WE ARE WHAT WE EAT

"Sudahkah Anda memilih dengan benar?"

- Jansen Ongko

PENYEBAB UTAMA GAGAL DIET

RAHASIA SEHAT OPTIMAL

MEMBONGKAR MITOS DIET

SEHAT ADALAH PILIHAN HIDUP

WE ARE WHAT WE EAT

"Sudahkah Anda memilih dengan benar?"

- Jansen Ongko

WE ARE WHAT WE EAT

"Sudahkan Anda memilih dengan benar?"

Penulis: Jansen Ongko
Editor: Anisyah Citra
Proofreader: Novia Akmaliyah
Penata Letak: Abdurrahman Al Hanif
Desain Sampul: Abdurrahman Al Hanif
Ilustrasi Isi: Abdurrahman Al Hanif

Redaksi & Pemasaran:
PT.Lagizi Karya Indonesia
Jl. H.R. Rasuna Said, Kav. 20, Kuningan,
Jakarta Selatan 12940
Email:support@lagizi.com
Website:www.lagizi.com

Edaran Pertama: Januari 2014
Edaran Kedua: Agustus 2015
Edaran Ketiga: Mei 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang menggunakan seluruh atau sebagian isi dari buku ini untuk tujuan komersil tanpa sepengetahuan tim penulis.

Pasal Sanggahan

Informasi yang tersedia di buku ini hanya sebagai bahan edukasi. Walaupun dibuat dengan seakurat mungkin tetapi tidak menutup kemungkinan adanya kekeliruan sehingga tidak bertujuan untuk mengobati atau menggantikan hasil konsultasi medis. Seluruh informasi yang akan digunakan sebaiknya dikonsultasikan kepada ahli kesehatan Anda sebelum menjalaninya. Jansen Ongko selaku penulis tidak bertanggung jawab atas segala bentuk risiko, kerugian, atau kesalahan baik sengaja atau tidak sengaja dalam menjalani panduan ini.

Ongko, Jansen
We Are What We Eat: Sudahkan anda memilih dengan benar/Jansen Ongko: Editor Anisyah Citra- Cet.1 - Jakarta: Lagizi Karya Indonesia, 2015
xvi+63 hlm: 21 x 14,8 cm
ISBN

1. Gizi dan kesehatan

KATA PENGANTAR

Rendahnya kesadaran akan kesehatan membuat kita dengan mudah untuk melupakannya. Mengorbankan kesehatan demi penampilan fisik atau ambisi karir adalah contoh yang seringkali terjadi dan tidak sedikit yang baru menyadari pentingnya kesehatan saat sedang sakit parah.

Sebenarnya apa yang dimaksud dengan sehat dan bagaimana mengetahui kita sehat atau tidak? Apakah sehat itu kondisi dimana badan terbebas dari penyakit atau berdasar hasil dari cek lab yang bagus? Bisa jadi keduanya benar, tetapi kenyataannya hanya sebagian orang yang setuju. Mengapa begitu? Karena pemahaman dan persepsi akan sehat dapat amat berbeda antara satu orang dengan yang lain.

Pada dasarnya sehat secara optimal membutuhkan kesinergian secara konsisten dari beberapa faktor utama yang berperan dalam mempengaruhi kesehatan itu sendiri, yaitu:

- Asupan gizi yang benar
- Berolahraga secara teratur
- Istirahat yang cukup dan berkualitas
- Manajemen stress yang baik

Jadi sehat optimal artinya situasi dan kondisi dimana seseorang memiliki gaya hidup teratur, tidak rentan sakit, memiliki stamina dan kemampuan berpikir yang baik. Suatu kondisi fisik yang mampu menunjang segala potensi yang dimiliki.

Sebenarnya sehat itu mudah tetapi menjadi sulit dan mahal akibat beberapa hal seperti:

- Kebiasaan malas yang berlebihan
- Keinginan besar untuk mencari solusi instan
- Pembagian waktu yang kurang berimbang antara aktivitas dengan istirahat
- Pola makan yang buruk
- Minimnya edukasi yang baik dan benar

Permasalahan tidak berhenti sampai di sana, pihak-pihak tertentu yang melihat situasi ini sebagai peluang bisnis menciptakan berbagai macam metode, alat, suplemen, maupun obat diet yang bukannya memberi solusi malah semakin mempersulit keadaan.

Panduan ini tidak untuk mengobati penyakit tetapi bertujuan untuk mengedukasi, jadi tidak sedikitpun berhubungan dengan metode ekstrim, solusi instan, suplemen, maupun obat-obatan tertentu. Mengapa begitu? Karena sehat secara optimal merupakan cerminan gaya hidup yang benar dalam jangka panjang. Panduan ini dapat diterapkan seumur hidup oleh siapa saja dan dari berbagai kalangan usia sehingga bukan sekedar ilusi sehat sesaat yang seringkali berpotensi sebaliknya.

Tujuan saya menulis panduan ini sebagai kontribusi dan tanggung jawab moral terhadap masyarakat. Maraknya informasi tidak bertanggung jawab seputar kesehatan membuat saya sulit untuk berdiam diri tanpa melakukan apapun. Besar harapan tulisan sederhana ini dapat memicu lebih banyak praktisi kesehatan yang jauh lebih hebat untuk ikut berkontribusi mengedukasi masyarakat.

Sesuai dengan motto yang akan terus saya perjuangkan yaitu:

“Edukasi kesehatan untuk Indonesia yang lebih baik”

Semoga tulisan ini dapat bermanfaat untuk masyarakat Indonesia terutama Anda.

Selamat membaca.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR 3
DAFTAR ISI 5
HAMBATAN GAYA HIDUP SEHAT 6
SOLUSI INSTAN = MASALAH BARU 7
CARA AGAR TIDAK TERJEBAK SOLUSI INSTAN 10
PENYEBAB UTAMA GAGAL BERDIET 12
EDUKASI MENJAMIN HIDUP LEBIH SEHAT 15
APA ITU POLA MAKAN YANG BAIK? 16
KONSEP 80/20™ 18
APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN ZAT GIZI MAKRO? 20
FITONUTRISI RAHASIA SEHAT OPTIMAL 26
KLASIFIKASI SUMBER MAKANAN 29
PANDUAN UNTUK MEMULAI HIDUP SEHAT 45
CERMAT MEMILIH SUMBER MAKANAN 57
WASPADAI MAKANAN DAN MINUMAN TERTENTU 58
MENGHITUNG KALORI, PERLUKAH? 65
INTERMITTENT FASTING (DIET BERPUASA) 67
STRATEGI SAAT MAKAN DI LUAR 68
TELITI MEMBACA KANDUNGAN GIZI 70
JURNAL MAKAN 71
TAHUKAH ANDA? 73
PENUTUP 77

HAMBATAN GAYA HIDUP SEHAT

Selain beberapa hambatan yang disinggung sebelumnya, cukup banyak hambatan lain dalam menjalani gaya hidup sehat. Berkembangnya teknologi di bidang pangan dan transportasi memudahkan masyarakat memperoleh berbagai macam jenis makanan. Tidak hanya itu, maraknya invasi produk makanan dari luar negeri menyebabkan perubahan perilaku konsumsi yang tidak selalu berdampak positif.

Membedakan makanan yang baik dan kurang baik untuk kesehatan pun menjadi tantangan tersendiri. Saat ini banyak bermunculan produk makanan yang hanya terkesan sehat, suplemen kesehatan dengan klaim memberikan hasil yang sangat efektif, dan juga metode diet yang menjanjikan hasil signifikan tanpa harus berusaha.

Pada akhirnya, banyak yang bingung untuk cara memulai atau bahkan menyerah dalam menjalani gaya hidup sehat. Tidak sedikit yang kemudian mencoba mengikuti metode ekstrim atau memakai obat diet sembari menutup mata dan telinga terhadap efek sampingnya. Apapun alasan dan sebabnya, saat ini masyarakat mulai lupakan pentingnya sumber makanan alami minim proses dan lebih memilih produk instan sebagai makanan sehari-hari.

SOLUSI INSTAN = MASALAH BARU

Saat ini banyak sekali berbagai produk dan diet yang menawarkan hasil yang instan. Imingan hasil yang instan ini tak jarang membuat orang-orang terperdaya, sehingga mereka langsung mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu ada baiknya kita cermati terlebih dahulu produk yang ditawarkan, apa benar hasilnya bisa secepat itu? Kebanyakan solusi instan yang ditawarkan justru menimbulkan masalah baru, seperti:

1. Menyebabkan gangguan pola makan (*Eating Disorder*)

Kondisi ini seringkali terjadi akibat pasca atau sedang menjalani metode diet yang terdiri atas satu atau kombinasi antara asupan makan terlalu rendah, gizi tidak seimbang, menahan lapar terlalu lama, dan beberapa aturan ketat lain yang harus dipatuhi. Metode diet seperti ini tentunya sangat menarik bagi kebanyakan orang karena memberikan hasil yang relatif cepat walau pada kenyataannya memiliki efek samping berbahaya dan seringkali tidak diketahui oleh yang menjalaninya.

Beberapa contoh efek sampingnya:

- Gangguan psikologis seperti ketakutan yang besar atas perubahan berat badan.
- Gangguan hormonal seperti mudah depresi dan penuaan dini.
- Perasaan bersalah apabila melanggar aturan diet.
- Metode diet akan diikuti oleh efek balas dendam akibat gangguan hormon pemicu rasa lapar sehingga kesulitan menahan nafsu makan.
- Menyebabkan anorexia, bulimia, malnutrisi, dan gangguan kesehatan lainnya.
- Kehilangan banyak massa otot sehingga metabolisme ikut menurun.
- Membuat sistem kekebalan tubuh rendah sehingga mudah sakit.
- Sensitivitas insulin terhadap gula darah menurun akibat pola makan yang buruk.
- Menyebabkan gangguan sistem pencernaan dan gangguan organ lain.
- Menyebabkan pengeroposan tulang atau osteoporosis.

Permasalahan tidak berhenti pada daftar ini saja karena efek samping tersebut selain berbahaya juga sulit atau memakan waktu yang lama untuk bisa disembuhkan. Oleh karena itu penting sekali mencermati suatu diet sebelum memutuskan untuk menerapkannnya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tidak mengajarkan gaya hidup yang baik

Solusi instan membuat orang menggampangkan proses naik turun berat badan sehingga mereka tidak mempedulikan kesehatan tubuh dalam jangka panjang.

3. Menyebabkan ketagihan atas metode serupa

Solusi instan atau obat diet membuat orang yang menjalaninya menjadi ketagihan akan hasil signifikan tanpa berupaya. Apabila hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan, mereka akan cenderung mencari solusi serupa yang menjanjikan hasil yang tidak jauh berbeda.

4. Metodenya sulit diterapkan dalam jangka panjang

Tidak sedikit yang berhasil menjalani metode diet ekstrim atau dengan obat diet. Masalah muncul saat tidak dilanjutkan lagi karena sulit, dan dalam waktu singkat menjadi gemuk kembali. Tentunya mereka akan mencoba mengulangi metode yang sama dengan sebelumnya, tetapi kali ini dapat dipastikan akan banyak yang gagal dalam mengulangi kesuksesan sebelumnya. Tubuh telah mengalami gangguan sistem hormon dan kehilangan banyak massa otot akibat diet ketat. Mereka juga akan merasa bahwa ada yang salah dengan tubuhnya karena tidak memperoleh hasil yang sama. Pemikiran tersebut tentu saja tidak benar karena solusi instan dan obat diet memang sulit dan berbahaya untuk dijalani dalam jangka panjang.

5. Efek sindrom yoyo

Alasan seringnya orang mengalami naik turun berat badan secara tidak teratur dijelaskan dengan baik melalui gambar pola pengulangan yang disebut dengan efek sindrom yoyo. Siklus ini menjelaskan langkah demi langkah proses dari memulai diet sampai dengan berdiet kembali.

Gambar 1. Efek sindrom yoyo

CARA AGAR TIDAK TERJEBAK SOLUSI INSTAN

Pada bagian sebelumnya telah dipaparkan masalah-masalah yang dapat timbul akibat mengadopsi solusi instan. Bagaimana cara agar tidak terjebak solusi instan? Berikut penjelasan untuk menghindarkan diri dari jebakan tersebut.

1. Memperbaiki pola pikir (*mind set*)

Lupakan mencari solusi instan karena tidak semua hal cocok untuk diperoleh secara instan. Tidak dipungkiri yang berhasil menjalani solusi instan memang ada, tetapi dengan efek samping seperti yang dijelaskan sebelumnya maka pengorbanan menjadi tidak sebanding dengan hasilnya. Kita akan belajar dengan baik jika ingin nilai bagus, giat bekerja apabila ingin mapan, dan tentunya berusaha untuk mempertahankan kesehatan. Semua hal membutuhkan proses.

2. Menghargai setiap bentuk perubahan

Apapun tujuan yang ingin dicapai, ada baiknya untuk lebih menghargai setiap proses yang dijalani daripada hanya mementingkan hasil akhir. Mensyukuri setiap proses, sekecil apapun itu, akan memudahkan kita mencapai tujuan besar yang diharapkan.

3. Memahami bahwa hasil yang diperoleh tidak drastis

Perubahan yang baik dan dapat dipertahankan dalam jangka panjang tidak memberikan hasil drastis dalam waktu singkat seperti yang dijanjikan oleh metode ekstrim atau obat diet.

4. Membagi durasi target secara realistis

Jangan terobsesi dengan target terlampau besar dan tidak realistis dan bagilah target menjadi jangka pendek dan jangka panjang. Pada saat kita berhasil mencapai target jangka pendek yang relatif mudah maka kita juga akan semakin dekat dalam memperoleh target jangka panjang.

5. Memiliki niat dan menikmati gaya hidup sehat

Jangan menganggap pola hidup sehat adalah mustahil walaupun memiliki jadwal teramat padat karena kita tidak akan pernah tahu apabila belum mencoba dan

mengusahakannya. Kalaupun nantinya memang sulit, tumbuhkan niat dan belajarlah untuk menyukainya agar tidak terbebani dalam menjalaninya.

Kesimpulan

Tantangan kesehatan yang sebenarnya bukan dalam mencapainya tetapi terletak pada bagaimana mempertahankan hasil yang telah diperoleh.

PENYEBAB UTAMA GAGAL BERDIET

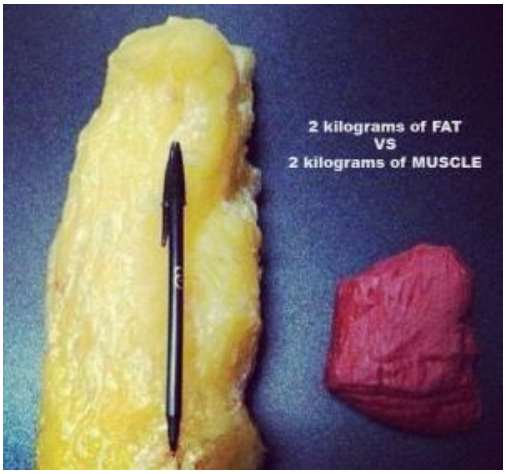
Seseorang yang mencoba berbagai macam diet, seringkali dikarenakan tidak berhasil mencapai tujuannya atau hasil yang diinginkan tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga ia beralih ke diet yang lain dengan harapan diet yang lain bisa membantu ia mencapai tujuannya. Walaupun demikian orang tersebut tetap tidak mendapatkan hasil yang dia inginkan, kemudian dia beralih lagi ke diet lainnya. Sebenarnya apakah yang menyebabakan sesorang gagal berdiet? Salah dimana? Dietnya atau individunya? Atau ada yang salah dengan penerapannya? Berikut penyebab umum yang acapkali terjadi pada orang yang mencoba berdiet namun gagal.

Terlalu keras terhadap diri sendiri

Melakukan perubahan yang drastis seperti langsung mengeliminasi makanan yang biasanya dimakan baik itu junk food sekalipun, atau dari yang jarang berolahraga tiba-tiba menjadi rutin berolahraga adalah beberapa contoh keliru. Tubuh kesulitan beradaptasi dan akan melawan balik terhadap perubahan yang tiba-tiba, oleh karena itu lakukanlah perubahan secara perlahan. Jangan langsung menghilangkan tetapi kurangi frekuensi memakan junk food sambil menambahkan sumber makanan yang sehat pada pola makan dan tingkatkan aktivitas olahraga secara berkala sesuai kemampuan.

Memantau perubahan hanya berdasarkan pada angka di timbangan

Perubahan lebih baik tidak selalu dapat diukur berdasarkan angka di timbangan semata, walau itu merupakan salah satu faktor pengukur yang penting. Faktor seperti badan menjadi lebih sehat, lebih kuat, atau lebih bertenaga adalah beberapa faktor yang jarang diperhatikan padahal kontribusinya sangat besar terhadap kelangsungan perubahan angka di timbangan. Penurunan lemak tubuh tidak selalu diikuti dengan penurunan berat badan yang diakibatkan naiknya massa otot, terutama bagi yang menjaga pola makan sambil berolahraga angkat beban. Walau angka di timbangan tidak banyak mengalami perubahan, perubahan komposisi tubuh terutama persentase lemak tubuh yang mengalami penurunan ini yang justru akan membuat bentuk badan menjadi lebih baik dan memudahkan proses penurunan berat badan kedepannya.



Gambar 2. Perbandingan lemak vs otot

Hanya terfokus pada pola makan

Pola makan teratur dengan sumber makanan tersehat sekalipun jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dan kualitas istirahat yang baik maka hasil yang diperoleh juga tidak akan maksimal. Istirahat tidak teratur menimbulkan banyak efek negatif seperti mengganggu kinerja sistem hormon sampai dengan nafsu makan menjadi sulit dikontrol.

Tidak mendapat dukungan dari teman atau keluarga

Dukungan moral dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap konsistensi dan semangat dalam melakukan sesuatu hal. Perubahan membutuhkan konsistensi dan determinasi yang dimana seseorang bisa kehilangan kedua hal tersebut secara bersamaan saat menjalaninya. Oleh karena itu, jangan sungkan meminta dukungan kepada teman atau keluarga dengan memberitahukan tujuan yang ingin dicapai agar mereka mau untuk selalu memberikan dukungan.

Tidak memiliki konsistensi

Banyak yang menyerah dalam menjalani hal baru karena merasa kesulitan untuk melakukan kegiatan diluar dari kebiasaannya apalagi dalam jangka panjang. Di sini konsistensi juga memegang peran yang cukup besar agar seseorang tidak cepat menyerah. Cara efektif lain untuk menumbuhkan konsistensi adalah dengan belajar menyukai kegiatan baru yang sedang dilakukan dan selalu berpikir positif bahwa perubahan ini mengarah ke kualitas hidup yang lebih baik.

Pola makan tidak bergizi

Gagal memahami tubuh membutuhkan asupan gizi untuk berfungsi dengan baik akan berakibat fatal. Asupan makanan terlalu rendah, kekurangan vitamin dan mineral, dan gizi yang tidak berimbang membuat tubuh akan selalu terasa lemas. Apabila dalam jangka panjang tubuh tidak diberikan asupan yang cukup maka berpotensi memicu banyak masalah kesehatan seperti kekurangan gizi, kesulitan menurunkan berat terutama lemak badan, dan keinginan untuk makan bebas juga semakin menjadi-jadi.

EDUKASI MENJAMIN HIDUP LEBIH SEHAT

Perubahan yang baik tidak selalu terjadi dalam waktu yang singkat. Sebelum menentukan apakah panduan ini mudah atau tidak mudah untuk dijalani, cobalah dahulu untuk menerapkannya dengan baik dalam kurun waktu tertentu. Efektivitas dari menerapkan pola makan sehat setiap orang memang berbeda-beda, tetapi yang jelas tubuh akan merasa lebih bertenaga atau tidak gampang lelah setelah beberapa hari menjalaninya. Asupan gizi yang tepat merupakan salah satu kunci penting yang sering terlupakan untuk performa tubuh yang lebih baik.

Jika Anda merasa kesulitan dalam beradaptasi menjalani gaya hidup sehat, itu merupakan hal yang wajar karena merubah suatu kebiasaan apalagi dari gaya hidup yang kurang teratur tidak semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi jika alasannya adalah tidak mempunyai waktu karena sibuk maka alasan tersebut seringkali tidak berdasar.

Kita semua memiliki waktu yang sama setiap harinya yaitu 24 jam. Ada orang yang masih sempat untuk berolahraga dan mempersiapkan kebutuhan makannya walaupun memiliki jadwal yang padat dan ada juga yang tidak sempat walau memiliki waktu luang lebih banyak. Apa yang membedakan mereka? Sederhana, orang yang seringkali berkata tidak sempat bukannya tidak memiliki waktu tetapi tidak memprioritaskannya. Tidak mudah tapi tidak mustahil, sesulit apapun kendalanya apabila kita memang berniat dan memprioritaskan untuk berubah menjadi lebih baik maka pasti akan ada solusinya.

APA ITU POLA MAKAN YANG BAIK?

Bagian ini akan menjelaskan tentang panduan gizi untuk menyusun pola makan yang lebih baik dan menghindari yang kurang baik. Makan merupakan salah satu kebutuhan yang utama. Dengan makan kita mempunyai energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Jadi pilihlah selalu sumber makanan yang bergizi tinggi agar kebutuhan zat gizi makro (protein, karbohidrat, lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) terpenuhi.

Mungkin Anda akan merasa panduan ini memprioritaskan memakan makanan yang alami, namun memang begitulah adanya. Makanan alami merupakan makanan minim proses dan tidak mengandung banyak campuran. Makanan alami adalah sumber makanan terbaik karena padat gizi dan aman dikonsumsi setiap hari.

Beberapa tips yang akan disampaikan memang lebih difokuskan kepada orang yang mengalami kelebihan berat badan. Hal ini dikarenakan prevalensi obesitas di Indonesia yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Walaupun demikian, tips-tips tersebut akan bermanfaat bagi Anda yang ingin meningkatkan kesehatan ke taraf yang lebih baik dan untuk Anda yang bertubuh kurus, karena pola makan yang baik berlaku untuk siapa saja.

Memprioritaskan makanan alami bukan berarti harus 100% sumber alami karena tentu saja mustahil. Tidak seluruh makanan olahan yang diproses atau dicampur bahan tambahan pangan pasti buruk untuk kesehatan. Bahan tambahan pangan seperti pengawet, pewarna, pengemulsi, pengatur keasaman, pengeras, anti kempal, penguat rasa, dan sejenisnya sebenarnya masih aman dikonsumsi asal sesuai anjuran dan tidak terlalu sering. Selain itu, bahan tambahan pangan juga ada yang diolah dengan berbahan dasar alami seperti garam atau cuka yang tentunya juga aman untuk dikonsumsi dalam batas wajar. Beberapa contoh produk kemasan yang tergolong sehat misalnya seperti yogurt tanpa tambahan gula, keju asli, tahu dan tempe, bumbu rempah-rempah giling, ekstrak agar, daun kembang tahu kering dan masih banyak lagi.

Sumber makanan tinggi proses yang sebaiknya dihindari adalah makanan yang masuk dalam kategori junk food. Pada umumnya junk food memiliki kalori yang tinggi dari gula dan lemak tetapi rendah zat gizi lainnya, seperti gorengan, permen, cake, kue

kering, roti, mie instan, kripik, snack, sirup gula, dendeng, sosis, kornet, martabak, dan seterusnya.

Tampaknya hampir seluruh makanan yang mudah kita jumpai masuk di dalam kategori junk food. Mungkin Anda akan bertanya apakah benar-benar tidak boleh dimakan sama sekali? Tentu saja masih boleh tetapi semua kembali lagi sampai dimana Anda ingin berusaha untuk memperoleh tubuh yang sehat secara optimal.

Sayapun tidak menyarankan untuk benar-benar mengeliminasi keseluruhan makanan tersebut dan juga ada baiknya tidak perlu sampai menakutinya. Sesekali mengonsumsi junk food saat acara keluarga atau bersosialisasi dengan teman tidak menjadi masalah apabila memang diharuskan.

Sebelum panjang lebar membahas efek dari sumber makanan yang kurang sehat seperti efek junk food terhadap tubuh, saya akan memberi tips agar makanan yang dapat memicu rasa adiktif tersebut masih dapat ditoleransi ataupun dihindari jika Anda ingin benar-benar berkomitmen untuk berhenti memakannya. Saya akan menjelaskan suatu **konsep 80/20™** dalam memilih sumber makanan pada bagian selanjutnya.

KONSEP 80/20™

Tidak mungkin ada yang bisa makan terlalu ketat selamanya, termasuk saya. Acara spesial seperti pesta ulang tahun, pesta pernikahan, jamuan makan, atau kunjungan ke rumah orang tua mengharuskan kita untuk memakan makanan yang kita ketahui kurang baik untuk kesehatan. Selain itu, menjalazeni pola makan terlalu ketat seperti tidak memakai garam atau bumbu sama sekali juga bukan hal yang baik karena cita rasa yang membosankan dapat memicu keinginan untuk memakan junk food atau makanan yang gurih semakin besar sehingga pola makanpun akhirnya menjadi kacau.

Tidak ada salahnya menambahkan bumbu secukupnya pada makanan yang akan Anda konsumsi setiap hari. Jadilah *Smart Eater* dengan menerapkan konsep 80/20™ sebagai acuan dalam membangun pola makan yang baik. Penuhi selalu pola makan Anda dengan makanan dari sumber alami padat gizi sebesar 80% dan sisanya 20% lagi untuk bumbu campuran makanan atau sumber makanan yang tergolong kurang bergizi.

Ini bukan berarti lampu hijau untuk memakan apapun, tetapi lebih ke upaya untuk mencoba membatasinya. Contoh 20% adalah seperti menambahkan sedikit bahan tertentu yang mungkin bisa disebut kurang sehat tetapi dapat meningkatkan cita rasa makanan misalnya 1-2 sdm mayonnaise untuk dressing salad atau memakai garam saat memasak makanan. Contoh lainnya adalah seperti memakan 1-2 potong pizza atau seporsi ukuran kecil masakan favorit Anda sebanyak 2-3 kali dalam seminggu.

Kabar baiknya apabila kita sudah terbiasa mengonsumsi makanan rendah proses, keinginan untuk mengonsumsi makanan seperti junk food juga akan berkurang. Mengapa? Karena tubuh sudah tidak terbiasa memakan makanan tersebut. Jika kita terbiasa menikmati rasa dari buah segar, setelah beberapa waktu (biasanya 2-3 minggu kemudian) maka snack seperti permen akan terasa terlewat manis di lidah sehingga kita tidak berselera lagi untuk mengonsumsinya.

Informasi yang tidak kalah menarik adalah kebiasaan mengonsumsi sumber makanan yang sehat akan menimbulkan perasaan bersalah di saat mengonsumsi makanan yang dianggap kurang sehat. Pada saat Anda terpaksa atau ingin memakan makanan yang memang kurang sehat, saran saya adalah lakukan dengan benar.

Menyalahgunakan fleksibilitas 20% dari konsep 80/20™ hanya akan mengulang masalah lama dan mempersulit proses untuk menciptakan kebiasaan pola makan yang baik.

Apabila kelemahan Anda adalah burger maka pesanlah burger dengan meminta isi yang tidak terlalu tinggi kalori, perbanyak sayurannya, pesan dalam porsi kecil apabila bisa, dan hindari pemakaian bumbu terlalu banyak. Intinya saat mengonsumsi junk food ada baiknya sebisa mungkin untuk meminimalkan tambahan yang kurang sehat. Jangan tergesa-gesa langsung menghabiskan tapi belajarlah untuk menikmati sebaik mungkin gigitan pertama untuk meredam nafsu makan yang sedang tinggi. Jangan pernah mempergunakan 20% tersebut sebagai alasan memakan kripik, snack, junk food, atau gorengan yang mengandung bahan yang jelas berbahaya seperti lemak trans. Penuhi terus sumber makanan keseharian dengan makanan yang kaya akan gizi dan rasakan manfaatnya yang luar biasa terhadap tubuh Anda.

APAKAH YANG DIMAKSUD DENGAN ZAT GIZI MAKRO?

Zat gizi makro merupakan zat gizi utama yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah besar. Zat gizi makro berfungsi menyuplai energi dan zat gizi esensial yang berguna untuk keperluan pertumbuhan sel atau jaringan, maupun pemeliharaan dan aktivitas tubuh. Zat gizi makro terdiri dari lemak, protein dan karbohidrat. Berikut ini penjelasan sederhana tentang fungsi dari ketiga zat gizi makro (lemak, protein, dan karbohidrat) dan rekomendasi besar asupannya.

1. Fat (Lemak Makanan)

Merupakan zat gizi makro yang paling ditakuti akibat beredarnya informasi yang salah dalam waktu yang lama. Masih banyak yang keliru dengan menganggap lemak makanan sama dengan lemak tubuh jadi sebisa mungkin harus dihindari. Benarkah begitu? Tentu saja salah. Lemak tubuh dan lemak makanan adalah dua hal yang berbeda. Lemak tubuh adalah lemak (trigliserida) akibat akumulasi kelebihan kalori yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu. Kelebihan kalori baik dari protein, karbohidrat, lemak, atau alkohol akan berujung pada penumpukan lemak tubuh, jadi hanya menyalahkan lemak saja adalah keliru.

Lemak sangat penting untuk tubuh. Kesehatan sel, produksi hormon, pengontrol nafsu makan, membantu penyerapan vitamin dan mineral tertentu, menjaga kesehatan organ, dan melindungi persendian adalah beberapa contoh peran penting lemak makanan terhadap tubuh. Lemak makanan juga berhubungan dengan produksi kolesterol tubuh oleh karena itu pilihlah sumber lemak dengan baik untuk menghindari masalah CVD (*Cardiovascular Disease*).

Gambar 3. Peran lemak

Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah cukup tingginya kandungan kalori pada lemak, baik dari sumber lemak yang sehat sekalipun. Lemak makanan memiliki kandungan kalori 2x lipat lebih besar (sekitar 9 kalori) daripada karbohidrat dan protein untuk setiap 1 gram. Rekomendasi asupan lemak makanan (gabungan lemak jenuh dan lemak tak jenuh) normalnya adalah sebesar 20-35% dari total kebutuhan kalori harian. Jadi asupan lemak bukan untuk dihindari sama sekali, melainkan wajib dipenuhi sesuai kebutuhan, karena pada makanan juga terdapat lemak yang esensial bagi tubuh dan hanya bisa diperoleh dari makanan.

Mengonsumsi lemak makanan terlalu sedikit berpotensi menggangu fungsi tubuh, menghambat penyerapan mikronutrisi, dan kesulitan dalam pengaturan nafsu makan serta menurunkan performa karena menekan sekresi kadar hormon testosteron tubuh. Sebaliknya, mengonsumsi lemak terlalu banyak dapat dengan mudah menyebabkan kelebihan dari kebutuhan kalori harian oleh karena besarnya kandungan kalori pada setiap gram lemak.

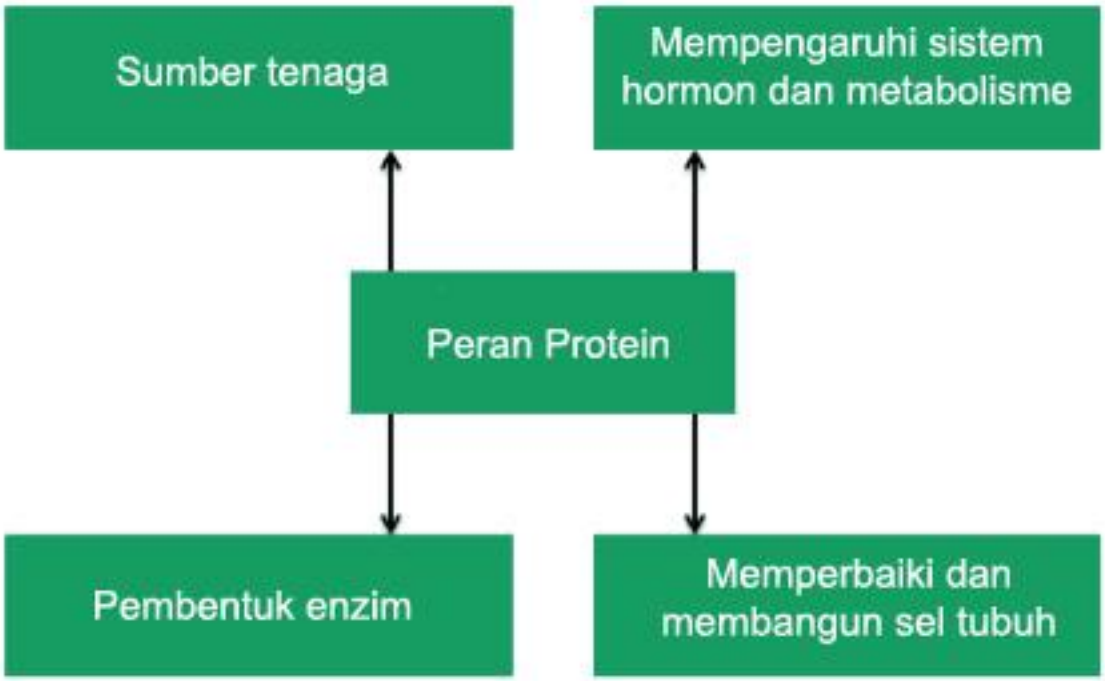
2. Protein

Protein adalah zat gizi terpenting setelah air. Peranan protein selain merupakan bahan baku untuk membentuk sel otot baru juga berperan besar dalam produksi hormon, enzim, memperbaiki sel, daya tahan tubuh, dan masih banyak manfaat penting lainnya.

Asam amino dapat dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu asam amino esensial sebanyak 9 macam dan non-esensial sebanyak 11 macam. Asam amino esensial artinya tubuh tidak dapat memproduksi seluruh asam amino tersebut dan hanya dapat diperoleh dari makanan. Sedangkan asam amino non-esensial selain diperoleh dari makanan juga dapat diproduksi oleh tubuh.

No	Asam Amino Essensial	Asam Amino Non-Essensial
1	Histidine	Alanine
2	Isoleucine	Asparagine
3	Leucine	Aspartic acid
4	Lysine	Glutamic acid
5	Methionine	Serine
6	Phenylalanine	Arginine
7	Threonine	Cysteine
8	Trytophan	Glutamine
9	Valine	Glycine
10		Proline
11		Tyrosine

Asam amino terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen. Walaupun demikian beberapa asam amino juga mengandung unsur-unsur fosfor, besi, iodium, dan cobalt.



Gambar 4. Peran protein

Pastikan kebutuhan protein harian Anda terpenuhi (0,8 g / kg berat) agar tubuh dapat berfungsi secara optimal dan juga tidak kehilangan massa otot. Kebutuhan protein dapat meningkat sampai dua kali lipat dari rekomendasi minimum atau sekitar 1,6-1,8 g / kg berat badan, terutama bagi yang memiliki aktivitas fisik tinggi seperti atlet olahraga yang ingin membangun dan mempertahankan massa otot. Semakin banyak otot yang dimiliki tubuh atau semakin aktif seseorang, maka semakin membutuhkan asupan protein yang lebih besar. Hal ini dikarenakan, orang yang memiliki aktivitas yang tinggi membutuhkan regenerasi sel untuk proses pemulihan otot. Untuk melakukan regenerasi sel itu dibutuhkan protein sebagai bahan utamanya.

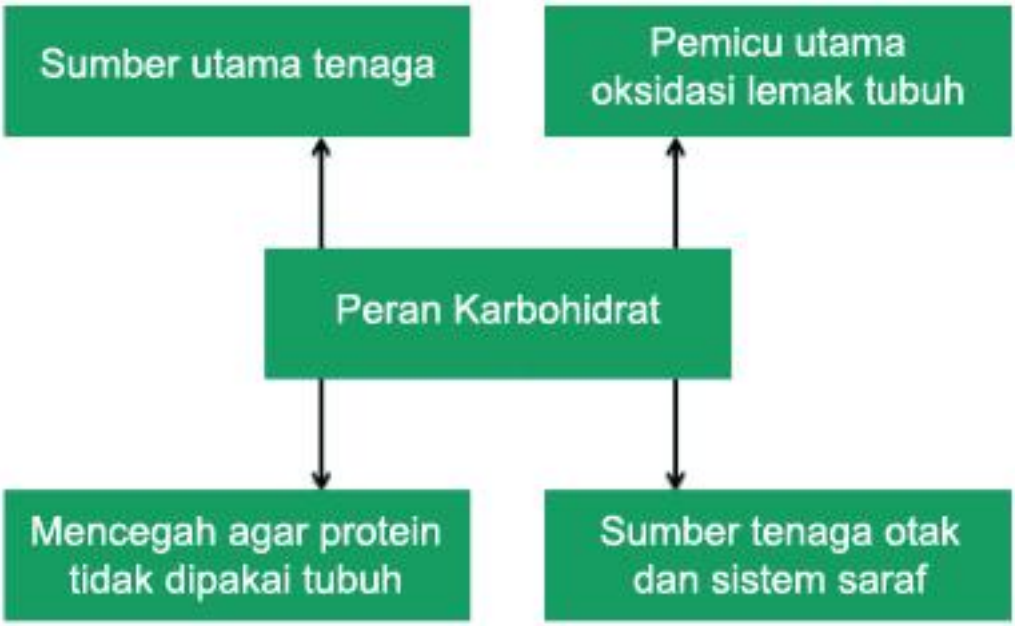
Sumber protein dapat dikategorikan menjadi dua yaitu sumber protein hewani seperti daging ayam, ikan, telur, susu, daging sapi, kerang, dan udang. Kemudian sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, polong-polongan, tahu dan tempe. Protein nabati merupakan sumber protein utama bagi vegetarian dan vegan yang tidak mengonsumsi segala jenis daging. Klaim yang mengatakan bahwa protein menyebabkan sakit ginjal dan memicu osteoporosis pada tulang terutama untuk orang yang tidak memiliki masalah medis adalah tidak benar. Banyak studi yang telah mengklarifikasi dan meluruskan dengan mendetail klaim tersebut. Walaupun begitu, masih banyak kalangan praktisi

kesehatan yang mungkin masih belum mengetahuinya sehingga jangan heran apabila masih ada yang menyarankan untuk membatasi asupannya.

Kurangnya asupan protein harian dalam jangka pendek tidak memiliki dampak negatif yang besar karena manusia masih dapat beradaptasi dengan mendaur ulang asam amino yang terdapat pada tubuh. Akan tetapi, kekurangan protein dalam jangka panjang berpotensi menyebabkan penyusutan massa otot dan menurunkan metabolisme tubuh. Untuk individu yang tidak memiliki masalah kesehatan, mengonsumsi protein melebihi rekomendasi tidak berdampak negatif tetapi juga tidak meningkatkan manfaatnya.

3. Karbohidrat

Karbohidrat walaupun tidak ditakuti seperti lemak makanan tetapi merupakan sumber zat gizi yang paling sering dieliminasi saat seseorang sedang berusaha menurunkan berat badan atau disalahkan apabila mengalami kenaikan berat badan. Otak membutuhkan asupan karbohidrat untuk berfungsi optimal, sehingga tidak disarankan untuk dihilangkan dari pola makan keseharian. Selain otak, tubuh membutuhkan karbohidrat sebagai sumber tenaga saat beraktivitas sehingga pemecahan asam amino pada otot sebagai sumber energi dapat dihindari, terutama saat berolahraga.



Gambar 5. Peran karbohidrat

Berapa banyak karbohidrat yang dikonsumsi dapat dikalkulasi dengan mengetahui besar kebutuhan kalori harian dan menghitung kebutuhan protein dan lemak terlebih dulu. Saya tidak terlalu menyarankan untuk menggunakan metode yang mendetail karena membutuhkan banyak faktor pendukung dan memakan waktu belajar yang relatif lama sehingga kurang aplikatif.

Cara lain dalam menentukan kebutuhan karbohidrat adalah menyesuaikan asupannya dengan aktivitas. Pada hari dimana aktivitas fisik sedang tinggi maka menambahkan porsi karbohidrat tentunya dapat mendukung performa. Bagi yang memiliki aktivitas fisik sangat padat seperti pekerja lapangan atau rutin berolahraga terutama atlit akan membutuhkan lebih banyak karbohidrat daripada yang beraktivitas fisik rendah. Saat aktivitas meningkat, tubuh membutuhkan energi lebih banyak, sehingga asupan karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi utama juga meningkat.

Panduan yang nantinya akan dijelaskan untuk menentukan porsi makan adalah dengan menggunakan patokan tangan. Ukuran tangan yang berbeda-beda ini membuat porsi antara individu yang satu dengan yang lainnya berbeda. Metode tersebut dapat menjadi panduan untuk mengetahui besar kebutuhan zat gizi makro dengan cukup mudah.

FITONUTRISI RAHASIA SEHAT OPTIMAL

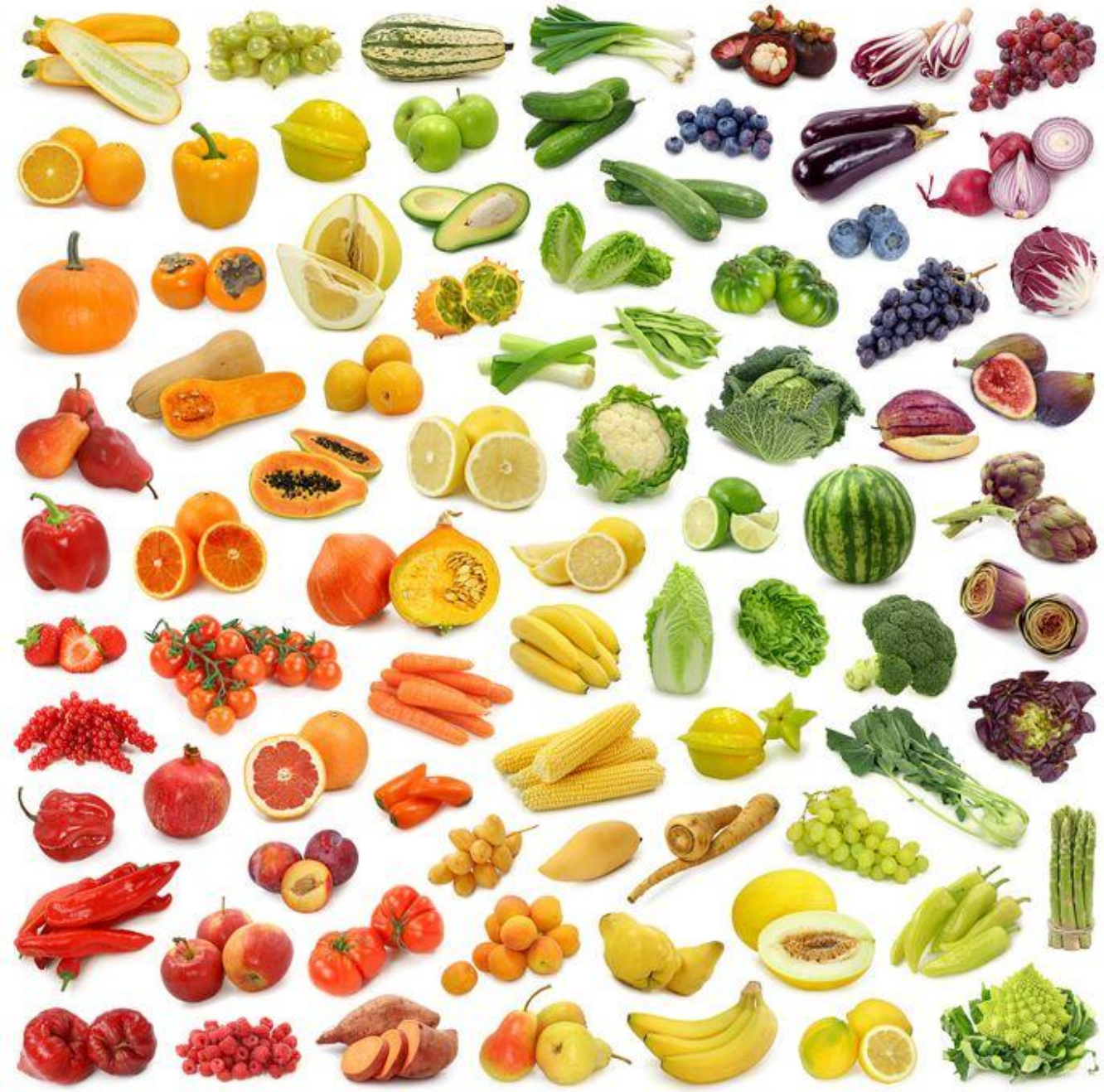
Mengonsumsi beragam sumber makanan padat zat gizi adalah salah satu upaya terbaik yang dapat kita lakukan agar terhindar dari berbagai penyakit serius seperti kanker dan juga memastikan tubuh memperoleh seluruh asupan penting yang dibutuhkannya untuk berfungsi optimal. Asupan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang banyak terkandung pada sayur dan buah seringkali terabaikan, padahal zat gizi tersebut penting untuk tubuh. Zat gizi mikro memiliki segudang manfaat kesehatan yang ternyata masih banyak yang tidak mengetahuinya dengan baik. Rendahnya tingkat konsumsi sayuran di masyarakat terlihat cukup jelas dengan mudahnya dijumpai anak-anak atau remaja saat ini yang tidak menyukai sayuran.

Baik sayur, buah, dan rempah-rempah selain kaya akan zat gizi mikro juga mengandung antioksidan untuk melawan radikal bebas yang dapat merusak sel tubuh, fitosterol yang membantu menurunkan kolesterol jahat, dan fitonutrisi atau senyawa yang hanya terkandung pada tumbuhan. Uniknya, warna merupakan indikator yang cukup akurat untuk mengetahui ragam kandungan fitonutrisi yang memiliki manfaat besar meskipun tidak dianggap esensial. Tidak esensial bukan berarti tidak bermanfaat. Walau manusia masih bisa bertahan hidup tanpa fitonutrisi, mengonsumsinya secara rutin terbukti dapat meningkatkan kualitas kesehatan secara signifikan, menurunkan risiko seluruh jenis kanker, memperpanjang usia, dan masih banyak lagi manfaat luar biasa lainnya.

Masing-masing warna memiliki kandungan dan efek yang berbeda pula, jadi jangan hanya memilih berdasar kandungan antioksidan tertinggi saja melainkan berdasarkan warnanya juga. Hal tersebut merupakan salah satu alasan utama mengapa kita sebaiknya rutin mengonsumsi beragam sayuran dan buah serta menggunakan rempah-rempah sebagai bumbu wajib di setiap masakan untuk memperoleh berbagai macam manfaatnya.

Gambar 6. Fitonutrisi berdasar warna

Contoh buah dan sayuran berdasar warna:



Gambar 7. Aneka ragam sayur dan buah

KLASIFIKASI SUMBER MAKANAN

Makanan yang kita konsumsi setiap hari sebaiknya mengandung sumber protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh kita. Bagian ini akan menjelaskan setiap sumber makanan yang baik maupun kurang baik untuk kesehatan beserta contohnya. Dengan demikian Anda dapat memilih makanan lebih bijak lagi.

A. Makanan tinggi kadar protein (hewani dan nabati)

Sebisa mungkin hindari daging yang diolah secara berlebihan. Daging yang sudah dicampur dengan zat tertentu, diproses secara berlebihan, dan diolah menjadi berbagai rupa seperti abon, sosis, kornet, nugget, dendeng, rendang, dan sejenisnya dapat merugikan kesehatan apabila dikonsumsi terlalu sering. Penuhi kebutuhan protein dengan mengonsumsi daging yang masih tergolong segar, minim proses, dan tidak mengandung banyak bahan campuran lain. Sumber makanan tinggi protein seperti daging sapi, ayam, ikan, kerang, udang, cumi, maupun telur merupakan beberapa contoh sumber protein hewani. Sumber protein lain adalah protein nabati dan sesuai dengan namanya dapat diperoleh dari sayur-sayuran, tahu, tempe, kacang-kacangan, biji-bijian, dan lain-lain.

Tidak perlu takut terhadap lemak yang menempel pada daging, kulit ayam, kulit ikan, keju asli, ataupun kuning telur karena lemak makanan yang terkandung pada bagian tersebut juga kaya akan zat gizi dan jika diolah dengan baik juga masih aman untuk dikonsumsi, dalam batasan wajar tentunya. Contoh lemak hewani yang sehat adalah lemak pada ikan yang mengandung lemak esensial omega-3 atau kuning telur yang mengandung kolin yang baik untuk kesehatan saraf dan otak. Lemak hewani juga mengandung **wulzen factor** yang sangat bermanfaat untuk kesehatan persendian.

Bagaimana dengan kolesterol?

Bagaimana dengan kandungan kolesterol pada makanan seperti di telur dan seafood? Berbanding terbalik dengan kepercayaan yang cukup populer di masyarakat, kolesterol pada makanan tidak perlu terlalu ditakuti terutama bagi yang tidak memiliki masalah medis. Sangat banyak studi yang telah menjelaskan bahwa kolesterol pada makanan tidak berpengaruh besar terhadap jumlah kolesterol yang diproduksi tubuh dan telur yang dianggap berbahaya karena mengandung tinggi kolesterol malah membantu

meningkatkan plasma HDL atau "kolesterol baik". Mengapa? Karena kolesterol pada makanan hanya mempengaruhi sekitar 30% dari total kolesterol tubuh dan sisanya diproduksi oleh tubuh kita sendiri dan ternyata dipengaruhi oleh variabel lain.

Rata-rata satu butir telur mengandung 186 mg kolesterol atau 62% dari kebutuhan yang direkomendasikan. Untuk orang sehat, sekitar 2-3 butir telur per hari masih boleh dikonsumsi dan tidak menyebabkan gangguan kesehatan. Sedangkan untuk penderita diabetes, kolesterol tinggi atau penyakit jantung, disarankan untuk tidak lebih dari 1 butir telur per hari.

Seafood atau makanan hasil laut seperti ikan, kepiting, kerang, udang, cumi juga seringkali dianggap makanan yang kurang baik karena mengandung tinggi kolesterol. Sumber makanan ini padahal jika diolah dengan baik merupakan sumber makanan yang sangat bergizi karena mengandung tinggi protein dan juga lemak sehat, contohnya seperti ikan salmon. Jika diamati dengan seksama, seafood memperoleh predikat yang kurang baik seperti memicu kenaikan LDL (kolesterol jahat) karena cara pengolahannya yang seringkali sangat berlebihan. Pemakaian margarin dalam jumlah besar, garam, kecap ikan, penyedap rasa, tepung, dan minyak goreng yang dipakai berulang kali sampai teroksidasi, hingga tingginya suhu api saat memasak semakin menyudutkan predikat baik seafood.

Saya tetap tidak menyarankan untuk mengonsumsi sebanyak-banyaknya makanan yang mengandung tinggi kolesterol karena kolesterol pada makanan tetap berpengaruh terhadap kolesterol tubuh walaupun tidak besar. Penjelasan ini hanya untuk memberikan wawasan bahwa mengolah seafood dengan cara yang benar dan mengonsumsi telur secara rutin adalah salah satu cara untuk memperoleh sumber makanan yang berkualitas tinggi.

B. Sayur dan buah-buahan sebagai sumber utama karbohidrat

Karbohidrat tidak hanya diperoleh dari nasi, kentang, pasta, roti, atau ubi (karbohidrat golongan starch). Sumber makanan yang juga mengandung karbohidrat adalah buah dan sayur-sayuran. Sayuran yang termasuk golongan karbohidrat non-starch seperti sawi, pak choi, brokoli, kangkung, bayam, tauge, paprika, tomat, terong, kol, dan lain-lain juga merupakan sumber karbohidrat dan lebih bergizi daripada nasi.

Jadikanlah sayuran sebagai sumber karbohidrat utama dan bukan dianggap sebagai pelengkap seperti selama ini. Hampir semua sayuran rendah kalori sehingga dapat dikonsumsi dalam jumlah banyak, tinggi zat gizi, bermacam rasa, warna, serta bentuk yang unik. Sayuran apabila diolah dengan baik dapat menjadi menu makanan yang sangat enak dan juga ampuh untuk melawan rasa lapar. Untuk memaksimalkan cita rasa dan menghindari kebosanan saat mengonsumsi sayuran, beberapa hal yang sebaiknya dilakukan adalah dengan mencoba berbagai macam resep masakan berbahan dasar sayuran dan mencicipi berbagai ragam sayuran yang tersedia di pasaran.

Apabila ada yang bertanya seberapa banyak sayuran yang sebaiknya dikonsumsi dalam sehari maka jawaban saya sebenarnya adalah tidak ada batasan karena rendah sekali kemungkinan untuk dapat berlebihan mengonsumsinya. Batasi sayuran hanya apabila Anda memiliki masalah pencernaan saat mengonsumsinya dalam jumlah besar. Jangan lupa untuk menambahkan sedikit lemak makanan saat mengonsumsi sayuran untuk memaksimalkan penyerapan zat gizi mikro. Beberapa jenis vitamin dan mineral adalah *fat-soluble* (larut lemak) jadi tanpa adanya lemak maka penyerapannya tidak maksimal. Ada beberapa cara untuk menambahkan sumber lemak makanan disaat ingin mengonsumsi sayuran adalah dengan menambahkan *olive oil* (minyak zaitun) atau keju asli sebagai dressing salad, menaburkan kacang pada masakan sayur, menumis sayur dengan minyak kelapa, menumis sayuran dengan daging, mengonsumsi ayam dengan lalapan, dan lain-lain.

Konsumsilah buah dalam batas wajar karena beberapa tipe buah mengandung kalori yang relatif tinggi contohnya durian, alpukat, dan mangga. Pada umumnya, semakin tinggi kadar air pada buah maka semakin rendah pula kandungan gula buahnya. Oleh karena itu buah yang dengan sengaja dikeringkan (*dried fruits*) seperti kismis, kurma, aprikot walau termasuk makanan tinggi zat gizi sebaiknya tidak dikonsumsi dalam jumlah banyak. Jumlah konsumsi buah segar yang di anjurkan oleh Kementerian Kesehatan adalah 2-3 porsi per hari.

Batasi pemakaian mayonnaise, thousand island, atau bumbu salad botolan karena kalorinya cukup tinggi dan biasanya mengandung banyak campuran bahan lain seperti *High Fructose Corn Syrup* (HFCS) yang kurang baik untuk kesehatan jika dikonsumsi

dalam jumlah banyak. Sedikit *dried fruit* seperti kismis dicampur dengan taburan parutan keju asli dan saus mustard atau saus italia seperti pesto yang terbuat dari campuran olive oil dan rempah-rempah dapat menjadi alternatif dressing salad yang tidak kalah nikmat.

Jangan lupa untuk meningkatkan asupan cairan saat mengonsumsi sayur dan buah dalam jumlah besar untuk menghindari risiko konstipasi. Pada umumnya anjuran asupan cairan adalah 30 ml/ kg berat badan dalam sehari, tetapi untuk keadaan seperti ini konsumsi air harus ditingkatkan. Sulit buang air besar tidak selalu karena kekurangan serat, namun kelebihan konsumsi serat yang tidak diimbangi dengan asupan cairan juga akan menyebabkan konstipasi.

Berbagai cara untuk membiasakan makan sayur

Apabila sedang tidak memiliki cukup waktu untuk menyiapkan sayuran maka pilihlah sayuran minim proses seperti lettuce, timun, kol, atau sayur-sayuran yang biasa dipakai untuk salad. Sayuran beku (*frozen mixed vegetables*) yang dijual dalam bentuk kemasan juga bisa menjadi alternatif karena persiapannya relatif cepat. Membeli masakan sayuran seperti capcay di restoran juga boleh asal jangan lupa meminta kepada kokinya untuk membatasi pemakaian minyak goreng dan bumbu tertentu seperti penyedap rasa.

Alternatif lain adalah dengan membuat smoothies. Pada dasarnya smoothies mirip dengan jus buah, hanya saja smoothies mengombinasikan sayuran atau buah dengan bahan lain seperti yoghurt, susu, atau biji-bijian tertentu seperti flaxseed. Ampas dari buah dan sayuran pada saat pengolahan smoothies juga ikut dikonsumsi, oleh karena itu smoothies merupakan makanan yang kaya akan zat gizi. Hindari menambahkan gula atau sirup, Anda dapat menggunakan madu, air kelapa, atau gula diet secukupnya sebagai pengganti jika ingin menambah cita rasa manis pada smoothies. Temukan kombinasi smoothies sesuai selera dengan mengkreasikan banyak percobaan agar Anda senantiasa mengolahnya kembali.

Tips saat memilih dan sebelum mengonsumsi sayuran

Hal yang perlu diwaspadai adalah rendahnya kualitas sayuran atau buah karena kontaminasi zat kimia seperti pemakaian pestisida yang berlebih dalam masa penanaman.

Obat-obatan tersebut dapat mengganggu sistem hormon tubuh dan berpotensi keracunan jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Untuk mengurangi residu pestisida yang menempel pada buah dan sayuran, berikut beberapa tips yang dapat dilakukan:

- Mencuci dengan air mengalir

  Mencuci buah dan sayuran dengan menggunakan air mengalir sangat disarankan agar residu pestisida yang menempel tersebut dapat larut atau hilang. Gosoklah apabila bisa karena cara ini dapat mengurangi 70-99% residu pestisida yang menempel. Cuci bagian-bagian tanaman dengan detail, misalnya pada lipatan halus, tangkai, serta gumpalan kuntum bunga pada kol dan brokoli.

- Mencuci dengan sabun khusus food grade atau vinegar

  Cara ini dapat mengurangi residu yang menempel, terutama jika pada kulit masih terdapat zat lilin alami (parafin) atau minyak yang menyerap partikel pestisida. Lapisan parafin yang tampak mengkilat ini bertujuan untuk mengurangi penguapan sehingga buah tidak cepat keriput dan sebenarnya aman untuk dikonsumsi. Setelah dicuci dengan sabun, sayur dan buah harus dibilas dengan baik agar tidak ada sisa sabun yang tertinggal.

  Selain menggunakan sabun khusus food grade, cuka vinegar juga dapat dijadikan solusi untuk mengurangi residu pestisida pada buah dan sayur. Vinegar dapat mengurangi bakteri hingga 90% dan virus 95%. Hal yang dapat dilakukan adalah mencuci sayur dan buah dengan campuran cuka vinegar dan air (1:3) kemudian dicuci di bawah air mengalir selama 30 detik.

- Mengupas kulit buah

  Mengupas kulit buah adalah salah satu alternatif untuk menurunkan residu pestisida.

- Buang lapisan terluar sayur

  Jangan ragu untuk membuang lapisan terluar dari sayuran yang berlapis-lapis seperti pada selada, kol, dan sawi. Bagian terluar ini paling banyak terpapar pestisida, sehingga lebih baik tidak dikonsumsi.

- Merendam dengan air panas

Merendam sayur dan buah pada air panas atau dikenal dengan blanching efektif menurunkan residu 38-97%, karena air panas dapat memicu pelepasan dan pengurangai pestisida ke dalam air dan uap air.

- Merebus sayuran

  Seperti halnya merendam dengan air panas, merebus sayur juga efektif menurunkan residu pestisida, termasuk pestisida sistemik.

Jika bisa memperoleh sayuran yang organik secara rutin tentunya lebih baik untuk kesehatan karena aman dimakan secara mentahan. Memang tidak banyak perbedaan secara kandungan gizi dengan sayuran biasa tetapi sayuran organik tidak menggunakan zat kimia selama penanaman. Jika produk organik terlalu mahal dan sulit untuk diperoleh, sayuran biasa juga tidak menjadi masalah selama dicuci dengan benar.

Apabila dimasak sebelum dimakan, maka hindari memasak sayuran dengan durasi terlalu lama dan api terlalu panas karena dapat menurunkan kandungan gizi dari sayuran itu sendiri. Memakan sayuran mentah atau dimasak terlebih dulu memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Memasak sayuran memang mematikan kuman dan menghilangkan zat anti-gizi yang dapat menurunkan penyerapan tetapi tidak semua sayuran perlu dimasak karena ada juga yang lebih baik dan cocok dimakan langsung seperti lettuce, ketimun, rocket salad, dan lain-lain. Bagaimanapun cara Anda mengonsumsinya, pastikan terbebas dari kontaminasi kuman maupun zat kimia yang berbahaya.

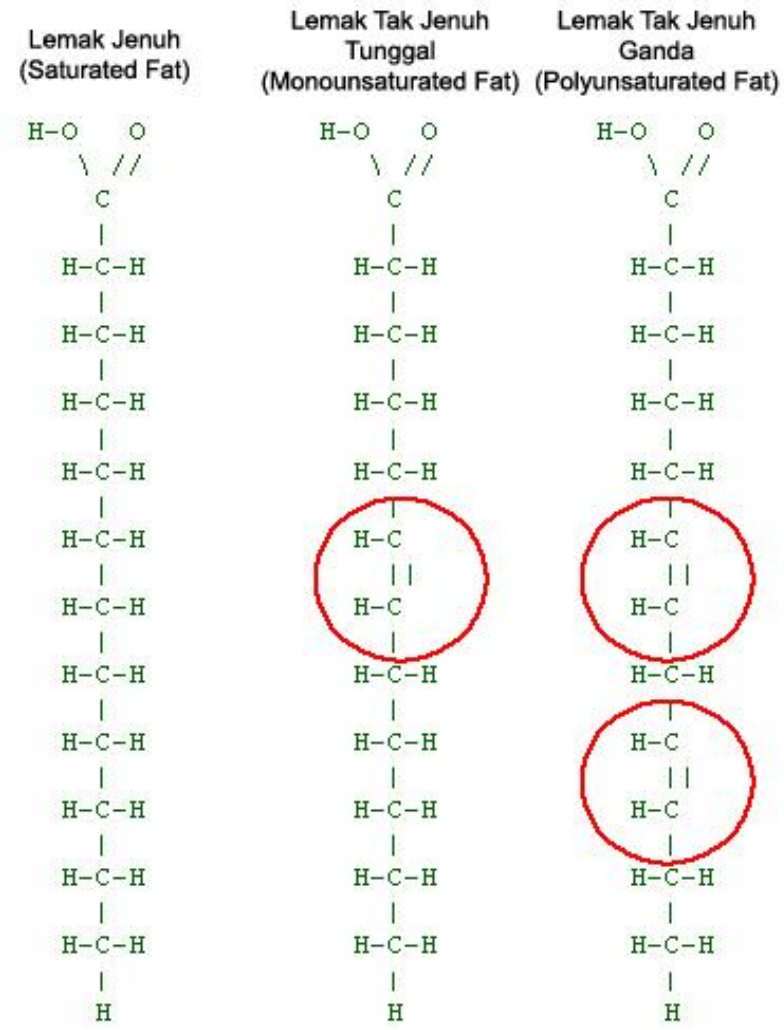
Mengapa nasi sebaiknya tidak menjadi sumber karbohidrat utama

Sumber karbohidrat yang populer di Indonesia adalah nasi kemudian diikuti dengan singkong, ubi, mie, roti, dan seterusnya. Ada baiknya untuk tidak menjadikan nasi sebagai sumber utama karbohidrat. Tidak ada yang salah dengan nasi khususnya nasi putih jika kita tidak memakannya secara berlebihan. Yang perlu diluruskan adalah persepsi atau kebiasaan apabila tidak makan nasi (biasanya mencakup 75% dari porsi makan dan bahkan lebih) maka tubuh akan menjadi lemas atau tidak bertenaga dan sulit kenyang. Kebiasaan ini mengakibatkan banyak masyarakat kita menjadi berlebihan dalam mengonsumsinya.

Mengganti nasi putih dengan nasi merah bukanlah suatu keharusan bagi yang ingin menurunkan berat badan. Jumlah kalori antara kedua jenis beras ini hampir sama besar tetapi beras merah lebih banyak mengandung serat dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Jadi apakah perlu mengganti dengan nasi merah? Semua kembali ke selera Anda. Memakan nasi putih dengan lauk sayuran menciptakan efek yang hampir serupa seperti memakan nasi merah. Jika ada yang berhasil menurunan berat badan karena memakan nasi merah seringkali karena penurunan porsi asupan. Orang yang terbiasa makan nasi putih akan cenderung memakan nasi merah lebih sedikit karena mereka tidak menyukai teksturnya yang keras dan kandungan serat pada nasi merah lebih mengenyangkan.

C. Lemak makanan dan minyak

Ada berbagai macam klasifikasi lemak, namun untuk mempermudah pemahamannya, saya akan menjelaskan asam lemak hanya berdasarkan klasifikasi jenuh dan tak jenuh.



Gambar 8. Lemak jenuh vs lemak tak jenuh tunggal & ganda

1. Lemak jenuh

Lemak jenuh (*saturated fat*) adalah asam lemak yang terdiri atas susunan rantai hidrokarbon yang dimana semua hidrogen (H) terikat pada rantai karbon (C) sehingga berwujud padat (*saturated*) pada suhu ruangan. Dari gambar di atas kita dapat melihat susunan rantai hidrokarbon lemak jenuh tersusun rapi sehingga lebih stabil dan tidak mudah rusak atau teroksidasi saat melalui proses pemanasan atau dimasak. Contoh sumber makanan tinggi lemak jenuh adalah butter (mentega) dan lemak hewani yang berbentuk padat di suhu ruangan.

2. Lemak tak Jenuh

Lemak tak jenuh (*unsaturated fat*) mempunyai ikatan rangkap yang tidak memiliki hidrogen (H) di salah satu sisi rantai susunan hidrokarbon sehingga berwujud agak cair

(*unsaturated*) pada suhu ruangan. Berdasarkan jumlah ikatan rangkap non-hidrogen yang ada, lemak tak jenuh dibedakan menjadi dua, yaitu lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated*) dan lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated*).

2a.Lemak tak jenuh tunggal

Lemak tak jenuh tunggal hanya memiliki satu rangkap non-hidrogen di satu sisi susunan rantainya sehingga berbentuk agak cair. Lemak tak jenuh tunggal masih tergolong stabil dan tidak mudah rusak atau teroksidasi sehingga masih cocok untuk dimasak tetapi dalam titik panas tertentu.

2b.Lemak tak jenuh ganda

Lemak tak jenuh ganda memiliki dua atau lebih rangkap non-hidrogen pada susunan rantai hidrokarbonnya. Lemak tak jenuh ganda berbentuk cair walau di suhu rendah, tidak stabil, dan mudah teroksidasi jika disimpan pada suhu ruangan. Oleh karena itu biasanya produsen menambahkan antioksidan untuk memperpanjang umur penyimpanan.

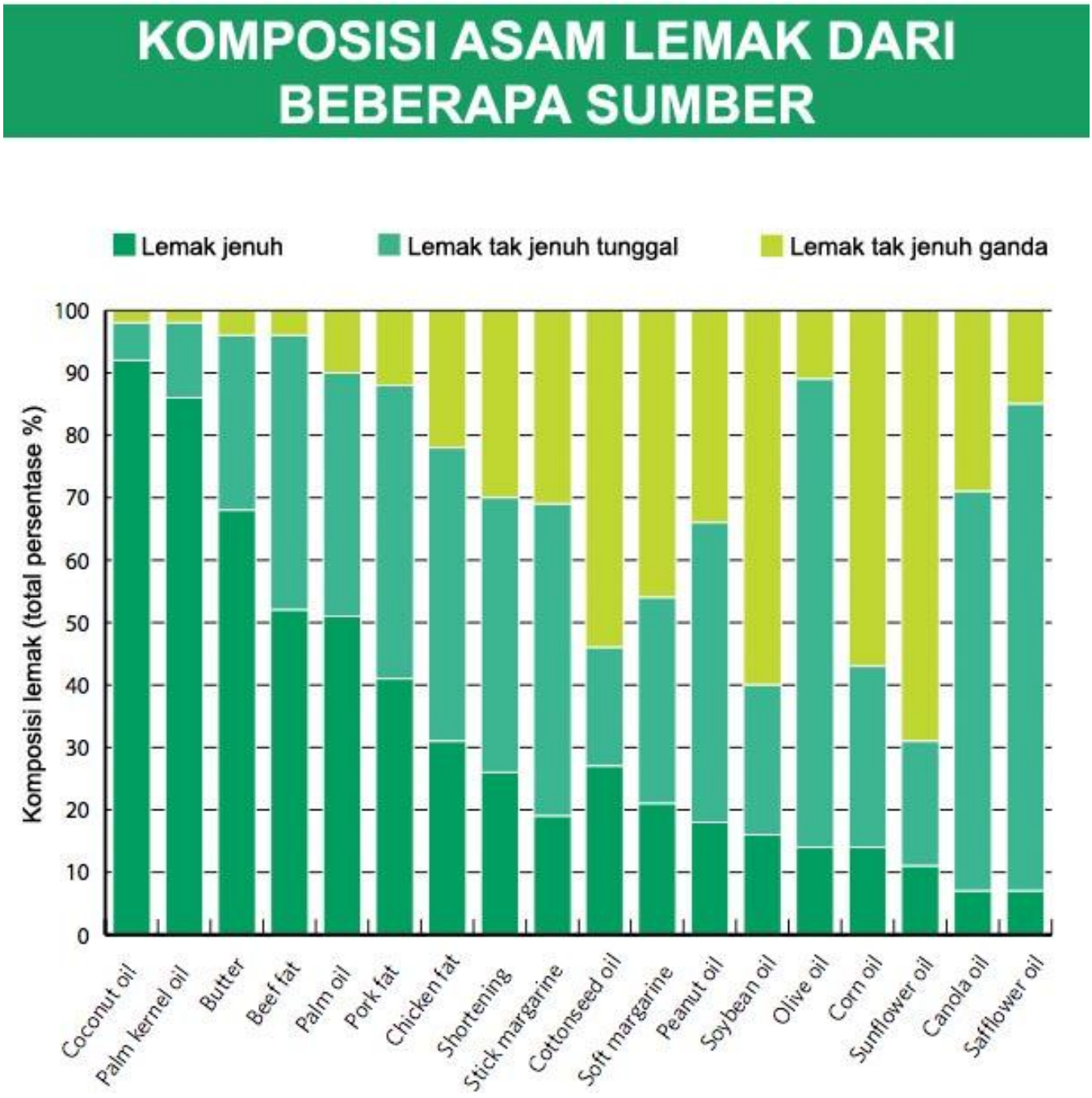
Semakin banyak rangkap non-hidrogen maka semakin tidak stabil atau mudah teroksidasi, oleh karena itu minyak yang mengandung tinggi lemak tak jenuh ganda sebaiknya jangan dipanaskan atau dipakai untuk memasak. Contoh minyak tinggi lemak tak jenuh ganda adalah minyak jagung (*corn oil*) yang berbentuk sangat cair baik di suhu ruangan atau suhu rendah seperti di kulkas.

Seluruh sumber lemak merupakan suatu kombinasi lemak

Hampir seluruh sumber lemak baik dari hewani maupun nabati adalah kombinasi dari berbagai jenis lemak. Berikut adalah kandungan lemak yang ada pada lemak hewani dan lemak nabati.

- Lemak hewani mengandung tinggi lemak jenuh dan sedikit gabungan lemak tak jenuh tunggal dan ganda.
- Lemak nabati mengandung tinggi kombinasi antara lemak tak jenuh tunggal dan ganda serta sedikit lemak jenuh.
- Pengecualian untuk lemak nabati dari tanaman tropis contohnya minyak kelapa yang memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi dan sisanya gabungan lemak tak jenuh tunggal dan ganda.

Perbedaan iklim menentukan kandungan lemak nabati. Sehingga lemak nabati pada tanaman yang tumbuh di suhu yang dingin akan berbeda dengan tanaman yang tumbuh pada suhu tropis. Untuk lemak hewani, perbedaan kandungan lemak ditentukan oleh pakan yang dimakan oleh hewan tersebut. Dengan demikian kandungan lemak pada sapi yang diberi makanan yang berbeda juga akan berbeda.



Gambar 9. Komposisi lemak dari berbagai sumber

Amankah minyak goreng di pasaran?

Cukup sering kita saksikan iklan di TV yang menampilkan minyak goreng berwarna jernih keemasan dan disana dijelaskan bahwa minyak tersebut telah melewati proses penyaringan dengan teknologi yang canggih sampai bisa diminum. Tampak meyakinkan sekali jika produk minyak goreng tersebut aman untuk dikonsumsi. Benarkah begitu? Sayangnya iklan tersebut tidak sepenuhnya benar.

Lemak nabati terutama yang tinggi lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fat*) seperti pada minyak goreng ternyata memiliki efek yang berpotensi merugikan kesehatan. Berbanding dengan klaim sehat pada pemasarannya, minyak-minyak tersebut merupakan minyak yang telah melalui proses RBD (*Refined, Bleached, Deodorized*) yang berarti telah melalui proses produksi yang cukup panjang mulai dari proses ekstrasi, pemanasan, sampai dengan proses dimana minyaknya bisa tampak jernih dan tidak berbau.

Lemak nabati yang tinggi lemak tak jenuh ganda sangat reaktif atau tidak stabil sehingga mudah teroksidasi menjadi radikal bebas. Lemak tak jenuh yang sudah teroksidasi karena panas apabila dikonsumsi dalam jumlah besar dapat memicu sakit jantung, menurunkan daya tahan tubuh, masalah kulit, mutasi sel pemicu kanker, dan masih banyak lagi kerugian lainnya.

Sekarang kita telah memahami secara garis besar potensi berbahaya dari mengonsumsi berlebih lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fat*). Sebenarnya sumber lemak tak jenuh ganda ini tetap dibutuhkan tubuh karena pada klasifikasi lemak ini terdapat 2 lemak esensial yang tidak bisa diproduksi oleh tubuh manusia dan hanya bisa diperoleh dari makanan yaitu omega-6 (Linoleic Acid) dan omega-3 (dalam bentuk EPA & DHA atau dalam bentuk ALA).

Tidak sulit memenuhi asupan omega-6 karena tubuh hanya membutuhkannya dalam jumlah yang sangat kecil dan lemak ini terkandung hampir pada berbagai jenis sumber lemak makanan. Permasalahan ada pada asupan omega-3 (EPA & DHA) yang kandungan tertingginya hanya ada pada hasil laut terutama ikan. Seperti yang kita ketahui, kebiasaan masyarakat Indonesia di perkotaan untuk mengonsumsi ikan setiap hari telah menurun. Kalaupun mereka mengonsumsi ikan biasanya digoreng terlebih dulu dengan minyak goreng atau diproses secara berlebih seperti di restoran seafood.

Omega-3 dalam bentuk ALA (Alpha Lioneic Acid) dapat diperoleh dari sumber nabati contohnya seperti kacang almond, walnut, flaxseed, chiaseed atau bisa juga dari lemak daging sapi yang diberi pakan rumput (grass-fed beef). Sumber ALA seperti chiaseed diklaim memiliki kandungan omega-3 lebih banyak daripada hasil laut tetapi tubuh membutuhkan proses panjang dalam mengkonversi ALA menjadi EPA & DHA sehingga kurang efisien karena yang terserap tidak terlalu banyak. Sumber omega-3 (dalam bentuk EPA & DHA) yang tertinggi sejauh ini masih terkandung pada hasil laut seperti ikan.

Ketidakseimbangan rasio dimana asupan omega-6 jauh lebih besar daripada omega-3 memicu banyak dampak yang merugikan kesehatan seperti inflamasi atau peradangan, tekanan darah tinggi, penambahan berat badan, sampai dengan kanker. Omega-6 sangat pro-inflamasi apabila dikonsumsi berlebih dan omega-3 memiliki efek penyeimbang dengan menekan inflamasi atau peradangan tersebut. Tetapi bagaimana menentukan keseimbangan yang baik untuk lemak esensial ini? Cukup dengan menambahkan hasil laut seperti ikan pada menu makan keharian dan membatasi pemakaian minyak goreng terutama yang tinggi lemak tak jenuh ganda saat memasak atau mengurangi / menghindari sama sekali makanan yang digoreng.

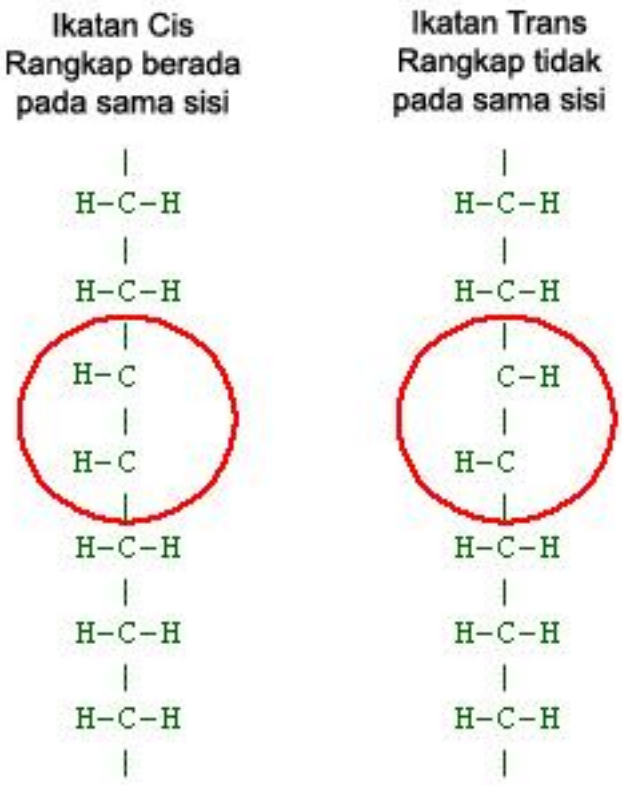
Apa yang dimaksud lemak hidrogenasi (hydrogenated fat) dan trans (trans fat)?

Untuk memahami lemak hidrogenasi dan lemak trans secara lebih mendalam, saya akan membahas sedikit sejarah tentang kedua tipe lemak yang 100% buatan manusia dan tidak pernah ada sebelum abad 19. Tingginya permintaan masyarakat terhadap lemak hewani seperti mentega dan rendahnya persediaan karena dialokasikan untuk kebutuhan perang dunia ke 2 membuat pakar teknologi pangan dunia berlomba untuk menemukan solusinya sehingga terlahirlah proses hidrogenasi.

Pasca perang dunia ke 2, banyak negara yang juga mengaplikasikan teknologi ini karena ekonomis dan tahan lama saat disimpan. Peraturan pada negara tertentu untuk membatasi konsumsi lemak jenuh hewani akibat misinterpretasi studi dan semakin banyak restoran fast food yang menggunakan lemak terhidrogenasi semakin menambah tingkat konsumsi dan popularitasnya.

Hidrogenasi adalah suatu proses yang berupaya menambahkan hidrogen (H) pada lemak nabati yang tak jenuh. Proses hidrogenasi bertujuan untuk membentuk lemak tak jenuh (unsaturated) menjadi jenuh (*saturated*) sehingga minyak nabati yang cair dapat berbentuk padat, contohnya margarin dan shortening. Proses hidrogenasi bisa jadi partial atau full sesuai dengan tujuan penggunaannya tetapi keduanya sama-sama mengandung lemak trans karena telah melalui proses pemanasan yang tinggi.

Pemanasan mengubah struktur susunan hidrokarbon lemak tak jenuh yang normalnya rangkap hanya berada pada sama sisi (rangkap cis) menjadi tidak beraturan (rangkap trans) seperti pada gambar 10. Struktur yang tidak beraturan ini membuat enzim pengurai lemak di tubuh menjadi kesulitan dalam melakukan tugasnya, sehingga memicu banyak masalah kesehatan seperti gangguan metabolisme, meningkatkan kolesterol jahat (LDL), penyumbatan pembuluh darah, sakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya. Hal itulah sebab mengapa kedua tipe lemak tersebut sebaiknya dibatasi.



Gambar 10. Ikatan cis vs ikatan trans

Tidak semua lemak trans dan lemak jenuh berbahaya

Banyak yang beranggapan bahwa lemak trans berbahaya untuk kesehatan, tentu saja tidak sepenuhnya benar karena tidak semua lemak trans berbahaya untuk kesehatan. Lemak trans alami seperti omega-7 (vaccenic acid) dan CLA (Conjugated linoleic acid) yang terkandung pada lemak hewani memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan seperti menurunkan kolesterol jahat, menurunkan kadar lemak tubuh (trigliserida), dan masih banyak manfaat lainnya apabila dikonsumsi dalam jumlah wajar. Lemak jenuh juga memiliki sisi baik untuk kesehatan contohnya lemak jenuh alami yang terkandung pada lemak hewani dan tanaman nabati tropis seperti minyak kelapa.

Selain lemak trans, lemak jenuh juga seringkali dianggap berbahaya untuk kesehatan, padahal tidak semua jenis lemak jenuh demikian. Lemak jenuh yang berbahaya adalah lemak jenuh yang dibentuk melalui proses hidrogenasi seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, sedangkan lemak jenuh yang baik untuk kesehatan adalah lemak jenuh alami yang terkandung pada lemak hewani dan yang terdapat pada tanaman nabati tropis seperti minyak kelapa. Bagi Anda yang penasaran mengapa lemak jenuh dan kolesterol sampai dicap buruk dapat mengetahuinya lebih mendalam dengan membaca sejarah tentang studi dalam skala besar tahun 1950an berjudul *Seven Countries Study* by Ancel Keys, Ph.D.

D. Rempah-rempah (*herbs and spices*)

Selain kaya akan cita rasa, rempah-rempah yang seringkali menjadi bumbu dapur di masakan tradisional ini ternyata memiliki sangat banyak manfaat untuk kesehatan. Hebatnya lagi, rempah-rempah sangat rendah kalori jadi tidak perlu kuatir apabila ingin dipakai dalam jumlah banyak. Manfaat dari mengonsumsi rempah-rempah hampir serupa dengan sayuran yaitu membantu menghindarkan tubuh dari penyakit seperti kanker dan penyakit serius lainnya. Beberapa contoh dari rempah-rempah adalah kunyit, pala, ketumbar, lada hitam, dedaun kering seperti oregano, basil, cabe bubuk, cabe kering, jahe, cuka makanan, dan lain-lain.

Mengolah bumbu dapur tidak harus dari bahan mentah karena sudah banyak penjual atau produsen yang menjual bumbu rempah-rempah giling di pasar tradisional maupun supermarket. Bumbu jadi di dalam kemasan bisa menjadi pilihan praktis tetapi sebelum membelinya jangan lupa untuk memperhatikan komposisi dengan baik. Apabila terdapat tulisan penguat rasa pada bagian awal komposisi atau terlalu banyak komposisi yang tidak Anda pahami maka ada baiknya dihindari.

Gambar 11. Berbagai macam rempah-rempah

Bagaimana dengan garam?

Tidak ada salahnya menambahkan garam pada masakan untuk menambah cita rasa. Pilihlah garam laut asli yang tidak memakai pemutih. Walaupun harganya lebih mahal, namun setimpal dengan apa yang didapat. Garam laut memiliki banyak manfaat untuk

kesehatan dan pemakaiannya juga tidak terlalu banyak untuk memperoleh rasa asin dibandingkan dengan garam dapur biasa yang membutuhkan jumlah lebih banyak.

PANDUAN UNTUK MEMULAI HIDUP SEHAT

Hidup sehat merupakan dambaan setiap orang. Mereka akan melakukan apa saja agar dapat hidup sehat. Berikut ini adalah panduan sederhana yang dapat dilakukan untuk memulai hidup sehat.

1. Frekuensi makan sehari 3 kali atau sesuai aktivitas

Faktor yang terpenting untuk menyusun pola makan yang baik adalah perhatikan seberapa bergizi apa saja makanan yang akan dikonsumsi dalam sehari, kemudian tentukan seberapa banyak frekuensi dan waktu makannya. Cukup distribusikan porsi makan secara merata menjadi tiga kali makan. Tambahkan baik porsi atau frekuensi makan jika Anda memiliki aktivitas fisik yang tinggi atau memiliki berat badan yang kurus. Jangan makan terlalu jarang karena dapat memicu rasa lapar yang berlebihan dan berpotensi kekurangan asupan gizi harian.

Pada bagian akhir akan dijelaskan cara untuk mengolah jurnal makan yang dapat digunakan untuk mencatat apa yang dimakan dan efek yang dirasakan. Jurnal makan dapat membantu mengidentifikasi hambatan yang seringkali tidak disadari. Selengkapnya akan dijelaskan pada bagian tersendiri.

2. Menentukan gizi seimbang antara protein, karbohidrat, dan lemak

Alternatif yang cukup mudah untuk diterapkan dalam menentukan porsi makan gizi seimbang adalah dengan menggunakan metode yang disebut dengan **Patokan Ukuran Tangan**. Metode ini termasuk efektif karena besar ukuran tangan sesuai dengan ukuran tubuh sehingga porsinya sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Gambar 12 Patokan ukuran tangan untuk laki-laki

CONTOH PORSI MAKAN UNTUK LAKI-LAKI

1. Protein: Dua ruas telapak tangan

- Dua potong daging dada ayam
- Dua potong udang aatau cumi ukuran besar
- Dua-tiga potong ikan ukuran kecil
- Satu piring kerang rebus
- Satu potong daging dada ayam dan tahu tempe
- Satu potong steak daging sapi
- Satu-dua potong ikan ukuran sedang
- Tiga-empat butir telur ayam

2. Sayuran: Dua kelapan tangan

- Satu mangkuk sayur asem
- Satu mangkuk sayur bening
- Satu piring besar salad (dressing termasuk sumber lemak makanan)
- Satu piring capcay
- Satu piring lalapan
- Satu piring sayuran tumis
- Wajib mengonsumsi 2-5 macam sayuran setiap harinya

3. Karbohidrat: Dua ruas telapak tangan

- Dua potong roti gandum
- Dua potong ubi atau singkong ukuran sedang
- Dua tongkol jagung utuh
- Satu mangkuk bubur
- Satu mangkuk makan oatmeal
- Satu mangkuknasi ukuran kecil
- Satu mangkuk sup kacang hijau
- Satu mangkuk sup kacang merah
- Satu piring nasi ukuran biasa
- Satu porsi pasta ukuran biasa

4. Lemak: Dua ibu jari

- Satu potong kecil keju asli (+/- 30 gram)
- Satu sendok makan minyak (untuk menumis atau dressing)
- Setengah buah alpukat
- Setengah genggam kacang-kacangan
- Kalau sudah makanminimal 2 telur,tidak perlu menambahkan sumber lemak
- Kalau sudah memakai salad dressing, tidak perlu menambahkan sumber lemak
- Kalau sumber protein ikan salmon, tidak perlu menambahkan sumber lemak

Gambar 13 Patokan ukuran tangan untuk perempuan

CONTOH PORSI MAKAN UNTUK WANITA

1. Protein: Satu ruas telapak tangan

- Satu potong daging dada ayam
- Satu potong udang aatau cumi ukuran besar
- Satu-dua potong ikan ukuran kecil
- Setengah piring kerang rebus
- Setengah potong steak daging sapi
- Satu potong ikan ukuran sedang
- Dua butir telur ayam

2. Sayuran: Dua kelapan tangan

- Satu mangkuk sayur asem
- Satu mangkuk sayur bening
- Satu piring besar salad (dressing termasuk sumber lemak makanan)
- Satu piring capcay
- Satu piring lalapan
- Satu piring sayuran tumis
- Wajib mengonsumsi 2-5 macam sayuran setiap harinya

3. Karbohidrat: Satu ruas telapak tangan

- Satu mangkuk bubur
- Satu mangkuk kecil sup kacang hijau
- Satu mangkuk kecil sup kacang merah
- Satu potong roti gandum
- Satu potong ubi atau singkong ukuran sedang
- Satu tongkol jagung utuh
- Setengah atau satu mangkuknasi ukuran biasa
- Setengah atau satu porsi pasta ukuran biasa
- Setengah mangkuk makan oatmeal

4. Lemak: Dua ibu jari

- Satu potong kecil keju asli (+/- 30 gram)
- Satu sendok makan minyak (untuk menumis atau dressing)

- Setengah buah alpukat
- Setengah genggam kacang-kacangan
- Kalau sudah makan2 telur,tidak perlu menambahkan sumber lemak
- Kalau sudah memakai salad dressing, tidak perlu menambahkan sumber lemak
- Kalau sumber protein ikan salmon, tidak perlu menambahkan sumber lemak

Catatan penting baik untuk Laki-laki dan Wanita:

- Patokan ini untuk porsi sekali makan.
- Pilih atau olah makanan dengan menggunakan **konsep 80/20™**.
- Patokan ini berlaku sebagai acuan awal. Tentukan porsi makan berdasarkan rasa lapar, rasa kenyang, atau tujuan lain yang ingin dicapai.
- Apabila sudah waktunya makan dan perut masih terasa kenyang maka ada baiknya untuk stop dulu, tetapi tetap diusahakan jangan makan terlalu sedikit guna memenuhi asupan gizi harian tubuh.
- Apabila saat makan masih merasa lapar makan Anda boleh menambahkan sumber protein dan bebas menambahkan porsi sayuran sebanyak yang disukai sampai kenyang.
- Waktu makan tidak harus dibagi secara merata, jeda antar waktu makan adalah antara 4 sampai dengan 6 jam.
- Selingan antara jam makan utama boleh memakan camilan terutama bagi yang berbadan kurus. Selengkapnya akan dijelaskan pada poin 5 di bagian bawah.
- Frekuensi makan sehari tiga kali adalah untuk orang dengan aktivitas normal contohnya pekerja kantoran atau pelajar dengan olahraga 1-2 kali seminggu.
- Bagi yang memiliki aktivitas fisik tinggi seperti rutin berolahraga (3-5 kali seminggu) atau memiliki badan yang kurus dapat menambahkan frekuensi makan menjadi 4 atau 5 kali makan dalam sehari (otomatis akan memperpendek jeda antar makan).
- Beberapa makanan yang tidak dapat memakai patokan ukuran tangan tetapi termasuk sumber makanan yang cukup baik adalah seperti satu porsi gado-gado dengan satu telor dan tanpa krupuk.

3. Fokus pada makanan dan kunyah dengan baik

Terapkan mindful eating atau fokus saat makan dan hindari melakukan aktivitas lain secara bersamaan seperti bermain HP. Kunyah perlahan agar dapat memberikan waktu untuk sistem pencernaan mengirimkan sinyal rasa kenyang ke otak. Kunyah dengan baik agar makanan dapat bercampur dengan air liur (saliva) yang mengandung enzim untuk membantu mengurai dan mencerna makanan sehingga terhindar dari gangguan pencernaan. Proses mengunyah juga menstimulasi rasa nyaman ke otak sehingga makanan akan terasa jauh lebih nikmat. Cara yang efektif agar makan tidak terlalu cepat

adalah menyelesaikan proses mengunyah dengan baik kemudian menelan makanan yang ada di mulut terlebih dulu sebelum menyuap kembali.

4. Makan sesuai kebutuhan tubuh

Pastikan porsi makan seimbang dan cukup setiap harinya. Kurang makan merupakan hal yang rentan terjadi disaat melakukan penyesuaian terhadap pola makan baru atau berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Kekurangan asupan gizi dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan penurunan metabolisme sehingga bagi yang sedang berusaha menurunkan berat badan malah akan kesulitan menurunkannya. Meminum air putih sebanyak satu atau dua gelas sebelum makan dapat membantu mengontrol nafsu makan yang berlebih karena dapat mengenyangkan.

5. Apabila butuh camilan, pastikan yang sehat dan bergizi

Cermat memilih camilan dapat membantu tubuh tetap bertenaga selama beraktivitas. Pilih camilan seperti satu atau dua butir telur utuh rebus, segenggam kacang tanah atau almond, sepiring campuran sayuran yang bisa dikonsumsi secara langsung seperti tomat, timun, lettuce, salad atau sayuran lainnya.

Aneka buah seperti pisang, apel, jeruk, pepaya, melon, jambu, pir, semangka atau satu porsi rujak buah campur tanpa bumbu juga dapat menjadi camilan sehat. Berhati-hatilah dengan buah yang dijual di gerobak pinggiran jalan karena kebanyakan sudah direndam pemanis buatan dan risiko kontaminasi kuman karena kurang diperhatikannya kebersihan oleh si penjual. Pastikan buahnya segar atau mintalah untuk dikupas yang baru. Mempersiapkan camilan dari rumah juga merupakan solusi cerdas karena Anda dapat mengetahui dengan jelas kandungan pada makanan tersebut.

Jangan terlalu sering membeli segala macam snack yang diklaim atau tertera tulisan sehat pada kemasannya. Seringkali produsen menggunakan ***halo food effect*****,** yaitu strategi pemasaran dengan menanamkan image ke konsumen bahwa produk mereka adalah makanan sehat dan aman untuk dikonsumsi. Apabila termakan klaim tersebut, studi menunjukkan angka konsumsinya lebih tinggi daripada produk yang sama tanpa diberi label.

Waspadai juga produk dengan kemasan kecil yang belum tentu rendah kalori seperti produk kemasan kacang-kacangan. Selalu perhatikan dengan baik kandungan gizi, jumlah kalori, dan besar takaran saji saat berbelanja suatu produk.

Salah dalam memilih camilan selain menyebabkan penumpukan kalori juga dapat memicu craving atau ketagihan. Contoh paling mudah adalah anak-anak yang sering jajan sembarangan menjadi rewel dan menjadi sangat pemilih saat makan menu masakan rumah.

.

6. Penuhi asupan cairan tubuh

Minum adalah suatu kebiasaan sederhana yang paling mudah untuk dipenuhi tetapi paling sering terlupakan. Ini merupakan saran terpenting bagi yang bertanya bagaimana cara memulai hidup sehat. Memenuhi kebutuhan asupan cairan membantu kinerja sistem pencernaan.

Cairan juga menghindarkan dari konstipasi dan melancarkan pembuangan racun melalui urine dan feses. Manfaat penting lain dari cukup minum air adalah memastikan metabolisme selalu optimal, kontraksi otot, melancarkan distribusi oksigen dan gizi makanan, menghindarkan dari dehidrasi, meredakan tekanan darah tinggi, dan masih banyak lagi manfaat penting lainnya.

Untuk memenuhi asupan cairan tidak harus dengan meminum air putih tawar saja. Cairan dapat juga diperoleh melalui makanan berkuah seperti sup, sayuran dan buah yang tinggi akan kadar air. Tambahkan perasan jeruk atau potongan buah pada air tawar agar bisa minum lebih banyak.

Kesimpulan

Gaya hidup merupakan 100% pilihan dan Anda memegang kendali penuh atas seluruh keputusannya. Persepsi sulit hanya berada di benak Anda, jadi jangan sampai menjadi hambatan dalam mencapai apapun tujuan Anda untuk memulai gaya hidup sehat.

CERMAT MEMILIH SUMBER MAKANAN

Untuk sebagian besar masyarakat terutama yang tinggal di perkotaan, menjaga pola makan menjadi kesulitan tersendiri untuk dilakukan karena saat ini mereka telah dikelilingi oleh berbagai macam produk makanan dan minuman instan dari bermacam merek dan pilihan, baik lokal maupun dari luar negeri. Makanan yang diproses secara berlebihan seperti junk food memang tidak memberi dampak negatif secara langsung tetapi merupakan pemicu untuk banyak masalah kesehatan. Sebagian besar dari produk tersebut dapat menyebabkan peradangan pada organ tubuh, lonjakan insulin, sampai gangguan hormon yang bisa berakibat penurunan performa, mudah untuk dikonsumsi berlebihan, mengganggu pencernaan, menyebabkan penyakit kronis, dan bahkan berpotensi adiktif sehingga sangat sulit untuk berhenti memakannya.

Kenapa bisa sangat adiktif? Karena sebagian besar produk makanan atau minuman telah melewati uji coba rasa dengan waktu dan biaya sangat besar yang memang bertujuan untuk menciptakan konsumen yang setia. Tidak dipungkiri semuanya akan kembali ke bisnis dan konsumen adalah mangsa utamanya. Ada pepatah yang mengatakan tak kenal maka tak sayang, artinya jika kita tidak mengenal atau lupa akan rasa dari makanan tertentu maka keinginan untuk mengonsumsinya juga tidak ada. Cobalah praktekkan dengan berkomitmen untuk berhenti memakan makanan yang memang kurang baik untuk kesehatan. Saya yakin Anda pasti mampu untuk melupakan rasa dari makanan tersebut setelah beberapa waktu, walaupun mungkin agak kesulitan pada tahap awal memulainya.

Ini adalah salah satu alasan utama kenapa ada beberapa orang yang Anda pernah jumpai bisa tahan atau tidak tergoda untuk mengonsumsi beberapa kategori makanan yang tidak sehat seperti gorengan. Mereka bukanlah sangat hebat memiliki determinasi dan disiplin tinggi tetapi memang tidak berselera untuk mengonsumsinya. Jadi bagi yang penasaran, alasannya hanya sesederhana itu.

WASPADAI MAKANAN DAN MINUMAN TERTENTU

Beberapa sumber makanan memang patut untuk diwaspadai karena tidak semua makanan aman untuk kesehatan walaupun dalam jumlah kecil. Berikut ini adalah pembahasan dari beberapa sumber makanan yang memiliki tingkat kontroversi yang cukup tinggi disertai saran dan contohnya.

I. Makanan dan minuman tinggi proses tetapi rendah gizi

Kue basah, kue kering, kripik, krupuk, mie instan, donat, permen, cake, martabak, gorengan, es krim, coklat, masih sangat banyak dan apabila diteruskan maka daftarnya akan sangat panjang. Makanan yang diproses secara berlebih dengan menggunakan campuran bahan yang tidak bergizi hanya tinggi akan kalori dari lemak tidak sehat dan gula sehingga tidak memberikan manfaat banyak untuk kesehatan tubuh. Tipe makanan ini sangat mudah membuat penumpukan kalori, memicu obesitas, dan berbagai gangguan kesehatan lain.

II. Makanan daging olahan

Daging olahan yang merupakan produk daging sapi instan seperti kornet, sosis, salami, ham, dan sejenisnya adalah daging yang telah diproses dan dicampur dengan banyak zat aditif, tinggi lemak trans, dan tinggi lemak jenuh olahan yang membahayakan kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Kandungan sodium yang tinggi sebagai pengawet dan juga lapisan dalam proses pengolahan kemasan menambah panjang daftar alasan untuk mewaspadai kategori makanan ini.

III. Minuman mengandung alkohol

Memang sangat sulit bagi sebagian besar orang untuk berhenti minum alkohol, apapun itu alasannya. Tetapi apabila bisa dihindari maka manfaatnya juga akan sangat besar sekali. Minuman alkohol mengganggu fungsi sistem konversi energi yang menggunakan lemak tubuh sebagai bahan bakar. Alkohol membuat kinerja hati menjadi berat sehingga membahayakan organ penting yang bekerja menetralisir racun tersebut.

Orang yang memiliki perut yang gendut akibat rutin mengonsumsi alkohol sering disebut *beer belly*. Hal ini dikarenakan ethanol (alcohol) mengandung 7 kalori untuk setiap 1 gram, sehingga akan terjadi kelebihan kalori jika mengonsumsinya secara

berlebih. Segelas bir (350ml) dengan persentase alkohol 3-5% mengandung 100-150 kalori, semakin tinggi persentase alkohol maka semakin tinggi kadar kalorinya. Saya menjuluki minuman dengan kadar kalori yang tinggi seperti bir sebagai *liquid calorie*. Layaknya jus buah, *liquid calorie* sangat mudah untuk dikonsumsi secara berlebihan karena tidak melalui proses mengunyah yang menstimulus rasa kenyang. Saran bagi yang sulit menghindari alkohol, minumlah hanya pada saat acara spesial dan jangan minum tergesa-gesa untuk menghindari minum berlebihan karena dapat menyebabkan permasalahan berat badan dan masalah kesehatan seperti gangguan organ hati.

IV. Gula dan sejenisnya

Gula pasir adalah hasil ektraksi dari tanaman tebu, termasuk golongan karbohidrat yang dijuluki dengan *empty calorie* yang berarti mengandung kalori besar tetapi minim zat gizi. Lonjakan gula darah akibat suka mengonsumsi makanan yang manis karena mengandung gula akan sangat berbahaya jika terlalu sering terjadi. Gula yang tidak termasuk zat gizi esensial ini mudah menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan memicu diabetes tipe 2 oleh karena buruknya sensitivitas insulin. Gula juga dapat memperburuk kondisi kesehatan seperi memicu perilaku agresif terutama pada anak, menurunkan kemampuan belajar, menurunkan daya ingat, depresi, memicu pertumbuhan kanker, menghambat penyerapan mineral, pengeroposan tulang, hiperaktif, kulit kering, keriput, dan efek merugikan lainnya.

Sebanyak itu efek negatif gula tetapi gula bisa sedemikian luas tersebar dimana saja dan bahkan pada makanan yang diklaim sehat. Ini karena manusia amat sangat menyukai rasa manis. Efek rasa nyaman akibat peningkatan produksi serotonin sesaat yang didapat dari mengonsumsi makanan manis memang sangat adiktif. Hampir seluruh produsen makanan tidak peduli dengan kesehatan konsumen jadi mereka dengan senang hati menambahkan gula atau perasa manis dimanapun untuk menciptakan efek ketagihan. Konsumen yang ketagihan akan menciptakan pembeli yang setia sehingga keuntungan perusahaan akan semakin terus membesar.

Bagaimana dengan buah? Sebagian besar buah memang mengandung gula tetapi juga tinggi akan kadar air dan serat sehingga aman untuk dikonsumsi. Selain itu, buah kaya akan zat gizi mikro, fitonutrisi dan gula buah. Gula buah lebih lambat disimpan

dalam organ hati sehingga tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan gula olahan atau gula hasil proses ekstrasi.

V. Minuman ringan, jus buah dalam kemasan, dan minuman bersoda

Hindari segala minuman yang tinggi gula baik dalam kemasan kalengan, kotak, botol atau apapun itu bentuknya untuk menghindari penumpukan kalori yang tidak perlu. Gula dengan berbagai macam jenis atau nama lainnya seringkali merupakan komposisi kedua yang paling besar setelah air pada produk tersebut. Jika ingin meminum minuman energi atau lebih populernya minuman ion yang juga mengandung gula sebagai komposisi pokoknya maka minumlah selagi atau pas sesudah berolahraga, disaat beraktivitas fisik berat, atau sedang diare.

VI. Lemak tak jenuh dan lemak jenuh yang tidak sehat

- **Batasi penggunaan lemak nabati yang tinggi akan lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fat*)** dan telah melalui proses panjang seperti corn oil, palm oil, soy oil, rice bran oil, canola oil, grapeseed oil, margarine, atau sumber minyak hasil proses tanaman lain dan sebaiknya tidak digunakan untuk memasak.
- **Lemak nabati yang tergolong baik untuk dikonsumsi karena tinggi lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated fat*)** contohnya adalah minyak zaitun, alpukat, cocoa, kacang-kacangan, biji-bijian seperti flaxseed, chiaseed, wijen, dst.
- **Lemak jenuh yang tidak sehat** dan sebaiknya dihindari adalah lemak jenuh dari proses pengolahan makanan seperti di junk food, margarine, shortening, atau yang terkandung pada aneka snack ringan dalam kemasan.
- **Sumber lemak jenuh (*saturated fat*) alami yang sehat** antara lain keju asli, butter, lemak susu, lemak telur, lemak hewani, coconut oil, santan, kopra kelapa, dst. Apabila Anda terpaksa menggoreng maka gunakanlah minyak kelapa karena sangat tinggi akan lemak jenuh (*saturated fat*) yang alami jadi saat dipanaskan tidak mudah berubah menjadi lemak trans.

Processed cheese atau keju proses adalah keju asli yang telah diolah lebih lanjut dengan mencampurnya dengan bahan-bahan lain. Dalam membeli keju proses, pastikan untuk membaca komposisi dengan baik. Beberapa produk keju proses menggunakan campuran lemak nabati dan juga mengandung tinggi sodium jadi sebaiknya jangan

dikonsumsi terlalu banyak terutama bagi yang memiliki masalah dengan jantung dan hipertensi.

VII. Pemanis buatan

Salah satu topik kontroversial dari produk kesehatan adalah efek pemanis buatan seperti aspartame, stevia, sucralose, sugar alcohol, sorbitol, xylitol, dan lain-lain. Apakah pemanis buatan berbahaya? Sampai saat ini, pemanis buatan masih dalam area abu-abu karena masih cukup banyak studi yang bertentangan. Untuk produk yang kontroversial saran saya sebaiknya dikonsumsi dalam batasan wajar. Mengonsumsi pemanis buatan dalam jumlah besar berpotensi menyebabkan gangguan pencernaan seperti *Irritable Bowel Syndrome* (IBS), produksi air liur yang berlebihan, sampai memicu migrain bagi yang alergi.

Masalah terbesar dari pemanis buatan yang saya temui di lapangan dan juga beberapa studi adalah membuat nafsu untuk mengonsumsi makanan yang memiliki rasa manis menjadi lebih sulit dikontrol. Tetapi masalah ini seringkali berkorelasi sejajar dengan dosis, yang berarti jika dikonsumsi dalam jumlah sedikit maka efeknya masih bisa ditekan. Bagi Anda yang kurang yakin dengan keamanan pemanis buatan sebaiknya hindari agar terhindar dari **nocebo effect** atau efek yang dimana pikiran menganggap tubuh akan sakit jika terpapar suatu zat sehingga seseorang akan benar-benar jatuh sakit apabila mengonsumsinya walaupun sebenarnya makanan tersebut masih aman dikonsumsi.

VIII. Gluten (protein nabati)

Bagi yang pernah mendengar bahwa gluten berbahaya untuk kesehatan perlu memahami bahwa penduduk di Asia memiliki sejarah sumber makanan yang berbeda dengan penduduk di bagian barat dan Eropa. Gluten menjadi perhatian yang cukup besar di banyak negara maju pada saat ini karena dihubungkan dengan masalah *celiac disease* atau *gluten intolerance*. Makanan yang mengandung gluten antara lain: makanan berbahan dasar tepung, aneka kue basah, bakpao, moachi, glutoneous rice, roti, gandum, pasta, oatmeal, nasi, muesli, sereal, mie, daging olahan vegetarian, dan lain-lain.

Di Asia termasuk Indonesia tidak sulit untuk menjumpai makanan-makanan tersebut tetapi masih jarang dijumpai kasus *celiac disease.* Beberapa studi menunjukan bahwa

penyakit yang tergolong *auto-immune disease* tersebut lebih banyak dialami oleh caucasians (western).

Masalahan pencernaan (*functional gut disorders*) seperti *Irritable bowel syndrome* (IBS) tidak hanya disebabkan oleh gluten, namun dalam dunia medis juga ada yang disebut dengan *Non-Celiac Gluten Sensitivity* (NCGS). Pengidap NCGS memiliki ciri-ciri masalah pencernaan yang serupa dengan *gluten intolerance* tetapi hasil tes tidak menunjukkan bahwa mereka alergi gluten. Pemicu NCGS yang berhasil diidentifikasi dari pasien yang mengalaminya adalah:

- Kandungan amylase-trypsin inhibitor (ATI) atau pelindung alami yang terkandung pada gandum menyebabkan gangguan pencernaan dan peradangan.
- Intoleransi terhadap fermentasi karbohidrat rantai pendek yang termasuk kategori FODMAPs. Bentuk karbohidrat ini sulit diserap usus halus contohnya seperti pemanis buatan dan polyols yang terkandung pada beberapa buah dan sayuran.

Saran saya adalah tidak perlu langsung mengeliminasi sumber makanan yang mengandung gluten apabila tidak alergi atau tidak memiliki banyak masalah dengan pencernaan. Tetapi jika Anda tidak yakin dan seringkali mengalami masalah pencernaan maka periksakan terlebih dahulu apakah memang alergi atau silahkan menjalani diet gluten free dengan baik. Makanan kemasan yang ada tulisan gluten free bukan berarti produk tersebut sudah pasti makanan sehat karena seringkali tidak berbeda dengan makanan kemasan biasa, bedanya cuma tidak mengandung gluten. Membaca komposisi dan kandungan gizi tetap prioritas utama untuk menentukan kualitas suatu produk makanan.

IX. Susu (dairy) dan produk turunannya

Beberapa penelitian menyatakan bahwa susu sapi berbahaya untuk kesehatan dan bukan untuk konsumsi manusia. Susu dan produk turunanannya dikaitkan dengan permasalahan pencernaan dan juga diklaim dapat membuat pengeroposan karena bersifat acidosis sehingga tubuh justru membutuhkan kalsium di tulang untuk menetralkannya. Jadi, manakah yang benar?

Laktosa (gula bawaan yang terkandung pada susu) memang tidak mudah dicerna dan tidak sedikit yang mengalami intoleransi. Jika dikonsumsi langsung dalam jumlah

besar, laktosa juga berpotensi memicu gangguan pencernaan seperti frekuensi buang angin yang tinggi sampai dengan diare. Ini bukan berarti susu pasti berbahaya terutama untuk usus halus, karena apapun yang dikonsumsi dalam jumlah besar, baik itu serat yang diketahui menyehatkan pencernaan, jika dikonsumsi dalam jumlah banyak juga akan menyebabkan gangguan pencernaan. Sebenarnya yang harus diwaspadai adalah produk susu atau produk turunannya seperti susu komersil atau yoghurt drink yang telah ditambahkan bahan campuran pewarna, perasa sintetis, dan gula dalam jumlah besar. Penambahan ini membuat susu dan produk turunannya menjadi sumber kalsium yang kurang baik karena terdapat penelitian yang menunjukkan gula memang dapat menghambat penyerapan kalsium.

Kesimpulannya adalah klaim tersebut tidak sepenuhnya benar karena telah banyak studi yang membantu meluruskan keamanan dan manfaat dari mengonsumsi susu terutama susu dari peternakan yang bagus, minim proses, dan minim bahan campuran lain. Cermati dengan baik komposisi dari susu baik yang cair maupun bubuk sebelum memutuskan untuk membelinya. Bagi yang memutuskan untuk tidak meminum susu lagi tidak perlu khawatir karena masih banyak makanan sumber tinggi kalsium lain. Contoh sumber makanan yang juga tinggi kalsium adalah aprikot, buah yang dikeringkan, bawang putih, bengkoang, brokoli, ceciwis, jeruk, kacang almond, kacang kedelai, kiwi, kolang-kaling, kubis, kurma, lettuce, prune, seledri, ubi jepang, dan lain-lain. Beberapa sumber kalsium nabati lainnya dapat dilihat pada gambar 14.

Gambar 14. Contoh sumber makanan tinggi kalsium

MENGHITUNG KALORI, PERLUKAH?

Perlu atau tidaknya menghitung kalori dan mengetahui detail dari makanan yang dikonsumsi kembali ke pribadi masing-masing yang mau dan mampu menjalaninya. Menghitung kalori dari makanan yang dikonsumsi memang metode yang akurat dengan segudang kelebihan tetapi juga memiliki kekurangan tersendiri yang tidak kalah banyak.

Gambar 15. Timbangan makanan

Kelebihannya antara lain:

- Tingkat kesuksesannya cukup besar.
- Cocok untuk orang yang memiliki disiplin tinggi.
- Akurat karena mengetahui dengan jelas zat gizi makro dan kalori dari makanan.
- Memahami gizi apa saja yang dibutuhkan oleh tubuh dengan baik.
- Bagi yang mejalaninya jarang mengalami under atau over kalori yang signifikan.
- Jadi lebih sering mengolah atau memasak makanan sendiri.
- Merupakan metode yang cukup banyak dipakai oleh lembaga kesehatan, pelatih, atlit, sampai dengan praktisi kesehatan yang memiliki target tertentu.

Kekurangannya antara lain:

- Perlu waktu yang relatif lama untuk belajar dan beradaptasi dalam menjalaninya.
- Membutuhkan pembimbing yang berpengalaman atau panduan yang jelas.
- Membutuhkan informasi kandungan zat gizi dari setiap makanan yang dikonsumsi.
- Kesulitan dalam menentukan kandungan zat gizi makanan yang sudah jadi.
- Tidak ringkas karena harus menghitung zat gizi makro dan kalori secara berkala.
- Perubahan sumber makanan mengharuskan perubahan pada perhitungan awal.
- Dapat menyebabkan obsesi berlebih dengan perhitungan yang terlampau detail.
- Seringkali terjebak dalam paradigma bahwa kalori hanyalah kalori. Kurang peduli baik atau buruk sumbernya, padahal sumber makanan juga berpengaruh besar.

Tips terpenting bagi yang menjalani metode menghitung kalori:

- Akurat memang baik tetapi jangan terlalu terobsesi dengan detail kecil.
- Pembulatan ke atas dapat dilakukan untuk memudahkan perhitungan.
- Jangan memakai terlalu banyak sumber referensi kandungan zat gizi. Tetapi apabila ragu silahkan membandingkan database dari beberapa sumber.
- Sejauh ini situs dengan database terlengkap adalah www.nutritiondata.com
- Untuk makanan yang tidak ada di database manapun, gunakan rujukan dari kandungan makanan yang hampir serupa secara berat, bentuk, dan bahannya.
- Untuk makanan jadi cukup sisihkan kalori harian karena sulit untuk diuraikan.
- Jangan *underestimate* atau menganggap kecil kandungan kalori makanan jadi.
- Lakukan *trial-error* untuk menentukan rasio zat gizi makro terbaik untuk tubuh.
- Jangan hanya berpatokan pada besar kecil kalori. Perhatikan dengan baik efek dari makanan yang dikonsumsi.

Kesimpulan

Sebagus apapun metode tersebut apabila terasa tidak nyaman dalam menjalaninya, walaupun sudah mengusahakannya dalam kurun waktu tertentu, maka akan lebih baik untuk tidakdilanjutkan. Carilah metode yang lebih cocok dengan preferensi serta kebutuhan tubuh Anda.

INTERMITTENT FASTING (DIET BERPUASA)

Topik ini tidak akan membahas terlalu dalam karena sudah cukup populer di masyarakat. Intinya jika dilakukan dengan benar dan orang yang melakukannya juga sehat tanpa ada masalah medis maka berpuasa akan memberikan manfaat untuk kesehatan tetapi juga tidak signifikan. Apakah perlu menerapkan puasa? Tentunya tidak wajib dan semua kembali ke kebutuhan dan pilihan masing-masing individu. Seperti yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, kualitas sumber makanan memegang peranan terpenting dalam hirarki pola makan yang baik setelah itu disusul oleh jam makan untuk memaksimalkan manfaatnya. Berpuasa jika dilakukan dengan keliru maka akan menciptakan sangat banyak masalah kesehatan dan bahkan berpotensi kematian. Beberapa kekeliruan tersebut adalah:

- Berpuasa terlalu lama dan memaksakan diri.
- Tidak disertai dengan gizi seimbang dan makan terlalu sedikit.
- Variasi sumber makanan tidak diperhatikan dengan baik.
- Tidak dibarengi dengan berolahraga.
- Penurunan berat badan terlalu ekstrim atau cepat.
- Punya masalah medis seperti tekanan darah rendah tetapi masih menjalaninya.
- Menggunakan suplemen atau obat diet saat berpuasa.

Beberapa studi menunjukkan bahwa puasa tidak cocok dijalani oleh sebagian besar perempuan dan bahkan berpotensi merugikan walaupun sudah dilakukan dengan benar. Saran saya sebaiknya lebih berhati-hati dalam menerapkan suatu metode diet. Apapun metode diet yang ingin dijalani, pastikan diimbangi dengan gizi yang baik dan cocok dengan aktivitas serta kondisi kesehatan Anda.

STRATEGI SAAT MAKAN DI LUAR

Makan diluar seringkali dilakukan oleh sebagian besar orang. Makanan yang tersedia juga tak jarang tinggi energi namun rendah zat gizi. Bagi Anda yang sangat sering makan di luar, berikut ini adalah beberapa strategi yang terbukti efektif untuk menghindarkan dari asupan kalori berlebihan:

1. Mencari tahu tentang rumah makan yang akan dikunjungi

Mulailah dengan mencari tahu secara online atau melalui teman ulasan tentang tempat makan yang akan dituju dan apabila memungkinkan lakukan reservasi melalui telepon terlebih dahulu atas makanan yang akan dipesan nantinya.

2. Pesan menu makanan sesuai rencana

Fokuslah dalam menikmati hidangan makanan yang telah dipesan. Hindari godaan untuk memesan makanan pembuka maupun penutup karena berpotensi menimbun lebih banyak kalori. Sebisa mungkin batasi makanan yang renyah, terlalu gurih, krim, atau kaya akan rasa, karena biasanya berkalori tinggi.

3. Hindari memesan minuman berkalori dan alkohol

Jus buah, soft drink, minuman beralkohol mengandung kalori yang cukup besar dan dapat menjadi jebakan yang tidak disadari. Minumlah air putih sebagai teman makan karena selain lebih sehat, minum banyak air putih sebelum makan dapat membantu memicu rasa kenyang agar nantinya tidak makan secara berlebihan.

4. Wajib memesan menu sayuran

Memesan sayuran seperti capcay, sayuran rebus, lalapan, sup sayur atau salad sebagai makanan pembuka atau makanan pendamping merupakan trik yang jitu saat makan di luar. Sayuran, seperti yang telah Anda ketahui, rendah akan kalori dan dapat membantu mengisi perut sehingga kita tidak berkeinginan untuk mengonsumsi hidangan lain.

5. Pesanlah bagian daging rendah lemak

Ketika memesan makanan, pilih ikan, ayam, daging merah rendah lemak seperti tenderloin atau has dalam. Batasi menu makanan yang digoreng dan waspadai tumis-

tumisan. Meskipun menumis merupakan cara memasak yang sehat saat di rumah tetapi di restoran kita tidak memiliki kontrol atas seberapa banyak minyak yang digunakan.

6. Lakukan modifikasi pada pesanan

Mintalah kepada pelayan agar menyampaikan kepada koki untuk mengurangi pemakaian garam, minyak, atau bumbu tertentu dengan berlebihan. Apabila tidak boleh, tanyakanlah bagaimana garis besar cara pengolahan dari makanan yang hendak dipesan agar kita dapat mengetahui menu mana yang lebih baik untuk dikonsumsi.

7. Berbagi makanan penutup

Langkah terbaik jika ingin memakan makanan penutup setelah hidangan utama adalah dengan berbagi dengan teman makan atau memesan porsi paling kecil. Pilihlah makanan penutup yang berbahan dasar buah dan minim penggunaan gula. Selain lebih sehat juga juga dapat meminimalkan kelebihan kalori yang mungkin akan kita dapakan jika memesan hidangan penutup bukan buah.

TELITI MEMBACA KANDUNGAN GIZI

Ketika kita membeli produk kemasan, hendaknya membaca komposisi dan kandungan zat gizi yang terkandung dalam produk tersebut. Hal ini dimaksudkan agar kita mengetahui berapa banyak kalori yang akan masuk ke dalam tubuh kita jika kita mengonsumsi produk tersebut. Rujukan untuk membaca kandungan gizi pada produk kemasan dengan baik dapat dipelajari dengan seksama melalui contoh gambar di bawah ini.

Persentase (%) Kebutuhan harian dari Informasi Nilai Gizi (Nutrition Facts) di atas mengacu pada diet 2000 kalori. Anda mungkin membutuhkan lebih atau kurang, tergantung dari faktor: umur, jenis kelamin, metabolisme, tingkat aktivitas, dan ukuran tubuh.

Gambar 16. Kandungan gizi

JURNAL MAKAN

Salah satu cara terbaik untuk menentukan apakah gizi makanan berimbang, beragam, dan tidak sampai berlebihan adalah dengan menciptakan jurnal makan. Jurnal makan sederhananya adalah mencatat apa saja yang telah dimakan dan diminum. Dengan jurnal makan kita tidak hanya mengetahui apa dan seberapa banyak yang dimakan, tetapi juga dapat dijadikan referensi untuk mengidentifikasi beberapa hal penting seperti:

- Mengetahui respon tubuh terhadap suatu makanan.
- Membuat nafsu makan jadi berlebihan.
- Mengidentifikasi pemicu alergi.
- Menyebabkan gangguan pencernaan.

Cara mengolah jurnal makan yang baik

Catat apa yang telah dimakan dalam beberapa hari berturut-turut. Bawalah catatan kecil atau gunakan fasilitas notepad pada handphone untuk mencatat segala makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan cukup detail beserta kisaran waktunya. Jangan lupa tambahkan alasan mengapa mengonsumsi makanan tersebut. Alasan tidak harus panjang lebar, cukup satu dua patah kata atau kalimat pendek seperti:

- Sedang bosan
- Sudah lapar
- Butuh pelarian
- Ingin mencoba
- Makan pagi /siang/sore/malam

Tuliskanlah apa yang benar-benar dirasakan pada saat ingin memakan makanan atau minuman tersebut. Alasan ini akan sangat penting untuk diketahui bagi yang sedang ingin menurunkan berat badan atau memiliki masalah kesehatan tertentu oleh karena itu sebaiknya tuliskan juga secara spesifik kuantitas dari makanannya dan apabila ada merek dari makanan tersebut tentunya akan lebih baik lagi. Secara berkala atau harian analisa jurnal makan dengan memperhatikan hal berikut ini:

- Makanan yang dimakan saat stress atau mood sedang jelek
- Makanan yang dimakan saat tidak lapar
- Makanan yang menyebabkan nafsu makan sulit dikontrol
- Makanan yang sebaiknya ditambahkan atau dikurangi
- Makanan yang memicu masalah tertentu seperti alergi

Membuat jurnal makan memang bukan suatu keharusan tetapi akan sangat bermanfaat untuk mengetahui apakah pola makan sudah cukup baik atau tidak. Jurnal makan juga dapat menjadi referensi yang akurat jika ingin mempelajari makanan apa yang bergizi dan yang tidak bergiziserta kontribusinya ke tubuh. Dengan pemahaman lebih mendalam maka pola makan yang lebih baik dapat diciptakan sehingga tubuh yang sehat lebih mudah untuk diperoleh.

Hari:	Waktu	Makan atau minum	Catatan
	Makan pagi Jam:		
	Makan siang Jam:		
	Makan sore Jam:		
	Makan malam Jam:		
	Cemilan Jam:		

Gambar 17. Contoh jurnal makan

TAHUKAH ANDA?

Bagian ini merupakan kumpulan wawasan dengan berbagai topik. Beberapa topik yang disampaikan pada bagian ini mungkin tidak berhubungan dengan gizi, namun akan bermanfaat jika diketahui.

GIZI

- Tidak harus selalu membeli sumber bahan baku atau makanan kualitas premium seperti daging, buah, sayuran, atau apapun itu yang import. Selalu prioritaskan dengan membeli produk lokal dengan harga terjangkau. Selama cermat dalam berbelanja, kualitasnya juga pasti terjamin.
- Hidup sehat menjadi mahal apabila rutin membeli produk atau suplemen kesehatan palsu atau yang sebenarnya tidak terlalu bermanfaat terhadap tubuh yang harganya relatif mahal.
- Pola makan akan jauh lebih ekonomis dan lebih mudah dijalani apabila sering mengolah makanan sendiri dan kurangi beli di luar.
- Suplemen multivitamin dan sejenisnya tidak diperlukan apabila sumber makanan sudah bervariasi dan kebutuhan harian sudah terpenuhi.
- Apabila ingin membeli suplemen maka sesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan perhatikan juga pengeluaran. Menjaga kesehatan adalah tanggung jawab seumur hidup, efisiensi sangat dibutuhkan, akan tetapi produk mahal tidak bermanfaat banyak apabila tidak dibutuhkan tubuh.
- Fish oil memiliki banyak manfaat dan merupakan satu-satunya suplemen yang saya sarankan untuk dikonsumsi terutama di hari tidak memakan ikan. Pastikan kualitas suplemen fish oil bagus dan juga asli.
- Penuhi kebutuhan fish oil berdasarkan jumlah total EPA+DHA, bukan dari berapa banyak soft gels yang dikonsumsi karena kadarnya berbeda-beda. Total asupan minimal EPA+DHA adalah 700mg/hari untuk memperoleh khasiatnya.
- Mencampur susu bubuk atau susu tinggi protein seperti whey protein dengan air panas tidak merusak kandungan protein tetapi sedikit menurunkan kandungan vitamin dan mineralnya.
- Minum air es tidak membuat perut menjadi buncit.

- Makan di atas jam 7 malam atau pada malam hari tidak membuat tubuh gampang gemuk.
- Rutin mengonsumsi probiotik secara teratur membantu mengecilkan lemak perut apabila diimbangi dengan gaya hidup sehat.
- Probiotik tidak hanya yoghurt melainkan makanan yang difermentasi juga mengandung bakteri sehat. Contohnya tempe, tauco, kimchi, kefir, dan lain-lain.
- Hampir 75% kekebalan tubuh dipengaruhi oleh sistem pencernaan. Oleh karena itu rutinlah memakan sayur dan buah (prebiotic) dan probiotic untuk memastikan triliunan mikro-organisme di pencernaan dalam kondisi baik.

OLAHRAGA

- Olahraga tidak membuat pertumbuhan terutama tinggi badan anak atau remaja terhambat. Jika dilakukan dengan benar justru dapat meningkatkan daya serap gizi secara signifikan sehingga pertumbuhan menjadi lebih maksimal.
- Olahraga sebaiknya dilakukan lansia karena membantu mempertahankan koordinasi dan massa otot tubuh sehingga terhindar dari sarcopenia atau penurunan massa otot tubuh karena usia lanjut.
- Olahraga berlebihan bukan langkah yang baik jika ingin mempercepat penurunan berat badan dan apabila dilakukan secara terus menerus justru akan membuat lemak tubuh sulit turun.
- Olahraga selain menjaga kesehatan juga mencegah penurunan fungsi otak dan membantu menurunkan produksi hormone stress.
- Wanita akan memiliki bentuk tubuh yang lebih indah dan kencang serta tulang yang kuat jika rutin berolahraga.
- Wanita tidak akan memiliki otot yang besar seperti laki-laki walaupun sudah bisa mengangkat beban yang berat.
- Olahraga wanita tidak berbeda dengan laki-laki yaitu kembali ke tujuan, batasan, dan kebutuhan masing-masing individu.
- Olahraga terbaik adalah olahraga yang Anda sukai sehingga dapat dilakukan secara konsisten dalam jangka panjang.

KESEHATAN UMUM

- Kualitas dan durasi tidur mempengaruhi kesehatan dan bentuk tubuh. Sering kurang tidur dapat menyebabkan kegemukan, menurunnya daya tahan tubuh, mudah depresi, dan masih banyak efek samping merugikan lainnya.
- Berjemurlah 10-15 menit setiap pagi untuk memperoleh vitamin D yang dapat memperkuat kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, kesehatan otak, dan masih banyak manfaat lainnya.
- Keseimbangan aktivitas dan istirahat harus dijaga dengan baik untuk menghindari produksi hormone stress secara berlebihan.

- Aktivitas seperti menjalani hobi, berlibur, terlibat dalam aktivitas sosial, atau melakukan apapun hal yang Anda sukai membantu memperpanjang usia dan juga menghindarkan dari berbagai masalah kesehatan seperti depresi.
- Tidak seluruh macam stress merugikan karena terdapat dua tipe stress yaitu eustress dan distress.
- Eustress adalah bentuk stress atau tekanan yang membuat kita menjadi kreatif, berusaha memberikan yang terbaik, dan menghindarkan dari sifat malas.
- Distress adalah bentuk tekanan berlebih atau stress yang sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan depresi dan banyak masalah kesehatan kronis.

Beberapa contoh manajemen stress yang baik adalah:

1. Berlibur atau menjalani hobi yang disukai.
2. Berolahraga secara teratur dan benar.
3. Jangan terlalu lama bersedih atas musibah atau masalah hidup.
4. Meditasi atau senam pernafasan.
5. Mendalami agama yang dipercayai.
6. Mengikuti kegiatan sosial atau rutin berbagi dengan sesama.
7. Menjaga keseimbangan antara aktivitas dan istirahat.
8. Selalu berpikiran positif terhadap segala hal.
9. Rutin memakan makanan yang bergizi tinggi.
10. Hidup selalu optimis.
11. Tidur yang cukup dan berkualitas.

PENUTUP

Sekian dan terima kasih banyak telah meluangkan waktu untuk membaca tulisan ini. Semoga dengan wawasan dan edukasi yang lebih baik Anda juga dapat memperoleh tubuh dan pikiran yang sehat secara optimal. Hal yang baik selalu layak untuk diperjuangkan.

Salam sehat,

Jansen Ongko