



**POLA MAKAN SESUAI
DENGAN
GAYA HIDUP MODERN**

Retno Triwulandari

dr. Hj. RETNO TRIWULANDARI, M.Gizi

· RIWAYAT PENDIDIKAN

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

S2 : 2012 : UNDIP Semarang/M.Gizi



Foto Ini oleh Penulis Tidak Diketahui dilisensikan atas nama [CC BY](#)

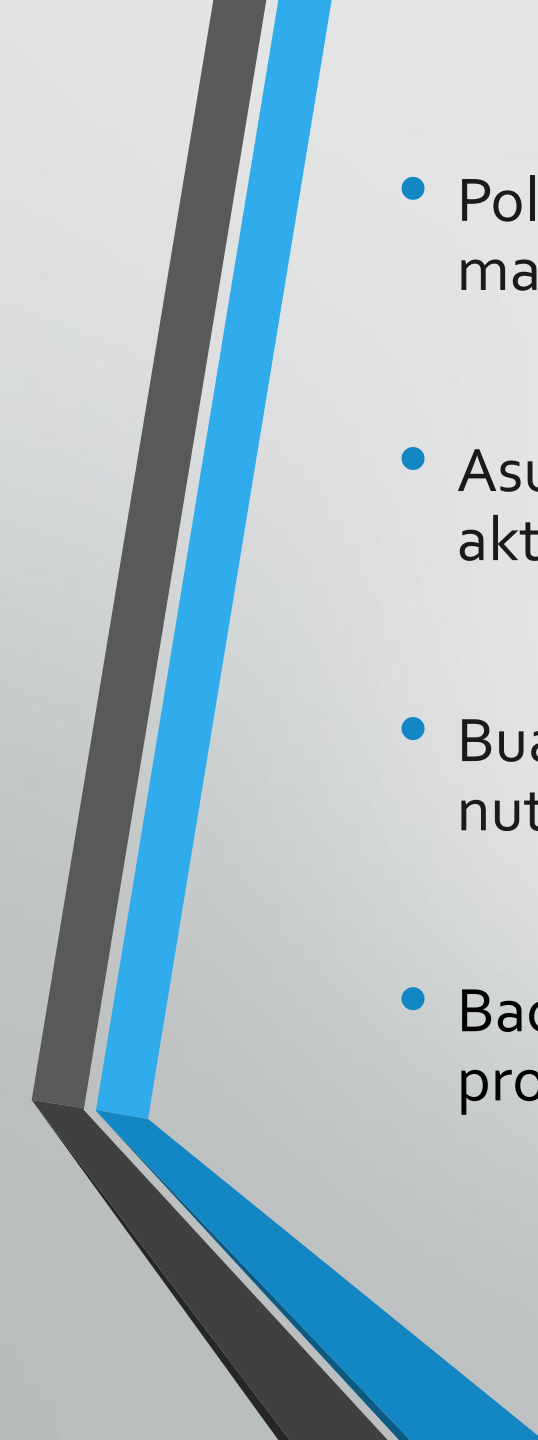


VS



PENDAHULUAN

- Menerapkan pola makan sehat menjadi salah satu cara terbaik untuk menjaga Kesehatan tubuh secara menyeluruh
- Kesehatan bukan lagi sekedar tren, melainkan suatu kebutuhan mendesak di Tengah kehidupan serba cepat dan dinamis di era digital ini
- Menurut WHO, pola makan sehat dapat melindungi segala bentuk malnutrisi, juga penyakit tidak menular (PTM) seperti kanker, diabetes, penyakit jantung serta stroke.

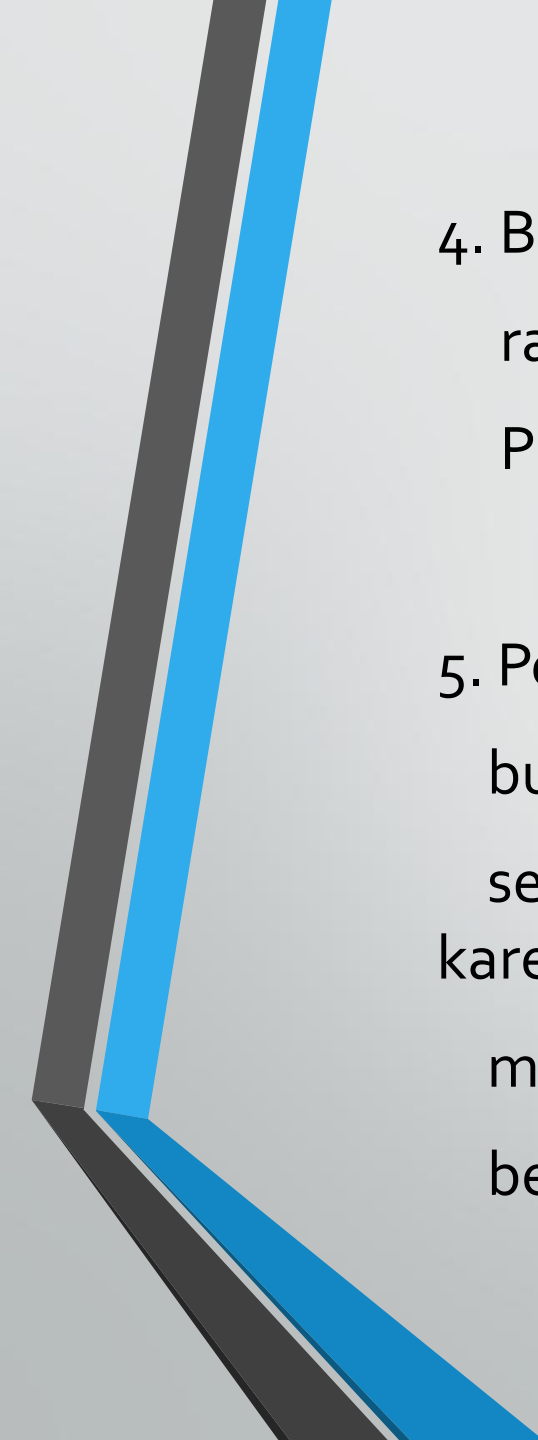
- 
- Pola makan sehat merupakan aturan hidup sehat dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi harian
 - Asupan bervariasi, tergantung pada usia, jenis kelamin, gaya hidup, aktifitas dan tempat tinggal
 - Buat rencana mingguan untuk memastikan mendapat berbagai macam nutrisi dan membantu menghindari makanan olahan yang tidak sehat
 - Baca label nutrisi untuk mengetahui apa yang akan kita konsumsi. Pilih produk yang rendah gula, garam dan bahan pengawet

Pola Makan Sehat Rekomendasi WHO (2023)

1. Buah-buahan, sayuran, polong-polongan, kacang-kacangan, dan biji-bijian, Setidaknya 400g buah dan sayuran (yaitu 5 porsi).
2. Membatasi makanan tinggi lemak, gula dan garam. Total konsumsi lemak tidak melebihi 30% dari total asupan energi, lemak jenuh harus kurang dari 10% dan lemak trans kurang dari 1% dari total asupan energi.
3. Mengurangi asupan gula bebas hingga kurang dari 10% dari total asupan energi dan pengurangan lebih lanjut hingga kurang dari 5% disarankan untuk mendapatkan manfaat kesehatan tambahan, dan
4. Membatasi garam menjadi kurang dari 5g per hari (setara dengan sekitar 1 sendok teh).

MENU MAKAN SEHAT

1. Pilih Makanan Utuh dan Segar Makanan utuh seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein nabati atau hewani, hindari makanan olahan
2. Sarapan adalah hal utama dalam pola makan sehat. Sarapan tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan energi saat ber aktivitas tetapi juga dapat mendukung Kesehatan tubuh dan lebih focus saat bekerja
3. Kombinasikan Karbohidrat, Protein, dan Lemak Sehat. Menu makan sehat harus mengandung ketiga makronutrisi tersebut. Karbohidrat kompleks seperti nasi merah, kentang, atau gandum utuh memberikan energi yang tahan lama. Protein dari daging tanpa lemak, ikan, atau kacang-kacangan mendukung pertumbuhan otot, sementara lemak sehat dari alpukat, minyak zaitun, dan kacang-kacangan baik untuk kesehatan jantung.

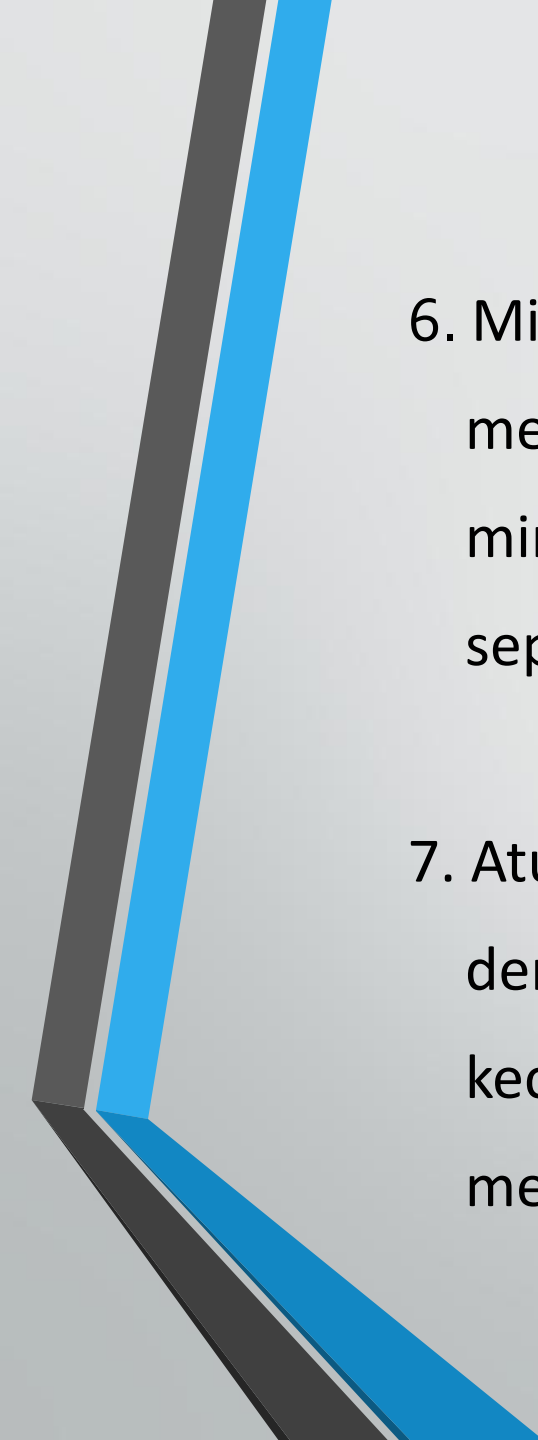


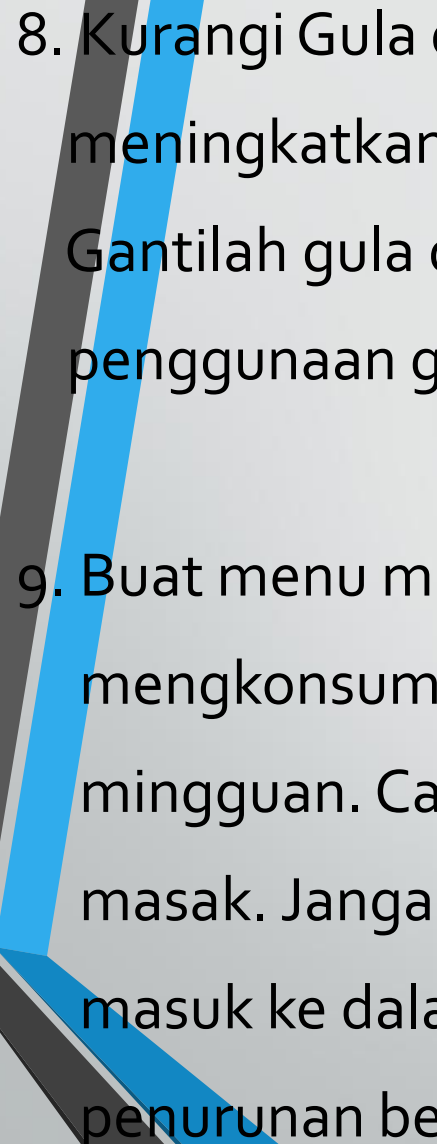
4. Bila hobi ngemil, pilih camilan tinggi protein. Nutrisi ini bisa membuat rasa kenyang lebih lama ketimbang karbohidrat

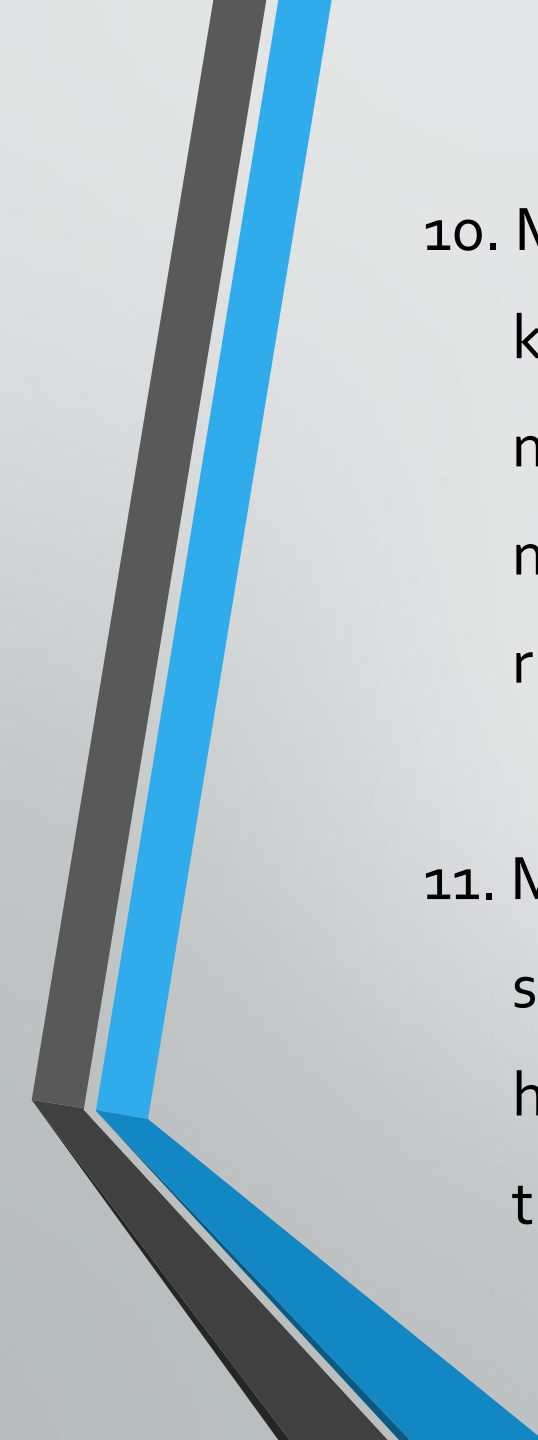
Pilihan : telur rebus, Greek yoghurt, kacang-kacangan atau ayam tanpa kulit

5. Perbanyak Konsumsi Sayuran dan Buah-buahan Sayuran dan buah-buahan adalah sumber serat, vitamin, dan mineral yang esensial. Isi setengah piring dengan sayuran beragam warna setiap kali makan, karena

masing-masing warna sayur dan buah memiliki manfaat kesehatan yang berbeda

- 
6. Minum air putih yang cukup sangat penting untuk metabolisme tubuh dan membantu detoksifikasi serta mencegah dehidrasi. Usahakan untuk minum minimal 8 gelas air sehari dan kurangi konsumsi minuman manis seperti soda atau minuman berkafein berlebihan.
 7. Atur Porsi Makan. Mengonsumsi makanan sehat juga harus dibarengi dengan pengaturan porsi makan yang seimbang. Makan dalam porsi lebih kecil namun lebih sering bisa membantu mengontrol rasa lapar dan menjaga tingkat energi sepanjang hari.

- 
8. Kurangi Gula dan Garam Konsumsi gula dan garam berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Gantilah gula dengan pemanis alami seperti madu atau stevia, dan Batasi penggunaan garam saat memasak.
 9. Buat menu mingguan dan jurnal makan. Supaya tidak berlebihan dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, bisa membuat rencana menu mingguan. Cara yang paling mudah adalah menyetok bahan makanan siap masak. Jangan lupa mencatat asupan kalori semua jenis makanan yang masuk ke dalam tubuh, Langkah ini dapat meningkatkan peluang penurunan berat badan dua kali lebih besar

- 
10. Menentukan porsi makan. Tubuh yang lapar dapat menimbulkan keinginan mengonsumsi makanan dalam porsi besar. Jadi, hindari menunda makan atau makan saat sudah sangat lapar sebab dapat meningkatkan asupan kalori pada tubuh dan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah Kesehatan
 11. Makan pada waktu yang tepat. Berikan jeda antara waktu makan supaya proses metabolisme dalam tubuh bisa bekerja lebih lancar, hindari makan terlalu banyak pada malam hari, terutama sebelum tidur

TREN MAKANAN SEHAT DI ERA MODERN

➤ Plant-Based

- Makanan sehat berbasis nabati (plant-based). Mengandung sayuran, buah-buahan, biji-bijian dan kacang-kacangan
- Makanan ini tidak hanya baik untuk Kesehatan tubuh, tetapi juga berdampak positif pada lingkungan. Diet berbasis nabati dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes dan beberapa jenis kanker
- Makanan plant-based juga menjadi pilihan mereka yang menjalani gaya hidup vegan atau vegetarian. Banyak restoran/kafe yang menawarkan menu berbasis nabati yang memungkinkan orang menikmati hidangan lezat tanpa mengorbankan kesehatan



➤ Makanan Fermentasi

- Makanan fermentasi seperti yoghurt, kimchi, sauerkraut dan kombucha sedang naik daun. Proses fermentasi tidak hanya memberikan rasa unik tetapi juga meningkatkan kandungan probiotik yang bermanfaat untuk Kesehatan pencernaan
- Probiotik membantu menjaga keseimbangan bakteri baik dalam usus, yang dapat meningkatkan system kekebalan tubuh dan Kesehatan mental
- Sekarang makanan fermentasi banyak dimasukkan kedalam daftar diet untuk meningkatkan Kesehatan pencernaan dan Kesehatan secara keseluruhan



➤ **Snack Sehat**

- Tren makanan sehat juga mempengaruhi katagori camilan. Banyak orang kini mencari camilan sehat sebagai alternatif makanan ringan yang rendah kalori dan tinggi nutrisi
- Camilan sehat seperti kacang-kacangan, granola bar dan keripik sayuran, menjadi pilihan populer untuk menjaga energi sepanjang hari
- Snack protein tinggi yang terbuat dari bahan alami dan bebas bahan pengawet semakin banyak tersedia di pasaran. Perusahaan makanan juga mulai ber inovasi dengan menciptakan camilan sehat yang tidak hanya enak tetapi juga bergizi



➤ Makanan Bebas Gluten dan Alergen

- Makanan bebas gluten dan alergen lain seperti susu dan kacang-kacangan memberikan pilihan bagi mereka yang sensitive atau alergi terhadap makanan tertentu, sehingga mereka tetap dapat menikmati makanan tanpa khawatir terhadap reaksi negative
- Makanan bebas gluten seperti : quinoa, beras dan sayuran banyak di temukan di pasaran



➤ **Minuman Sehat**

- Tidak hanya makanan, tren makanan sehat juga meluas ke minuman, seperti jus segar, smoothie dan air infus. Minuman ini tidak hanya menyegarkan tetapi juga menyediakan vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh
- Selain itu, the herbal dan minuman detoks juga semakin populer. Minuman ini baik untuk meningkatkan hidrasi dan membersihkan tubuh dari racun. Kombinasi bahan-bahan alami seperti lemon, jahe dan mint dalam minuman detoks memberikan manfaat Kesehatan yang signifikan



TERIMA KASIH