap kali makan akan menghindarkan konsumsi protein dan lemak berlebihan. Lemak dan protein yang

berlebih mengakibatkan karbohidrat akan sedikit dikonsumsi. Padahal karbohidrat adalah sumber energi dan serat. Serat yang kurang akan mengakibatkan gangguan seperti gangguan buang air besar dan juga penyakit kanker dan jantung. Konsumsi lemak dan protein berlebihan akan mengakibatkan gangguan kesehatan seperti kegemukan dengan segala akibatnya yakni: penyakit jantung, diabetes melitus, stroke dan hipertensi.

Karbohidrat yang berlebihan juga tidak dianjurkan. Karbohidrat berlebihan mengakibatkan jumlah protein dan lemak menjadi berkurang. Konsumsi lemak yang kurang mengakibatkan tubuh akan mengalami gangguan seperti gangguan transportasi vitamin yang larut lemak. Lemak juga penting dalam pembuatan hormon yang diperlukan oleh tubuh. Kelebihan konsumsi karbohidrat juga dapat mengakibatkan tubuh kekurangan protein. Protein berguna untuk memelihara hampir semua fungsi tubuh. Kekurangan protein dapat mengakibatkan rambut yang mudah rontok dan tidak bercahaya, kulit yang kering dan sebagainya.

Makanan Tradisional Minangkabau

Pola makan orang Minang, sama dengan sebagian besar masyarakat Indonesia terdiri dari nasi, sayur, lauk pauk terutama ikan, kelapa dan cabe sebagai bumbu utama. Ikan telah menjadi sumber utama protein orang Minang sejak lama. Di daerah pantai, ikan dapat diperoleh dengan mudah, sedangkan di daerah pedalaman ikan diperoleh dengan membuat kolam ikan di halaman rumah. Kelapa adalah tumbuhan asli Asia Tenggara yang sudah dikonsumsi oleh penduduk di Asia Tenggara sejak ribuan tahun yang lalu. Kelapa sudah menjadi bagian yang sangat erat dalam masakan orang Minang. Malah ada yang beranggapan masakan bersantan atau yang menggunakan kelapa adalah ciri khas Masakan Minang. Tidak ada bahan makanan baik lauk atau sayuran ataupun bahan

tepung-tepungan untuk kue yang tidak dapat diolah dengan kelapa dalam Masakan Minang.

Masakan Minang yang bersantan menggunakan banyak bumbu yang ternyata dalam berbagai penelitian bumbu-bumbu tersebut seperti: jahe, kunyit, bawang putih, cengkeh, pala mempunyai efek antioksidan yang dapat melindungi pembuluh darah dari proses pengerasan. Pola konsumsi makanan bergizi, beragam dan berimbang dapat dilakukan melalui menu tradisional Minangkabau dan jenis pangan yang tersedia di Sumatera Barat. Sumatera Barat telah menghasilkan beragam jenis pangan baik yang mengandung karbohidrat, protein, lemak vitamin dan mineral.

Kesimpulan

- Manusia membutuhkan zat gizi dan zat non gizi.
- Tak ada satupun makanan yang secara sempurna mengandung semua zat gizi dan non gizi yang diperlukan.
- Untuk itu diperlukan mengkonsumsi berbagai ragam makanan untuk mendapatkan zat gizi dan non gizi yang dibutuhkan,
- Zat gizi harus dikonsumsi dalam perbandingan yang seimbang
- Makanan tradisional Minangkabau dan jenis pangan yang tersedia di Sumbang dapat menyediakan menu makanan yang bergizi, beragam dan berimbang

Contoh makanan Minang serta zat gizi yang dikandungnya.

1. Ikan goreng balado, 2 potong, Energi:331 kkal, Protein: 39.3 gr, Lemak: 17,3 gr, Kalsium: 38 gr, Vit C: 0 gr
2. Gulai ayam, 2 potong, Energi:203 kkal, Protein: 17 gr, Lemak: 13,7 gr, Kalsium: 46 gr, Vit C: 0 gr
3. Rendang daging, 2 potong. Energi:193 kkal, Protein: 22,6 gr, Lemak: 7,9 gr, Kalsium: 494 gr, Vit C: 0 gr
4. Gulai daun ubi, 1 gelas, Energi:56 kkal, Protein: 6.6 gr, Lemak: 1,1 gr, Kalsium: 215 gr, Vit C: 192 gr