UNIVERSITAS NUSA CENDANA
HEALTH PROMOTING UNIVERSITY

TIPS

MAKANAN SEHAT



Dibawakan dalam kegiatan Pelatihan LASKAR SEHAT
Sabtu, 23 Oktober 2021

NARASUMBER



Yesterday, I was clever, so I wanted to change the world.
Today, I am wise, so I am changing myself.
(Rumi)

drh. DIANA AGUSTIANI WURI, M.Si

MAKANAN SEHAT

Makanan yang mengandung nilai gizi seimbang dan diperlukan oleh tubuh, seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, serat, dan air.





Membantu mempertahankan atau meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.



Pola makan yang sehat membantu melindungi dari malnutrisi dalam segala bentuknya, serta menurunkan risiko *noncommunicable diseases* (NCDs)/penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan kanker.

GAMBARAN UMUM

1. Orang mengkonsumsi lebih banyak makanan tinggi lemak

2. Orang mengkonsumsi lebih banyak makanan tinggi gula bebas

3. Orang mengkonsumsi lebih banyak makanan tinggi garam/natrium

4. Banyak orang tidak makan cukup buah, sayuran, kacang-kacangan dan biji-bijian.

REKOMENDASI WHO





1

Mempertahankan berat badan yang sehat dengan mengonsumsi jumlah kalori yang sama dengan yang digunakan oleh tubuh.



2

Makan setidaknya 400 gram buah dan sayuran per hari (kentang, ubi jalar, singkong dan umbi-umbian bertepung lainnya tidak dihitung). Diet sehat juga mengandung kacang - kacangan dan biji - bijian.

REKOMENDASI WHO





3

Asupan kalori dari lemak kurang dari 30% dari total kalori. Asupan lemak jenuh dikurangi menjadi kurang dari 10% dari total asupan kalori dan lemak trans kurang dari 1% dari total asupan kalori.



4

Asupan energi dari gula bebas kurang dari 10% dari total asupan energi (setara dengan 50 gram/sekitar 12 sendok teh untuk orang dengan berat badan sehat yang mengonsumsi sekitar 2000 kalori per hari). Idealnya kurang dari 5% /25 gram untuk manfaat kesehatan tambahan.

REKOMENDASI WHO





Membatasi garam/ natrium dari semua sumber (kurang dari 5 gram/setara dengan sekitar satu sendok teh per hari), dan pastikan garam beryodium.

TIPS MAKAN SEHAT (1)



BUAH DAN SAYUR-SAYURAN

- Mengkonsumsi minimal 400 gram atau lima porsi buah dan sayuran per hari mengurangi risiko penyakit tidak menular dan membantu memastikan asupan serat makanan harian yang memadai. Kekurangan sayur dan buah merupakan penyebab 2,8% kematian di seluruh dunia.

- Asupan buah dan sayur dapat ditingkatkan dengan:
  - selalu memasukkan sayuran dalam makanan;
  - makan buah segar dan sayuran mentah sebagai makanan ringan;
  - makan buah dan sayuran segar yang sedang musim; dan
  - makan berbagai buah dan sayuran

TIPS MAKAN SEHAT (2)



LEMAK

- Mengurangi jumlah asupan lemak total menjadi kurang dari 30% dari total asupan energi membantu mencegah kenaikan berat badan yang tidak sehat pada populasi orang dewasa dan menurunkan risiko mengembangkan NCDs.
- Asupan lemak, terutama lemak jenuh dan asupan lemak trans yang diproduksi industri , dapat dikurangi dengan:
  - mengukus atau merebus daripada menggoreng;
  - menggunakan minyak yang kaya akan lemak tak jenuh ganda, seperti kedelai, canola, jagung, minyak bunga matahari;
  - mengonsumsi susu rendah lemak dan daging tanpa lemak, atau memangkas lemak yang terlihat dari daging;
  - Membatasi konsumsi makanan yang dipanggang dan digoreng, serta makanan ringan dan makanan yang dikemas sebelumnya (misalnya donat, kue, pai, kue kering, biskuit, dan wafer) yang mengandung lemak trans produksi industri.







TIPS MAKAN SEHAT (3)

GARAM

- Mengurangi asupan garam ke tingkat yang direkomendasikan kurang dari 5 g per hari dapat mencegah 1,7 juta kematian setiap tahun

- Asupan garam dapat dikurangi dengan:
  - membatasi jumlah garam dan bumbu bernatrium tinggi (misalnya kecap, kecap ikan, dan kaldu) saat memasak dan menyiapkan makanan;
  - tidak memiliki garam atau saus natrium tinggi di atas meja;
  - membatasi konsumsi jajanan asin; dan
  - memilih produk dengan kandungan natrium yang lebih rendah.







TIPS MAKAN SEHAT (4)

GULA

- Mengkonsumsi gula bebas meningkatkan risiko karies gigi (kerusakan gigi), berkontribusi terhadap kenaikan berat badan yang tidak sehat, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Pengurangan asupan gula bebas mengurangi faktor risiko penyakit kardiovaskular

- Asupan gula dapat dikurangi dengan:
  - membatasi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula dalam jumlah tinggi (makanan ringan bergula, permen dan minuman manis (yaitu semua jenis minuman yang mengandung gula bebas); dan
  - makan buah segar dan sayuran mentah sebagai camilan, bukan camilan manis.



Thank You!

Eat well
Move daily
Hydrate often
Sleep enough
LOVE YOUR BODY