

# CARA MEMILIH MAKANAN SEHAT & BERGIZI

---

RETNO TRIWULANDARI

# DR. HJ. RETNO TRIWULANDARI, M.GIZI

---

## · RIWAYAT PENDIDIKAN

**S1** : 1981 – 1989 : UNISSULA Semarang/F.Kedokteran

**S2** : 2012 : UNDIP Semarang/M.Gizi

# PENDAHULUAN

- **GIZI** : Adalah zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan Kesehatan tubuh
- 
- Makanan bergizi merupakan asupan utama yang diperlukan tubuh supaya dapat memperoleh Kesehatan yang optimal
  - Makanan sangat di perlukan oleh manusia karena dapat mempengaruhi pertumbuhan badan, memperbaiki kerusakan jaringan/sel dan merupakan zat pengatur di dalam tubuh serta merupakan sumber tenaga
  - Apabila tubuh kekurangan makanan maka tubuh akan menjadi lemas dan terjadi penurunan berat badan sehingga mudah terserang penyakit



- 
- **Sulistyoningsih (2011)** : Makanan ber gizi adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat untuk membangun tubuh dan zat yang berhubungan dengan kebutuhan gizi
  - **KEMDIKBUD** : Makanan bergizi adalah makanan yang memiliki jumlah yang cukup antara karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang dapat di konsumsi di dalam tubuh

- 
- **Suwasono (2019)** : Makanan yang baik harus memenuhi syarat : memiliki kalori yang cukup untuk tubuh, tidak sulit di cerna, memiliki serat yang baik, kadar air yang cukup dan memiliki zat adiktif yang sedikit
  - Fungsi makanan juga sebagai bahan bakar, untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, regenerasi sel, sebagai pengatur kegiatan tubuh serta sebagai antibody

Jadi jelaslah bahwa makanan memiliki peranan yang sangat penting bagi kinerja tubuh.

# PENGARUH MAKANAN BERGIZI TERHADAP KESEHATAN

---

- **Colbert (2011)** : makanan yang di goreng, cepat saji dan daging-dagingan yang berlebihan tetapi kurang sayuran dan buah akan merusak Kesehatan tubuh. Hindari dan kurangi makanan yang mengandung lemak, gula, makanan olahan tetapi makanlah lebih banyak buah, sayuran, gandum utuh, kacang-kacangan dan biji-bijian
- Makanan memiliki peranan penting terhadap Kesehatan, sehingga Kesehatan tubuh sangat berhubungan erat dengan makanan yang di konsumsi. Dengan tubuh sehat maka produktifitas akan meningkat

- 
- Penting bagi Individu untuk mendapat edukasi mengenai makanan yang baik walaupun murah dan mudah di dapat tetapi memiliki nilai gizi yang baik, contoh : tahu, tempe, sayuran dan kacang-kacangan

# PENGARUH MAKANAN BERGIZI TERHADAP KESEHATAN PIKIRAN

---

- Tubuh dan pikiran tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lain, bila tubuh sakit maka akan berpengaruh terhadap pikiran, demikian pula sebaliknya. Tubuh memerlukan asupan makanan sehat yang seimbang, demikian pula pikiran
- Makanan memiliki peranan terhadap Kesehatan otak dan fungsi mental. Terdapat hormon yang bekerja dalam usus, masuk ke dalam otak dan mempengaruhi kemampuan berpikir

- 
- Ada 2 asam amino yang bertanggung jawab dalam pembentukan suasana hati di dalam otak, yaitu : Triptofan dan Tirosin. Asupan Triptofan akan di ubah oleh tubuh menjadi Serotonin dan Tirosin akan di ubah menjadi Norepinefrin dan Dopamin. Zat-zat ini merupakan penghasil kebahagiaan di dalam tubuh manusia.
  - Salah satu hormon yang berada di otak tetapi diproduksi di dalam perut adalah Serotonin. Serotonin dihasilkan 95% di dalam perut dan hanya 5% di produksi di dalam otak

- 
- *Neurotransmitter* ini memiliki peran penting dalam fungsi tubuh seperti : suasana hati, tidur, pencernaan, mual, penyembuhan luka, Kesehatan tulang, pembekuan darah dan Hasrat seksual (Banskota, Ghia, Khan, 2019)
  - Jadi Serotonin sangat di butuhkan oleh tubuh maupun otak manusia. Makanan sangat mempengaruhi terbentuknya Serotonin. Makanan kaya karbohidrat, juga yang mengandung tinggi serat terutama sayuran yang berwarna hijau dapat mengontrol kadar Serotonin
  - **Susilawati (2018)** : Otak manusia di bentuk dari makanan yang dimakan, ini berarti makanan apapun yang di konsumsi ke dalam tubuh akan membentuk cara berpikir manusia

- 
- Study kedokteran Weill Cornell, New York City : bahwa buah, gandum, ikan, kacang-kacangan dan biji-bijian memiliki fungsi pelindung bagi syaraf. Makanan bergizi ini selain menjaga otak dari bahaya juga menjaga kognitif selama manusia hidup
  - Sebaliknya makanan yang tidak menyehatkan seperti makanan cepat saji, makanan dengan kadar gula tinggi akan mempengaruhi kinerja otak dan menyebabkan demensia

# KELEBIHAN MAKAN

---

- Makanan memiliki kandungan nutrisi yang baik, tetapi jika di konsumsi secara berlebihan akan menjadi tidak baik
- Kelebihan asupan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit kronis yang serius seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung dan stroke
- Walaupun meng konsumsi makanan yang menyehatkan tetapi bila di konsumsi secara berlebihan menjadi tidak baik dan bisa menyebabkan penyakit

# KESIMPULAN

- Makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi, bila di konsumsi secara teratur dapat memberikan berbagai manfaat bagi Kesehatan tubuh dan pikiran
- 
- Makanan sehat dan bergizi terutama yang mengandung vitamin, mineral, protein dan serat dapat membantu memperkuat system kekebalan tubuh, menjaga berat badan yang sehat serta dapat menghindarkan dari berbagai penyakit
  - Konsumsi makanan bergizi harus di imbangi dengan gaya hidup sehat, seperti olah raga teratur dan menghindari kebiasaan buruk seperti : merokok, minum alcohol
  - Penting untuk memperhatikan porsi dan jenis makanan yang di konsumsi agar tidak terjadi kelebihan atau kekurangan nutrisi
- 

# KRITERIA MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

---

- **KARBOHIDRAT**

Merupakan asupan jenis makanan terbesar dengan kebutuhan 50-60% dari seluruh kalori yang di konsumsi, atau sekitar 300-400 gram. Merupakan sumber energi utama

- **PROTEIN**

Berfungsi membangun otot, organ tubuh, kulit dan rambut serta mengatur fungsi hormon. Membutuhkan 10-15% asupan dari asupan harian protein atau sekitar 65-75 gram. Protein ada 2, protein nabati dan protein hewani

- **LEMAK**

Ada 2, lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Kebutuhan lemak perhari adalah sekitar 67 gram atau setara dengan 5 sendok makan. Merupakan Cadangan sumber energi



# KRITERIA MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

---

- **SERAT**

Makanan berserat tinggi dapat mengurangi risiko penyakit jantung, stroke dan diabetes serta membantu program penurunan berat badan. Kebutuhan serat perhari sekitar 25-35 gram.

- **VITAMIN**

Vitamin berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Ada 2 jenis vitamin, yaitu vitamin yang larut dalam air (B, C) dan yang larut dalam lemak (A, D, E & K)

- **KALSIUM**

Asupan kalsium yang memadai dapat mencegah penyakit osteoporosis, mencegah kecemasan, depresi dan insomnia. Kebutuhan perhari adalah sekitar 1000-1200 miligram

# KRITERIA MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

---

- **MINERAL**

Mineral adalah zat yang di temukan di tanah dan di cerna dari makanan. Kandungan mineral yang di butuhkan oleh tubuh adalah : zat besi, seng, selenium, kalsium, klorida, kalium, yodium, magnesium dan tembaga

---

**MATUR NUWUN**