

MAKANAN SEHAT DAN MAKANAN TIDAK SEHAT

BAHAN AJAR MATA KULIAH KESEHATAN DAN GIZI I

PROGRAM PG PAUD
JURUSAN PEDAGOGIK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2009

Pendahuluan

Setiap orang memerlukan makanan, dengan makanan yang dimakan, orang memperoleh energy atau tenaga. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup karena ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun dan pelindung atau pengatur segala proses.

Bila orang salah dalam mengkonsumsi makanan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik. Makanan yang dimakan sehari-hari hendaknya merupakan makanan seimbang terdiri atas bahan- bahan makanan yang tersusun secara seimbang baik dari segi jenis dan jumlahnya atau kuantitasnya maupun dari mutunya atau kualitasnya yang memenuhi syarat hidup sehat.

Yang dimaksud dengan makanan adalah segala sesuatu yang dipakai atau dipergunakan oleh manusia supaya dapat hidup. Zat makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Protein, lemak dan karbohidrat disebut zat makanan pokok karena banyak memberikan kalori. Hukum kehidupan ialah : jika kita tidak makan maka kita akan mati. Begitu pula kalau kita makan makanan atau jenis makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka kita bukan saja mati cepat tetapi juga akan hidup menderita bahkan sakit-sakitan. Oleh karena itu kita harus makan makanan yang sesuai dengan kebutuhan kita. Kita bersyukur terhadap penelitian ilmiah yang telah berhasil menganalisis unsur yang terdapat dalam jenis makanan serta menyelaraskannya dengan kebutuhan tubuh kita.

Guna makanan bagi tubuh manusia diadalah sebagai sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Makanan sebagai sumber zat tenaga dapat diibaratkan sebagai bensin yang diperlukan oleh mobil untuk bisa dijalankan. Manusia perlu makan agar mempunyai tenaga untuk bergerak, bekerja, belajar, berfikir dan sebagainya. Makanan yang mengandung zat tenaga terutama makanan pokok seperti beras, jagung, mie, terigu, talas, singkong, ubi jalar, sagu, kentang, roti dan sebagainya. Bahan makanan lain yang mengandung banyak karbohidrat dan lemak juga merupakan sumber tenaga misalnya gula dan minyak.

Guna makanan sebagai sumber zat pembangun dapat digambarkan sebagai tanaman yang perlu pupuk agar dapat tumbuh menjadi suatu pohon yang besar dan kokoh. Jadi manusia perlu makanan supaya dapat tumbuh. Makanan sumber zat pembangun biasanya dalam pola pangan penduduk kita termasuk golongan lauk pauk, termasuk tempe, tahu, kacang tanah, kedelai, kacang hijau, telur, ikan, daging, udang, hati dan sebagainya.

Makanan sebagai zat pengatur ibarat seorang polisi lalu lintas yang mengatur semua kendaraan yang lewat agar teratur dan tertib. Manusia memerlukan makanan supaya semua bagian tubuh dapat melaksanakan tugasnya secara baik dan teratur. Bahan makanan seperti sayuran dan buah-buahan merupakan sumber zat pengatur yang utama misalnya kangkung, bayam, sawi, daunsingkong, kacang panjang, daun katuk, papaya, nangka, jeruk, nanas, dan sebagainya yang mmasih banyak sekali didapatkan di Indonesia.

Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sedangkan makanan higienis yaitu makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak boleh bersifat meracuni tubuh serta lezat rasanya.

Adapun syarat-syarat makanan sehat adalah sebagai berikut :

1. Harus cukup mengandung kalori
2. Harus cukup mengandung protein
3. Harus cukup mengandung vitamin
4. Harus cukup mengandung garam, mineral dan air
5. Perbandingan yang baik antara sumber karbohidrat, protein dan lemak
6. Mudah dicerna oleh alat pencernaan
7. Bersih, tidak mengandung bibit penyakit karena hal ini tentu akan membahayakan kesehatan tubuh serta tidak bersifat racun bagi tubuh
8. Jumlah yang cukup dan tidak berlebihan
9. Tidak terlalu panas pada saat disantap. Makanan yang terlalu panas disajikan, mungkin sekali dapat merusak gigi dan mengunyahpun tidak dapat sempurna
10. Bentuknya menarik dan rasanya enak

Mengapa jumlah makanan yang kita santap tidak boleh berlebihan ? Apabila kita makan berlebihan, maka sisa bahan makanan yang tidak digunakan untuk pertumbuhan, pemeliharaan sel dan energy akan diubah menjadi lemak.

Umumnya jika seseorang makan cukup dan nilai gizinya cukup tinggi serta kurang banyak bekerja maka orang itu akan menjadi gemuk. Apabila seseorang kurang makan dan nilai gizinya

juga kurang, maka orang itu akan sakit-sakitan dan kurus. Bila terjadi hal yang lain dari ini, tentu ada kelainan dalam tubuhnya. Walaupun nilai makanan tinggi, tetapi jika alat pencernaan tidak baik, artinya mengalami gangguan maka zat makanan yang diserap oleh usus pun tidak banyak sehingga tetap kurus.

Selain memperhatikan makanan sehat yang seimbang, maka cara dan kebiasaan makan pun harus diperhatikan. Biasakanlah makan tiga kali sehari yaitu pagi, siang dan sore secara teratur. Terutama makan pagi sangat penting karena kegiatan kita siang hari sangat banyak membutuhkan energy. Sebelum makan hendaklah istirahat sebentar dari kegiatan yang terlalu melelahkan. Hindari makanan yang manis-manis sebelum makan. Biasakanlah mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam serta minumlah paling sedikit empat gelas air minum masak sehari.

Beberapa daerah ataupun beberapa Negara telah menyusun pedoman makanan sehat dan bergizi. Direktorat gizi departemen kesehatan RI mengeluarkan pedoman yang dikenal dengan istilah atau semboyan “ empat sehat lima sempurna”. Di Amerika Serikat dikenal istilah seven basic. Menurut semboyan tersebut makanan dianggap sehat dan bergizi apabila mengandung tujuh bahan pokok makanan. Ketujuh bahan pokok makanan itu adalah sebagai berikut:

1. Golongan bahan makanan sumber karbohidrat
2. Golongan bahan makanan sumber protein hewani
3. Golongan bahan makanan sumber protein nabati
4. Golongan sayuran
5. Golongan buah-buahan
6. Golongan susu
7. Golongan minyak / lemak

Makanan Tidak Sehat

Dengan kemajuan teknologi, kita harus lebih berhati-hati apabila hendak menyantap makanan. Belum tentu makanan yang tampak cerah karena warna yang menarik memberikan dampak yang tidak merugikan. Banyak makanan yang diberi zat warna yang sebenarnya bukan untuk makanan, melainkan untuk keperluan lain (untuk mewarnai bahan pakaian). Biasanya zat

warna tersebut sangat merugikan untuk kesehatan tubuh. Demikian pula sering makanan dibubuhi dengan bahan pengawet seperti formalin dan lain- lainnya yang juga dapat membahayakan kesehatan.

Makanan yang tidak sehat atau dapat mengganggu kesehatan manusia adalah makanan yang mengandung zat kolesterol dan bahan tambahan seperti zat pewarna, zat pengawet dan zat pemanis.

Makanan apa yang mengandung kolesterol ? Sumber kolesterol terutama berasal dari produk hewani yaitu daging, susu, kuning telur, udang dan mentega. Berapa batas kolesterol yang normal ? Kandungan kadar kolesterol dalam darah yang normal adalah berkisar antara 150- 250 mg persen. Dan nilai ideal kolesterol seseorang sebaiknya dibawah 200 mg persen. Apakah kolesterol berbahaya ? Ya. Apabila konsumsi kolesterol berlebihan maka akan mengakibatkan kenaikan kolesterol dalam darah, kolesterol akan cenderung menebal pada pembuluh darah, keadaan ini menghambat aliran darah dalam arteri, sehingga akan mengakibatkan serangan jantung koroner atau perdarahan otak (stroke). Bagaimana upaya untuk menghindari kelebihan kolesterol ?

1. Mengurangi konsumsi kolesterol
2. Mengurangi konsumsi lemak jenuh
3. Memperbanyak makan buah-buahan atau sayuran
4. Berolahraga secara teratur
5. Mengurangi berat badan
6. Menghindari stress atau rasa cemas

Makanan yang tidak sehat lainnya adalah yang mengandung bahan tambahan makanan (aditif). Bahan tambahan tersebut dapat berupa bahan pengawet, bahan pemanis buatan, penyedap rasa dan bahan pewarna. Bahan pengawet adalah bahan makanan yang mencegah atau menghambat fermentasi, penguraian atau pengasaman yang disebabkan oleh mikroorganisme. Ada dua jenis pengawet yaitu pengawet alami dan pengawet buatan, yang sering mengganggu kesehatan adalah pengawet buatan seperti sulfat, nitrat dan nitrit. Pemakaian nitrit yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan keracunan dan dapat menimbulkan kanker pada hewan dan manusia.

Bahan pemanis buatan adalah bahan makanan tanpa nilai gizi dan hanya menyebabkan rasa manis pada makanan contohnya sakarin dan siklamat dengan kadar maksimum 1,5 gram per kg bahan makanan. Penyedap rasa adalah bahan tambahan makanan yang dapat memberikan atau mempertegas rasa dan aroma contohnya asam butirat. Penggunaannya harus secukupnya saja. Bahan pewarna merupakan bahan tambahan yang dapat memperbaiki atau memberi warna pada makanan, penggunaannya harus secukupnya saja, namun ada pula pewarna yang memang beracun, bahkan ada zat pewarna tekstil digunakan untuk pewarna makanan. Hal ini sangat berbahaya karena adanya residu logam berat yang dapat meracuni ginjal.

Jika penggunaan bahan-bahan tersebut secara terus menerus dan melebihi dari kadar yang ditentukan maka akan terakumulasi (tertimbun) dalam tubuh yang pada akhirnya dapat merusak jaringan atau organ tertentu. Sebagai contoh karena tingginya kadar bahan pewarna maka hati akan bekerja keras untuk merombaknya agar dapat dikeluarkan dari hati. Dari hati kemudian masuk dalam system peredaran darah yang selanjutnya menuju ginjal, ginjal harus bekerja keras mengeluarkan bahan tersebut keluar tubuh. Hati mempunyai kemampuan yang terbatas untuk merombak bahan pewarna akibatnya ada yang tertimbun di hati dan ada yang mengganggu fungsi ginjal.

Bahan-bahan tambahan buatan tidak saja mengganggu kesehatan jika terakumulasi tetapi juga dapat menyebabkan nilai gizi pada makanan tertentu berkurang.

Selain jenis makanan yang mengandung kolesterol dan bahan tambahan di atas sebenarnya masih banyak makanan tidak sehat yang mengganggu kesehatan diantaranya makanan yang terkontaminasi dengan pestisida dan makanan yang telah dibusukkan oleh mikroorganisme. Di samping itu ada beberapa makanan yang memang beracun antara lain singkong tertentu yang mengandung sianogen yang menyebabkan keracunan HCN dan jengkol yang mengandung asam jengkol yaitu Kristal asam yang dapat menyumbat saluran urin (air seni).

Penutup

Makanan merupakan factor penting dalam mempertahankan kelangsungan hidup manusia. Kekurangan makanan dapat menimbulkan masalah kesehatan yang fatal. Supaya tubuh kita tetap tumbuh dengan kuat dan sehat diperlukan makanan yang cukup dan bergizi. Makanan yang bergizi terdapat pada berbagai jenis makanan. Ada dua sumber jenis makanan yang kita ketahui secara alamiah

yaitu makanan dari tumbuh-tumbuhan dan makanan dari hewan. Kedua sumber jenis makanan ini memiliki sifat dan zat yang berguna untuk tenaga (energy), pertumbuhan tubuh serta pengaturan pertumbuhannya.

Makanan mempunyai sifat mudah busuk, terutama bila penyimpanan dan pengolahannya salah. Karena itu harus diperhatikan cara penyimpanan dan pengolahannya, jika tidak akan berakibat kurang bermanfaat bagi kepentingan tubuh kita.

Karena itu untuk mengatasi hilangnya nilai gizi makanan karena proses pengolahan dan pengawetan, maka diperlukan kegiatan yang dapat menghindari hilangnya zat makanan yaitu dengan cara :

1. Memilih dan memperhatikan cara mengolah dan memasak makanan
2. Pengayaan (enriching) setelah selesai pengolahan makanan, maka ditambahkan vitamin dan mineral pada hasil akhir
3. Memperlengkapi (suplementasi) karena tiap bahan makanan hanya mengandung zat makanan tertentu dengan kadar tertentu, maka sebaiknya makanan harus bervariasi untuk saling melengkapi

Makanan yang kita makan setiap hari harus makanan bergizi dan menyehatkan yaitu yang mengandung zat makanan seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan oksigen yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan diperlukan tubuh untuk ; a) membina tubuh, b) mengatur fungsi tubuh, c) menggantikan sel-sel yang rusak, d) membangun protoplasma, e) menghasilkan energy dan kalor dan f) melindungi tubuh dari serangan penyakit.

Mengacu dari uraian di atas maka fungsi makanan bagi tubuh manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian yaitu :

1. Sebagai bahan penghasil energy yang berguna untuk segala kegiatan hidup
2. Sebagai bahan pembangun yaitu untuk pertumbuhan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak
3. Sebagai bahan pelindung dan pengatur kerja fisiologis tubuh agar tetap lancar dan teratur

Daftar pustaka:

Irianto, Kus dkk (2007), gizi dan pola hidup sehat, Bandung CV. Yrama Widya

Suharjo, (2003), Berbagai cara pendidikan gizi, Jakart, Bumi Aksara