

# Makanan Apa yang Paling Tinggi Seratnya?

Medical Author: Dr. Jasmine Shaikh, MD, Medical Author: Dr. Sravani Chintapalli, PHARM. D.

Medical Reviewer: Pallavi Suyog Uttekar, MD, Medical Reviewer: Zilpah Sheikh, MD

Medically Reviewed on 11/17/2022

## Apa itu Serat?

Serat adalah nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh Anda untuk berbagai fungsi dan manfaat.

Serat, juga dikenal sebagai serat, adalah jenis karbohidrat yang tidak dapat dipecah oleh tubuh Anda. Itu melewati tubuh Anda tanpa tercerna dan melakukan banyak pekerjaan untuk sistem pencernaan Anda di sepanjang jalan. Diet Anda adalah sumber utama serat.

Karena melewati tubuh tanpa tercerna, ia memfasilitasi gerakan usus, menjaga sistem pencernaan Anda tetap sehat dan bersih, serta menghilangkan karsinogen dan kolesterol berbahaya dari tubuh.

Serat makanan memberi makanan Anda lebih banyak volume. Ini dapat mendukung upaya Anda untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan karena membuat Anda merasa kenyang lebih cepat dan lebih lama. Serat sangat penting bagi penderita diabetes karena serat membantu mendapatkan dan mempertahankan kontrol glikemik. Diet tinggi serat dapat mengobati diare dan sembelit. Selain itu, serat dapat menurunkan kadar kolesterol.



## Bagan 26 makanan berserat tinggi

Tabel 1 Beberapa makanan berserat tinggi terhadap jumlah total serat

	Makanan	Takaran saji	Total fiber (dalam gram)
Kacang-kacangan	Kacang polong (direbus)	1 cup	16
	Lentil (direbus)	1 cup	15
	Kacang hitam (direbus)	1 cup	15
Kacang <sup>2</sup> an dan biji <sup>2</sup> an	Biji Chia	1 ounce	10
	Almond	1 ounce	3.5
	Pistachio	1 ounce	3
	Pearl barley (direbus)	1 cup	6
	Biji gandum (direbus)	1 cup	6
	Biji-bijian	Instant oatmeal (direbus)	1 cup
Air-popped popcorn		3 cups	3.5
Beras merah ditanak		1 cup	3.5
Roti gandum		1 iris	2
Sayuran	Kacang hijau (direbus)	1 cup	9
	Brokoli (direbus)	1 cup (dicincang)	5
	Lobak hijau (direbus)	1 cup	5
	Kubis Brussels (direbus)	1 cup	4
	Jagung manis (direbus)	1 cup	3.5
	Bunga kol (mentah)	1 cup (dicincang)	2
	Wortel (raw)	1 ukuran sedang	1.5
	Buah-buahan	Rasberi	1 cup
Pir		1 ukuran sedang	5.5
Alpukat		½ ukuran sedang	5
Apel		1 ukuran sedang	4.5
Pisang		1 ukuran sedang	3
Jeruk		1 ukuran sedang	3
Stroberi		1 cup	3

## 10 makanan yang tinggi serat

1. **Biji chia (34,4 gram serat per 100 gram):** Biji chia sangat ekonomis; hanya satu sendok makan bisa sangat membantu. Selain sangat tinggi serat dan asam lemak omega-3, mereka memberikan protein yang layak. Mereka cocok dengan smoothie, salad, sereal, yogurt, puding, dan oatmeal. Teksturnya yang seperti jelly sangat digemari dan disukai banyak orang. Jika Anda bukan penggemar teksturnya, cobalah menambahkannya ke smoothie atau yogurt sesaat sebelum Anda mengkonsumsinya, agar tidak menyerap banyak air.
2. **Almond (10,8 gram serat per 100 gram):** Lemak sehat, protein, vitamin E, mangan, dan magnesium adalah vitamin dan mineral penting yang ada dalam almond.
3. **Raspberry (8 gram serat per cangkir):** Meskipun semua buah beri sehat, blackberry dan raspberry memiliki serat terbesar. Buah beri segar mungkin mahal, tetapi varietas beku terkadang lebih murah. Jika Anda tidak menyukai teksturnya yang lembek, buatlah smoothie dengan buah beri yang dicairkan atau aduk ke dalam bubur Anda. Anda bisa merebusnya dan menggunakannya sebagai pengganti sirup di atas wafel.
4. **Lentil dan kacang polong (8,16 gram serat per 240 gram):** Digunakan dengan cara yang sama dan memiliki profil nutrisi yang serupa. Kacang polong dan lentil adalah pembangkit tenaga nutrisi. Mereka sangat baik dalam sup dan memasak dengan cepat. Untuk meningkatkan kesehatan tanaman cabai Anda, coba ganti sebagian daging dengan lentil.
5. **Jelai (6,29 gram serat per 170 gram):** Coba campurkan dengan daging dan sayuran favorit Anda dalam mangkuk biji-bijian atau tambahkan ke dalam sup.
6. **Pasta gandum utuh (5,46 gram serat per 140 gram):** Meskipun biji-bijian utuh merupakan sumber serat yang sangat baik dan tinggi fitonutrien bermanfaat (dipercaya membantu mencegah berbagai penyakit), karbohidrat terkadang mendapatkan nama yang buruk. Pilih pasta gandum daripada putih.
7. **Apel (5,08 gram serat per 242 gram):** Camilan praktis saat bepergian karena tidak perlu didinginkan. Selain serat, apel mengandung vitamin C.
8. **Kentang (5,4 gram serat per 100 gram):** Meskipun kentang panggang memiliki reputasi buruk, kentang dapat menjadi alternatif bergizi jika tidak diolesi krim asam dan mentega. Kentang panggang biasa dikemas dengan vitamin B6 dan C dan potasium. Untuk kentang tumbuk Anda, tambahkan sedikit mentega (satu sendok teh) dan ganti krim asam dengan yogurt Yunani biasa untuk tambahan protein.
9. **Pir (4,34 gram serat per 140 gram):** Sumber serat yang sangat baik. Dibandingkan dengan banyak buah lainnya, mereka sangat tinggi serat larut, yang memperlambat pencernaan dan menurunkan kolesterol.
10. **Kubis Brussel (3,8 gram serat per 100 gram):** Menyediakan 124 persen jumlah vitamin C harian yang dibutuhkan dalam satu porsi.  
Anda dapat memiliki kecambah brussel dengan cara berikut:
  - Panggang
  - Tumbuk dan tumis
  - Tambahkan mentah ke salad
  - Kecambah brussel beku dengan microwave

## Apa manfaat kesehatan dari serat?

Manfaat serat bagi kesehatan adalah sebagai berikut:

- **Membantu mencegah atau mengobati konstipasi:** Serat menambahkan massa pada feses yang merangsang usus. Selain itu, memungkinkan untuk bagian yang mudah dan pengusiran tinja.
- **Membantu menurunkan kolesterol:** Serat dapat membantu mengurangi penyerapan kolesterol dalam usus sehingga membantu mengontrol kadar kolesterol darah. Penurunan kadar kolesterol darah mengurangi risiko hipertensi dan penyakit jantung.
- **Menjaga berat badan tetap terkendali:** Beberapa makanan berserat tinggi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran rendah kalori. Makanan berserat tinggi membuat Anda merasa lebih kenyang untuk waktu yang lama. Jadi, kurangi asupan makanan Anda.
- **Membantu mengendalikan gula darah:** Tubuh Anda membutuhkan lebih banyak waktu untuk memecah serat. Ini membantu mencegah lonjakan kadar gula darah, terutama bila ada jeda waktu makan yang besar.
- **Menurunkan risiko kanker:** Banyak penelitian telah melaporkan sifat antikanker dari serat. Diet rendah serat dikenal sebagai penyebab kanker usus.

## Berapa banyak serat yang harus Anda makan setiap hari dan bagaimana cara meningkatkan asupan Anda?

The American Heart Association Eating Plan menyarankan untuk mengonsumsi berbagai sumber makanan berserat tinggi. **Asupan serat makanan total harus 25 sampai 30 gram sehari dari makanan dan bukan dari suplemen.**

Saat ini, asupan serat makanan di kalangan orang dewasa di Amerika Serikat rata-rata sekitar 15 gram sehari, yaitu sekitar setengah dari jumlah yang disarankan.

Academy of Nutrition and Dietetics merekomendasikan untuk mengonsumsi tentang:

- 14 gram serat untuk setiap 1.000 kalori yang Anda konsumsi setiap hari, atau
- 25 gram serat untuk wanita, dan
- 38 gram untuk pria.

Sayangnya, banyak orang Amerika tidak memenuhi persyaratan ini.

Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari konsumsi serat, penting untuk meningkatkan asupan serat dalam makanan Anda secara bertahap dan tidak sekaligus. Peningkatan asupan serat secara tiba-tiba dapat menyebabkan kembung dan kram.

Berikut adalah beberapa tips untuk meningkatkan asupan serat Anda:

- Makan buah-buahan seperti apel dan pir beserta kulitnya.
- Untuk meningkatkan kandungan serat dalam sup dan salad, pertimbangkan untuk menambahkan kacang-kacangan, kacang hijau, dan kacang merah ke dalamnya.
- Ganti buah-buahan dengan makanan penutup yang manis untuk menyelesaikan makan Anda.
- Gunakan buah-buahan dan sayuran sebagai pilihan ngemil daripada makanan olahan.

*Ditinjau secara medis pada 17/11/2022*

References

[https://www.medicinenet.com/what\\_foods\\_are\\_highest\\_in\\_fiber/article.htm](https://www.medicinenet.com/what_foods_are_highest_in_fiber/article.htm)