

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

TINGKATKAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH NUSANTARA MENUJU MASYARAKAT HIDUP SEHAT

DIPUBLIKASIKAN PADA : RABU, 25 JANUARI 2017 00:00:00, DIBACA : 28.027 KALI



Jakarta, 25 Januari 2017

Sayuran dan buah-buahan di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya. Namun demikian, masyarakat Indonesia masih banyak yang belum memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Padahal, setiap hari tubuh membutuhkan zat gizi mikro yang terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan.

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kobis ungu, terong

ungu, wortel, tomat juga merupakan sumber antioksidan. Buah-buahan selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Buah berwarna, baik berwarna kuning, merah, merah jingga, orange, biru, ungu, dan lainnya, pada umumnya banyak mengandung vitamin, khususnya vitamin A, dan antioksidan.

Masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi ada pula yang jumlahnya cukup. Semakin matang buah yang mengandung karbohidrat semakin tinggi kandungan fruktosa dan glukosanya, yang dicirikan oleh rasa yang semakin manis. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi, karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi dapat berisiko meningkatkan kadar gula darah.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi sayur dan buah yang cukup juga menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup merupakan salah satu indikator sederhana gizi seimbang.

Bagi Ibu Hamil

Kebutuhan asam folat selama kehamilan dibutuhkan untuk pembentukan sel dan sistem syaraf termasuk sel darah merah. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, brokoli dan sayur kacang (buncis, kacang panjang dll) banyak mengandung karotenoid dan asam folat yang sangat diperlukan pada masa kehamilan. Buah-buahan berwarna seperti pepaya, jeruk, mangga, dan lain-lain merupakan sumber vitamin yang baik bagi tubuh. Buah-buahan juga banyak mengandung serat dapat melancarkan buang air besar (BAB). Konsumsi sayur dan buah yang berserat dapat melancarkan buang air besar mengurangi risiko sembelit/konstipasi.

Bagi Ibu Menyusui

Ibu menyusui (Busui) perlu mengonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin dan mineral karena digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI. Vitamin C dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk membantu penyerapan zat besi yang berasal dari pangan nabati, sedangkan vitamin D dibutuhkan untuk membantu penyerapan kalsium. Kebutuhan kalsium meningkat pada saat menyusui karena digunakan untuk meningkatkan produksi ASI yang membutuhkan kandungan kalsium tinggi. Bila tidak tercukupi maka ibu berisiko pengeroposan tulang dan gigi karena cadangan karena cadangan kalsium dalam tubuh ibu digunakan untuk produksi ASI. Sumber kalsium yang baik adalah susu, yogurt, keju, ikan teri, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

Bagi Bayi usia 0-24 Bulan

Bayi usia 0-6 Bulan, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dipenuhi dari ASI. Berikan hanya ASI saja pada tahap ini. Untuk itu, gizi ibu menyusui sangat penting diperhatikan asupannya.

Bayi usia 6-24 bulan mulai diperkenalkan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) di samping pemberian ASI yang dilanjutkan hingga usia 2 tahun. MP-ASI diberikan secara bertahap sesuai dengan usia anak mulai dari bentuk lumat, lembik, sampai anak menjadi terbiasa dengan makanan keluarga. MP-ASI perlu memperhatikan keanekaragaman pangan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi mikro agar anak dapat bertumbuh kembang secara optimal. Komposisi MP-ASI yang lengkap terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Sedangkan komposisi MP-ASI yang sederhana terdiri dari makanan pokok, lauk hewani atau nabati dengan sayur atau buah.

Bagi Anak Usia 2-9 Tahun

Dalam upaya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari dimulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Sarapan setiap hari sangat penting terutama bagi anak-anak karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan mengalami perkembangan otak yang sangat bergantung pada asupan makanan secara teratur. Selain makan utama 3 kali sehari anak usia ini juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan selingan yang sehat, salah satu contohnya adalah mengganti camilan tinggi kalori dengan buah-buahan.

Pertumbuhan anak memang membutuhkan makanan yang kaya protein. Namun tidak hanya itu, sayuran dan buah-buahan juga dibutuhkan sebagai pangan sumber vitamin, mineral dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan, yang mempunyai fungsi antara lain untuk mencegah kerusakan sel.

Bagi Remaja Usia 10-19 Tahun

usia 10-19 tahun telah memasuki masa remaja. Anak remaja laki-laki pada umumnya menyukai aktivitas fisik yang berat dan berkeringat. Dari sisi pertumbuhan linier (tinggi badan) pada awal remaja terjadi pertumbuhan pesat tahap kedua, berdampak pada pentingnya kebutuhan energi, protein, lemak, air, kalsium, magnesium, vitamin D dan vitamin A yang penting bagi pertumbuhan. Remaja perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin.

Zat gizi mikro penting yang diperlukan pada remaja (khususnya remaja putri) adalah zat besi dan asam folat. Zat besi dibutuhkan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi. Sedangkan asam folat digunakan untuk pembentukan sel dan sistem saraf termasuk sel darah merah, berperan penting pada pembentukan DNA dan metabolisme asam amino dalam tubuh. Kekurangan asam folat dapat mengakibatkan anemia karena terjadinya gangguan pada pembentukan DNA yang mengakibatkan gangguan pembelahan sel darah merah sehingga jumlah sel darah merah menjadi kurang. Asam folat bersama-sama dengan vitamin B6 dan B12 dapat membantu mencegah penyakit jantung. Seperti halnya zat besi, asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567; SMS 081281562620, faksimili: (021) 52921669, dan *email* [kontak\[at\]kemkes\[dot\]go\[dot\]id](mailto:kontak@kemkes.go.id).