

Mengenal Sepuluh Pesan Gizi Seimbang



Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari berdasarkan jenis dan jumlah zat gizinya disesuaikan dengan kebutuhan harian tubuh.

Kebutuhan gizi ini dipenuhi dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan gizi.

Jika seseorang mengalami kekurangan gizi yang terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan menjadi kurang produktif.

Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan serta pola makan yang padat energi (kalori) maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan sebagainya.

Karena itu, pedoman gizi seimbang disusun berdasarkan kebutuhan yang berbeda pada setiap golongan usia, status kesehatan dan aktivitas fisik.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, ada sepuluh pedoman gizi seimbang yang perlu kita pahami, yaitu :

1. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Kita membutuhkan jenis pangan yang beragam untuk memperoleh seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, daging, ikan dan lainnya.

2. Batasi mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak

Berbagai asupan tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit tertentu jika dikonsumsi secara berlebihan. Oleh sebab itu, Kementerian Kesehatan RI menganjurkan untuk mengonsumsi tidak lebih dari 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan minyak perhari.

3. Lakukan aktifitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal

Lakukanlah aktivitas fisik ringan selama 5-10 menit dan aktivitas sedang selama 30 menit setiap harinya. Dengan aktivitas fisik yang cukup, berat badan kita juga akan lebih terjaga direntang ideal. Dengan ini, kita pun terhindar dari risiko obesitas dan beragam penyakit lainnya.

4. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Meski dianjurkan mengonsumsi lauk-pauk yang berprotein tinggi, namun kita juga harus memilih yang termasuk dalam kategori rendah lemak. Protein terbagi menjadi dua, yaitu hewani (daging) dan nabati (sayur). Diantara keduanya, protein hewani yang berasal dari daging tanpa lemak dan ikan adalah yang terbaik.

5. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Mencuci tangan secara teratur terutama sebelum makan, menjadi salah satu upaya dalam mencegah masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh yang bisa menyebabkan penyakit. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah cara terbaik untuk menghentikan penyebaran kuman penyebab penyakit infeksi.

6. Biasakan sarapan pagi

Para ahli kesehatan mengatakan bahwa sarapan pagi adalah waktu makan paling penting dalam satu hari. Bahkan sarapan dengan menu yang sehat terbukti bermanfaat untuk menambah energi, membuat tubuh ideal, meningkatkan konsentrasi dan mencegah penyakit.

7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Umumnya, kita direkomendasikan untuk minum air putih 8-10 gelas sehari. Ini akan membantu fungsi ginjal dan mengganti cairan tubuh yang hilang dan menjaga tubuh untuk terus berfungsi sebagaimana semestinya.

8. Banyak makan buah dan sayur

Sayur dan buah merupakan dua hal yang tidak bisa terpisahkan. Keduanya mengandung vitamin dan mineral, serta serat yang dibutuhkan tubuh setiap hari dan berperan untuk mencegah beragam penyakit. Kita dianjurkan mengonsumsi 2 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari.

9. Biasakan membaca label pada kemasan makanan

Penting bagi kita untuk mengetahui komposisi, zat gizi, label, sertifikasi dan kadaluarsa suatu produk yang akan dikonsumsi. Ini akan memudahkan kita memilih asupan yang sehat, aman dan bergizi seimbang.

10. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Nikmati setiap makanan yang masuk ke dalam mulut dengan sepenuh hati. Dengan menikmati setiap kunyahan makanan, kita turut mewujudkan cara makan yang terbaik yaitu dikunyah perlahan dan tidak tergesa-gesa. Kita harus bersyukur karena hidup di negeri yang kaya akan sumber makanan.

Pemenuhan gizi yang baik dan seimbang akan meningkatkan kesehatan setiap individu dan masyarakat secara lebih luas.

Untuk itu, mari kita mulai menerapkan 10 Pedoman Gizi Seimbang untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Jadi, ayo mulai terapkan pola gizi seimbang. (sumber : Dinkes Aceh).