POLA MAKAN

Sumber: Kiat Sehat diusia Emas - vegeta.co.id

1 . KALORI

Manfaat utama :
Sumber energi untuk seluruh aktivitas dan metabolisme tubuh.
Jumlah kebutuhan setiap hari *(Lihat T*abel I : Sumber Makanan)



Akibat bagi kesehatan

Kelebihan :
Kegemukan, Diabetes Mellitus (kencing manis), dan lain-lain.

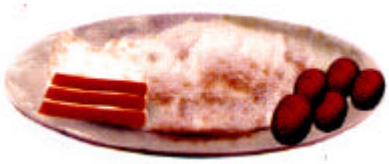
Kekurangan:
Kurus, karena tubuh akan mengubah cadangan lemaknya menjadi kalori.
Sumber kalori (lihat Tabel I : Sumber Makanan)

Tips Hidup Sehat :
- Pada jam ngemil (antara jam 9 - 10 pagi dan jam 3 - 4 sore) hindari makanan/ snack tinggi kalori seperti : wafer, donut, coklat, es krim, dan lain-lain. Biasakanlah ngemil buah-buahan tinggi serat tetapi rendah kalori.
- Hindari waktu makan malam yang terlalu dekat dengan waktu tidur, minimal 3 jam sebelumnya. Pada waktu tidur aktivitas tubuh sangat rendah sehingga penyerapan makanan menjadi maksimal.

2. KARBOHIDRAT

Jenis karbohidrat
- Sederhana : Rasanya manis dan sangat mudah dicerna,diserapdan diedarkan ke seluruh tubuh. Misalnya : gula pasir (sukrosa) dan soft drink.
- Kompleks: Rasanya manis tetapi lebih lambat diedarkan ke seluruh tubuh. MisaInya : nasi dan roti.

serat : Rasanya sedikit manis dan tidak diedarkan ke seluruh tubuh. Misalnya : Sayur, buah dan suplemen serat seperti Vegeta.



Manfaat utama dalam tubuh
Penyurnbang terbesar kalori/energi yang diperlukan tubuh, dimana setiap *I* gram karbohidrat sederhana memberikan energi sebesar 4 kalori

Jumlah kebutuhan setiap hari
Kebutuhan setiap hari antara 50% - 60 % dari total kalori. Misalnya kebutuhan 1000 kalori, maka kebutuhan adalah 1000 dibagi 4 yaitu 250 gram karbohidrat.

Efek kelebihan/kekurangan bagi tubuh *(Lihat pada Penjelasan Kalori.)*

Sumber makanan *(Lihat pada Tabel I* Sumber *Makanan)*

Tips Hidup Sehat :
- Hindari makanan dan minuman serba manis, karena kandungan gulanya sangat cepat diedarkan ke seluruh tubuh melalui peredaran darah dalam beberapa menit.
- Biasakan minum air putih atau minum suplemen serat yang rendah kalori sehingga tidak menyebabkan lonjakan kadar gula dalam hal ini baik untuk penderita Diabetes Melitus.

3. SERAT

Jenis Serat :

- Serat larut Mudah larut dalam air dan berfungsi membuang lemak, kalori, kolesterol yang berlebihan sera menjaga keseimbangan bakteri baik dan jahat.
- Serat tidak larut : Tidak larut dalam air dan berfungsi mempercepat waktu transit makanan dari usus ke pembuangan dan membuang zat-zat penyebab kanker (karsinogenik).

Manfaat utama

Melancarkan susah Buang Air Besar (BAB).



- Menghindari wasir.
- Menghindari kanker usus.
- Mencegah kegemukan/mengontrol berat badan.
- Menghindari Diabetes Mellitus.
- Menghindari jantung koroner, stroke.

Jumlah kebutuhan setiap hari

Antara 25 - 35 gram setiap hari, atau dari 8 porsi makanan berserat (4 porsi sayur-buah + 3 porsi nasi + I porsi biji-bijian) dan suplemen serat seperti Vegeta.



Efek kelebihan/kekurangan

Kelebihan: Bila tidak cukup air, sembelit/kembung.

Kekurangan:

Menyebabkan susah Buang Air Besar (BAB), wasir, kanker usus, Diabetes Melitus, jantung oroner, stroke dan sulit mengendalikan berat badan.

Sumber makanan *(Lihatpada Tabel I : Sumber Makanan).*

Tips Hidup Sehat

- Menurut penelitian Depkes tahun 2001, konsumsi serat penduduk Indonesia hanya 10,5 gram, sehingga butuh tambahan sekitar 15 gram. Caranya diperoleh dari 4 porsi sayur/buah dan suplemen serat seperti Vegeta.
- Satu (1) porsi sayur setara dengan satu (1) mangkok sayur, bukan hanya kuah sayurnya saja atau beberapa sendok sayur saja.
- Rumah Sakit Jantung Harapan Kita tahun 2001 telah melakukan uji klinis terhadap manfaat dan keamanan Vegeta, dan ternyata hasilnya sangat baik dan tidak memiliki efek samping terhadap tubuh.

4. PROTEIN



jenis protein :

- Essensial : terdapat pada makanan seperti telur, susu, daging.
- Non Essensial : diproduksi oleh tubuh sendiri

Manfaat utama dalarn tubuh

Pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh.

jumlah kebutuhan setiap hari :

Wanita = 44 gram dan Pria = 50 gram (atau 10 - 20 % dari kebutuhan kalori)

Efek bagi tubuh

Kelebihan :

Membebani ginjal, demineralisasi tulang.

Kekurangan :

Busung lapar, gangguan pertumbuhan

Sumber makanan *(Lihat pada Tabel 2 : Sumber Makanan).*

Tips Hidup Sehat:

- Daging, susu dan telur sangat baik untuk dikonsumsi setiap hari karena merupakan makanan dengan asam amino essensial (bahan penyusun protein) yang paling lengkap.

5. LEMAK

Jenis lemak :
- Lemak jenuh : meningkatkan kolesterol jahat (LDL). Misalnya : daging berlemak, jerohan dan minyak kelapa.
- Lemak tidak jenuh : meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL). Misalnya : alpukat, minyak ikan dan ikan laut

Manfaat utama dalam tubuh :
- Cadangan energi pada tubuh.
- Melindungi jaringan dan organ tubuh dari perubahan lingkungan luar.
- Pengangkut vitamin-vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K).
- Pembentuk kolesterol jahat dan baik.

Jumlah kebutuhan setiap hari
- Kebutuhan lemak setiap hari antara 20% s/d 30% dari total kalori. Misalnya jika kebutuhannya 500 kalori maka kebutuhan lemaknya adalah 500 kalori dibagi dengan 9 kalori yaitu = 55.5 gram.

Efek kelebihan/kekurangan bagi tubuh

Kelebihan :
Kegemukan, kolesterol tinggi, jantung koroner/stroke, hipertensi, dll.

Kekurangan :
Daya tahan tubuh *down* (mudah sakit)

Sumber makanan *(Lihat Tabel 1 : Sumber Makanan)*

Tips Hidup Sehat
- Hindari jeroan, gajih daging karena kandungan lemak jenuhnya yang tinggi.
- Jangan memakai minyak goreng yang lebih dan 3 kali pengulangan, karena minyaknya sudah menghitam dan bersifat racun/kanker.
- Konsumsi serat dapat mengurangi penyerapan lemak yang berlebihan ke dalam tubuh.

6. KOLESTEROL

Jenis kolesterol:
- LDL (kolesterol jahat), dalam jumlah berlebih akan menimbulkan penyumbatan pada pembutuh darah.
- HDL (kolesterol baik) : membersihkan penyumbatan pada pembuluh darah.

Manfaat utama dalam tubuh
Pembentukan hormon reproduksi seperti estrogen dan androgen.

Jumlah kebutuhan setiap Hari
Maksimal 300 mg, karena tubuh mampu memproduksi hingga 600 mg/hari.

Efek kelebihan/kekurangan bagi tubuh



Kelebihan LDL:
Meningkatkan resiko jantung koroner, stroke.

Kekurangan HDL :
Meningkatkan resiko jantung koroner, stroke.

Sumber makanan *(Lihat Tabel I : Sumber Makanan)*

Tips Hidup Sehat :
- Kurangi konsumsi otak dan jeroan karena tingginya kandungan kolesterol.
- Berolaharga setiap hari, karena olahraga meningkatkan HDL.
- Cukupi kebutuhan serat setiap hari karena serat mampu mengikat dan membuang kolesterol yang berlebihan. Kadar kolesterol dapat terjaga.

7. VITAMIN

Jenis Vitamin

- Vitamin yang larut dalam lemak (Vitamin A, D, E, dan K), dapat disimpan dalam Tubuh dan tidak mudah rusak akibat pemanasan/ masak.
- Vitamin yang larut dalam air (B kompleks dan C tidak dapat disimpan dalam tubuh dan mudah rusak akibat pemanasan/masak.

Sumber makanan dan manfaat utama bagi tubuh, (Lihat *Tabel: Vitamin)*

Tips Hidup Sehat

- Penuhi secara seimbang seluruh kebutuhan vitamin B kompleks, karena teruji klinis khasiatnya secara bersama-sama jauh lebih baik dibanding sendirisendiri.
- Vitamin dapat digunakan sebagai terapi dari penyakit dan mempercepat kesembuhannya. Konsultasikan sebelumnya dengan dokter.

8. MINERAL

Manfaat utama bagi tubuh

Menjaga keseimbangan volume air yang dibutuhkan tubuh setiap hari. Bersama dengan vitamin dan protein, berfungsi mengatur dan membangun triliunan sel-sel yang membentuk tubuh.

Sumber makanan (Lihat *Tabel 3 : Mineral)*

9. AIR

Fungsi utama :

- Bahan dasar proses kimia dalam tubuh.
- Menjaga temperatur tubuh.

Jumlah kebutuhan setiap hari

- Dibutuhkan 8 - 10 gelas atau 1,5 - 2 liter sehari

Tabel 1: Sumber Makanan

No	Makanan	Ukuran	Kalori (kalori)	Protein (gram)	Lemak Jenuh (gram)	Lemak Tidak jenuh (gram)	kolesterol	Serat (gram)
I.	**Makanan pokok**							
1	Nasi putih	1 piring	293	5.4	0.2	0.45	0	0.7
2	Nasi goreng	1 piring	563	7.8	7.0	29.9	59	0.5
3	Bubur ayam	1 mangkok	80	2.55	0.3	0.65	4	0.2
4	Roti coklat	1 potong	284	8.6	1.4	2.3	0	2.7
5	Mie ayam	1 piring	318	10.8	0.2	0.9	0	3.8
6	Tempe goreng	1 potong	177	8.5	5.6	7.1	0	0.7
7	Telor ayam	1 butir	96	7.8	2.0	3.41	263	0.0
8	Ikan mas goreng	1 porsi	202	16	2.4	11.5	59	0
9	Ayam goreng	1 potong	166	13	4.6	5.7	38	0
10	Ati ayam	1 potong	79	12	0.9	1.1	316	0
11	Otak	1 potong	160	11	2.9	3.9	2054	0
12	Daging sapi/kambing	1 potong	135	12	4.2	4.15	38	0
13	Udang segar	1 porsi	79	16.7	0.2	0.5	156	0
14	Soto ayam	1 mangkok	54	3.7	0.65	1.3	38	0.25
II.	**Sayur dan Buah-buahan**							
1	Pisang ambon	1 porsi	92	1	0.2	0.1	0	2.4
2	Mangga harum manis	1 porsi	65	0.5	0.1	0.2	0	1.8
3	Jeruk	1 porsi	138	11.2	0.5	1.6	0	5.2
4	Jambu biji	1 porsi	51	0.8	0.2	0.4	0	5.4
5	Pepaya	1 porsi	39	0.6	0	0	0	1.8
6	Semangka	1 porsi	32	0.6	0.2	0.1	0	0.5
7	Alpokat	1 porsi	161	2	2.4	11.6	0	5.9
8	Melon	1 porsi	32	0.6	0.2	0.1	0	0.5
9	Apel	1 porsi	59	0.2	0.1	0.1	0	2.7
10	Sayur asem	1 mangkok	25	0.9	0.15	1.15	0	0.75
11	Sayur bayem	1 mangkok	6	0.75	0	0.05	0	0.6
12	Sayur kangkung	1 mangkok	5.5	0.8	0	0.05	0	0.7
13	Sayur lodeh	1 mangkok	28	0.95	0.45	1.15	0	0.85
14	Sayur sop	1 mangkok	52	0.9	3	0.3	0	1.65
III.	**Camilan/Snack**							
1	Pisang goreng	1 porsi	158	0.9	1.6	8.2	0	1.7
2	Es krim	1 porsi	196	3.2	6.1	3.1	29	0
3	Donat	1 porsi	400	1.5	3.6	17.1	36	1
4	Wafer	1 porsi	306	6.2	0.4	1.9	0	1.6
5	Biskuit cracker konghuan	1 porsi	447	2.9	3.7	9.5	13	1.2
6	Coklat	1 porsi	477	4.2	17.5	10.9	0	0
7	Kacang tanah	1 porsi	414	18.8	5	29.2	0	6.2
8	Kue bolu	1 porsi	207	4.4	0.6	1.3	72	0.6
9	Lemper	1 porsi	188	2.2	3.6	0.3	0	1.3
10	Martabak kacang meisis	1 porsi	419	8.1	4.1	16.6	85	1.5
IV.	**Minuman**							
1	Gula	1 sdt	20	0	0	0	0	0
2	Susu milo coklat	1/2 gelas	387	10.8	5.9	2.9	13	0
3	Softdrink	1 gelas	105	0	0	0	0	0

Satuan	Berat	Satuan	Berat
1 porsi	100 gram	1 gelas	50 gram
1 mangkok	50 gram	1 potong	50 gram
1 sendok teh	5 gram	1 piring	225 gram

■ Tabel 2 : Vitamin

No	Kebutuhan/hari	Manfaat Utama	Sumber Makanan	Efek Kekurangan
1	**Vitamin A** **5.000 IU**	1. Kesehatan mata 2. Mencegah infeksi 3. Mencegah penuaan dini 4. Vitalitas/Youthfullness	Hati, wortel, pepaya, kentang, bayam, semangka, mangga, jagung, susu	1. Rabun senja 2. Mudah kena infeksi 3. Penuaan dini
2	**B1(Thiamine)** **1 - 1,2 mg**	1. Mencegah penuaan dini 2. Melindungi otot jantung 3. Merangsang kerja otak	Ragi, telur, susu, beras, hati, pisang kacang-kacangan	1. Penuaan dini. 2. Lemah jantung/beriberi 3. Depresi mental
3	**B2 (Riboflavin)** **1 - 1,3 mg**	1. Kesehatan mata, kulit & rambut 2. Membantu metabolisme lemak	Gandum, brokoli, daging, hati, alpukat telur	1. Keriput dini 2. Bengkak pada lidah
4	**B3 (Niacine)** **14 - 16 mg**	1. Pembentukan hormon sex 2. Pembentukan insulin 3. Berfungsinya sistem saraf	Kacang tanah, beras, Hati, tomat	1. Sakit kepala kronis 2. Anemia 3. Insomnia
5	**B5 (Panthotenat)** **5 mg**	1. Merangsang hormon adrenalin 2. Perlindungan terhadap stres 3. Vitalitas	Hati, kuning telur, ragi, gandum	1. Depresi mental 2. Kerontokan rambut
6	**B6 (Phyridoxine)** **1,3 - 1,7 mg**	1. Mencegah gelisah 2. Mencegah penyakit degeneratif	Hati, ikan salmon, susu, telur, pisang	1. Depresi 2. Migrain 3. Sakit jantung
7	**B9 (Folat)** **0,4 mg**	1. Pembentukan sel darah 2. Mencegah ubanan dini	Hati, bayam, selada kacang-kacang	1. Anemia 2. Kerontokan rambut
8	**B12 (Cobalamin)** **2,4 ug**	1. Pembentukan sel darah 2. Memori dan konsentrasi	Daging sapi, kuning telur, ginjal, susu, pisang	1. Anemia 2. Kehilangan energi
9	**Vitamin C** **60 mg**	1. Antioksidan 2. Pertumbuhan tulang dan gigi 3. Daya tahan terhadap penyakit 4. Mencegah & mengobati flu	Strowberi, tomat, jeruk, buah kiwi, jambu biji	1. Scorbut 2. Pendarahan gusi 3. Mudah terserang sakit 4. Flu berkepanjangan
10	**Vitamin D** **5 - 10 ug**	1. Membantu penyerapan mineral 2. Penguatan tulang dan gigi	Sinar matahari pagi, ikan, susu, telur	1. Rapuh tulang dan gigi
11	**Vitamin E** **7 - 10 mg**	1. Sistem reproduksi 2. Anti oksidan 3. Meningkatkan sirkulasi darah	Margarin, tauge, kacang tanah, susu, telur	1. Kemandulan 2. Penyakit degeneratif 3. Stroke/ sakit jantung
12	**Vitamin K** **55 - 65 ug**	1. Pembeku darah	Sayuran hijau, hati, kacang kedelai	1. Pendarahan

Tabel 3 : Mineral

No	Kebutuhan/hari	Manfaat Utama	Sumber Makanan	Efek Kekurangan
A	Kalsium			
	0,6 - 0,7 g	1. Pembentukan tulang & gigi	Brokoli, jagung, susu,	1. Gangguan tulang & gigi
		2. Kontraksi otot	keju, kuning telur,	2. Gangguan kontraksi otot
		3. Pembeku darah	mentega.	3. Pembekuan darah lambat
B	Sodium/Natrium			
	0,5 - 6,0 g	1. Mengatur volume cairan tubuh	1 sendok teh garam = 2 g	1. Keram otot
		2. Mengatur keseimbangan PH	jeruk, apel, melon	
C	Besi			
	14 - 29 mg	1. Sebagai haemoglobin darah	Bayam, tempe, telur	1. Anemia
		2. Vitalitas dan stamina	kedelai, kerang, hati	2. Pucat
D	Potasium			
	Min 2 g	1. Membantu kontraksi otot	Anggur, jeruk, kacang,	1. Lemah otot
		2. Transmisi sinyal saraf	susu, tomat, pisang.	2. Kebingungan
		3. Mengatasi kelelahan		3. Kelumpuhan
		4. Mengirim oksigen ke otak		4. Kelelahan tubuh
		5. Mengurangi tekanan darah		

Tabel 4 : Kebutuhan Kalori

Tinggi (cm)	PRIA			WANITA		
	Aktv. Ringan	Aktv. Sedang	Aktv. Berat	Aktv. Ringan	Aktv. Sedang	Aktv. Berat
145-150	1,667	1,796	1,924	1,389	19,451	1,603
150-155	1,843	1,985	2,126	1,536	1,654	1,772
155-160	2,018	2,174	2,329	1,682	1,811	1,941
160-165	2,194	2,363	2,531	1,828	1,969	2,109
165-170	2,369	2,552	2,734	1,974	2,126	2,278
170-175	2,545	2,741	2,936	2,121	2,284	2,447
175-180	2,720	2,930	3,139	2,267	2,441	2,616
180-185	2,896	3,119	3,341	2,413	2,599	2,784

1 gr	karbohidrat	= 4 kalori
1 gr	lemak	= 9 kalori
1 gr	serat	= 1 kalori
1 gr	protein	= 4 kalori

Sumber : Kiat Sehat diusia Emas - vegeta.co.id