

# LEARN

## Tips Mengelola Asupan Gizi Seimbang Menjelang Lebaran

Achmad Sarjono - [JATIM.LEARN.WEB.ID](http://JATIM.LEARN.WEB.ID)

Apr 29, 2022 - 22:22



Sajian khas lebaran. Gambar dari Indonesia baik.id

KOTA MALANG - Lebaran menjadi ajang bersilaturahmi dengan keluarga, kerabat, teman, dan tetangga.

Salah satu hal yang paling ditunggu saat lebaran adalah berkunjung ke rumah keluarga ataupun tetangga untuk bersilaturahmi sekaligus mencicipi hidangan yang telah disajikan.



Hidangan lebaran identik dengan makanan yang mengandung lemak, karbohidrat, kolesterol, dan gula tinggi, seperti ketupat, opor ayam, rendang, berbagai jenis kue kering, dan es buah.

Pakar Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UB Leny Budhi Harti, S.Gz, M.Si.Med mengingatkan pentingnya menjaga pola hidup sehat saat Idul Fitri 1443 Hijriah.

“Untuk menjaga pola makan sehat saat lebaran diperlukan beberapa cara agar tetap menerapkan pola makan seimbang seperti pengendalian diri, menerapkan porsi makan piringku, meningkatkan makanan berbahan sayuran, menghadirkan minuman rendah gula seperti SOP Buah dan Infused Water,” kata Leny, Rabu (27/4/2022).

Leny menjelaskan hal yang pertama kali dilakukan saat lebaran adalah pengendalian diri pada saat lebaran. Pengendalian diri sangat diperlukan agar tidak balas dendam setelah menjalani ibadah puasa selama satu bulan. Kalau tidak mengendalikan diri, semua makanan pasti akan dimakan. Apabila tidak ada pengendalian diri bisa menyebabkan berat badan naik

Hal Kedua yang harus dilakukan adalah menerapkan porsi makan sesuai konsep “isi piringku”.



Leny Budhi Harti, S.Gz, M.Si.Med

Porsi makanan isi piringku telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI. Secara konsep, porsi yang diberikan sesuai dengan umur, sesuai dengan kebutuhan masing-masing golongan umur.

“Semisal untuk orang dewasa piring bundar berisikan nasi, lauk, sayur, dan buah. Dengan posisi, di sisi kiri nasi dan lauk, sedangkan sisi kanan ada sayur dan buah,”katanya.

Lebih lanjut, porsi nasi lebih banyak daripada lauk, sedangkan porsi sayur sama besarnya dengan nasi, serta porsi buah sama besarnya dengan lauk. Dalam hal ini paling besar adalah porsi nasi dan sayur.

Ketiga, meningkatkan makanan berbahan sayuran. Hal tersebut sesuai dengan anjuran gizi seimbang dari kementerian kesehatan dengan memperbanyak mengkonsumsi sayur.

Keempat, mengganti sirup dengan sop buah yang rendah gula. Hal tersebut berdasarkan anjuran dari kementerian kesehatan RI mengenai gizi seimbang bahwa konsumsi gula dalam sehari dibatasi hanya empat sendok makan.

“Dalam hal ini bisa menggunakan alternatif air putih seperti infus water maupun menggunakan kayu manis sebagai pengganti gula. Berdasarkan penelitian kayu manis dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Sedangkan apabila menggunakan pemanis buatan diperbolehkan asalkan sesuai anjuran,” katanya.

Dengan menerapkan pola hidup sehat saat lebaran, Leny berharap kesehatan bisa terjaga setelah menjalankan ibadah puasa.

“Makan makanan bergizi seimbang juga dapat menurunkan tingkat obesitas dan menyehatkan tubuh,”katanya. (AUR/Humas UB).