

Kenali Diet dengan Pengaturan Pola Makan yang Baik dan Benar

Friday, 27 Agustus 2021 WIB, Oleh: Satria



Diet yang baik bisa dilakukan dengan pengaturan pola makan yang baik dan benar melalui gizi seimbang. Hal ini disampaikan oleh Dr. Mirza HST Penggalih, S.Gz, M.PH, RD (Departemen Gizi Kesehatan FKKMK UGM) dalam Radio Indonesia Sehat/ Raisa Radio UGM pada Kamis, (26/8).

Mirza menjelaskan bahwa diet sebenarnya adalah bagaimana kita memberi makanan sesuai dengan kebutuhan kita. Sesuai tentunya akan bermacam-macam, baik sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) ataupun bisa jadi sesuai dengan seseorang yang memiliki kondisi tertentu misalnya mempunyai hipertensi atau diabetes.

“Jadi, diet itu tidak melulu identik dengan mengurangi atau membatasi makanan. Tapi tetap disesuaikan. Bisa jadi disesuaikan itu ditingkatkan, misal dengan orang-orang yang mempunyai aktivitas fisik lebih banyak termasuk pada golongan atlet, disesuaikan dietnya justru ditingkatkan. Itu makna diet sebenarnya seperti apa,” paparnya.

Selanjutnya ia menjelaskan bahwa masyarakat mengenal diet identik dengan menurunkan berat badan dan dengan banyak cara, namun pada prinsipnya adalah kembali pada keseimbangan energi dan mengurangi apa yang dikonsumsi.

“Jadi, keseimbangan energi adalah kalau kita mau menambah berat badan, yang masuk diperbanyak, yang keluar dikurangi. Namun, jika kita ingin menurunkan berat badan, yang masuk itu dikurangi, yang keluar ditambahkan. Kalau mau lebih banyak lagi yang keluar, ditambahkan dengan olahraga. Kita juga mengurangi apa yang kita konsumsi dengan standar AKG. Misal kita

kebutuhannya di 2.000, maka berarti kita akan mengurangi makanan dari kebutuhan kita sehari, misal 1.800, 1.500, pengurangan ini tentunya harus dikonsultasikan. Jangan sampai menerapkan pola diet yang terlalu ketat,” ucapnya

Diet yang baik menurut Mirza adalah yang sesuai dengan panduan yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu dengan mengaplikasikan “Isi Piringku Sekali Makan”. Dalam panduan gizi seimbang ini harus ada sumber karbohidrat (nasi, kentang, roti, serta umbi-umbian), protein nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan), protein hewani (telur, ayam, daging, dan ikan), lemak yang sehat (alpukat, olive oil, omega 3, AHA dan DHA), vitamin, mineral serta aktivitas fisik seperti berolahraga yang harus terpenuhi.

Lalu mengenai porsi, Mirza menjelaskan panduannya. Kalau karbohidrat kita bisa mengambil 3-4 porsi sehari tergantung keadaan masing-masing. 3-4 kali sehari dibagi menjadi masing-masing satu porsi makan pagi, siang dan malam. Kelebihan 1 porsi karbohidrat bisa digunakan untuk memakan *snack* yang mengandung karbohidrat. Mudah-mudahan, satu centong nasi dihitung satu porsi.

“Pesan umumnya kan harus seimbang, tapi yang jadi seninya di bidang memenuhi makanan adalah berapa porsi yang harus diambil untuk masing-masing orang. Misalkan porsi saya dengan ibu hamil, dengan porsi lansia, anak-anak akan berbeda. Ini yang perlu kita ajarkan dan sesuaikan berdasarkan kebutuhan masing-masing golongan manusia tadi. Sudah ada pesan dasar gizi seimbang dan harus dipenuhi sumber-sumber makanannya,” terangnya.

Masyarakat kita juga mengenal diet dengan cara meminum jeruk sebelum sarapan untuk menurunkan berat badan. Mirza menegaskan bahwa meminum jeruk sebelum makan fungsinya bukan untuk menurunkan berat badan, namun untuk meningkatkan metabolisme agar makanan yang kita makan bisa segera digunakan untuk sumber energi dan bisa mendukung aktivitas kita.

“Itu fungsinya untuk meningkatkan metabolisme sehingga sarapan pagi kita bisa digunakan untuk sumber energi. Untuk membakar simpanan lemak satu-satunya cara adalah dengan olahraga diimbangi diet seimbang,” paparnya.

Penulis: Desy

Berita Terkait

- [Kenali Penyebab Asam Lambung Naik](#)
- [Penguahan Prof Sudibyo Martono: Cegah Kanker Dengan Pola Makan Yang Sehat](#)
- [RSA UGM Kembangkan Program Diet Baru: Plate me Diet](#)
- [Ahli Gizi UGM Paparkan Cara Diet Aman dan Sehat](#)
- [Peduli Gizi Autis, Mahasiswa UGM Bina Kelas Pintar Gizi](#)