

Prof.Dr Fransiska Rungkat Zakaria: Diet Sehat Cegah Penyakit Degeneratif

<http://news.ipb.ac.id>

Diposting oleh admin pada tanggal 13 May 2015

Guru besar Fakultas Teknologi Pertanian Institut Pertanian Bogor (Fateta IPB), Prof.Dr Fransiska Rungkat Zakaria mengatakan, sejak tahun 90-an penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes dan jantung sesungguhnya bisa dicegah. Studi yang dilakukan World Health Organization (WHO) selama 20 tahun terakhir (mengulas satu juta publikasi ilmiah), dihasilkan rekomendasi tentang diet sehat serta aktivitas fisik yang memadai dapat mencegah kanker 35 persen, diabetes 90 persen dan penyakit jantung 80 persen.

“Artinya sejak puluhan tahun yang lalu, jika kita sudah mengetahui informasi tentang diet sehat disertai aktivitas fisik, 35 orang dari 100 orang akan terhindar dari kanker, 90 orang dari 100 orang akan terhindar dari penyakit diabetes dan 80 orang dari 100 orang akan terhindar dari penyakit jantung,” ujarnya saat konferensi pers pra orasi ilmiah di Ruang Ex Lounge Kampus IPB Baranangsiang Bogor, Senin (11/5).

Lebih lanjut Prof Fransiska mengatakan, penerapan teknologi dalam industri pangan banyak menghasilkan produk pangan padat kalori dan tinggi garam. Ini dikarenakan kemudahan menggunakan bahan murni atau hasil ekstraksi seperti gula pasir, terigu, beras putih, minyak, margarin dan garam. Sayangnya, hasil proses pemurnian menghasilkan bahan baku pangan yang miskin zat gizi mikro, serat dan senyawa bioaktif.

Penggunaan bahan baku pangan ini dalam memproduksi produk pangan menghasilkan juga produk pangan dengan karakter yang sama yaitu miskin zat gizi mikro, serat dan senyawa bioaktif. Contoh produk yang menggunakan bahan baku murni ini adalah biskuit, kue-kue, donat, mi, roti dan berbagai macam camilan.

Jika manusia mengisi lambung yang kapasitasnya terbatas dan mengenyangkan perut dengan bahan pangan olahan yang padat kalori tinggi garam, maka besar kemungkinan tubuh menjadi gemuk tetapi miskin zat gizi mikro, kekurangan serat serta senyawa bioaktif dan menaikkan kadar garam tubuh.

“Diet seperti ini telah dibuktikan menghasilkan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung dan kanker, dan disebut sebagai diet tidak sehat,” tambahnya.

Definisi diet sehat adalah kumpulan pangan sehat yang dikonsumsi secara rutin dan terdiri dari sebagian besar pangan nabati yang utuh atau mengalami proses penyosohan dan ekstraksi minimal dan dalam bentuk seasil mungkin serta membawa zat gizi, serat dan komponen bioaktif secara cukup untuk pemeliharaan kesehatan tubuh. Diet sehat harus terdiri dari pangan atau makanan sehat.

Ada tiga faktor utama yang disarankan menjadi patokan pangan atau makanan sehat yang menjadi penyusun diet sehat yaitu nabati, utuh dan alami. Jika dikonsumsi dalam jumlah dan kombinasi yang tepat, maka diet sehat akan memberikan kecukupan gizi dan sekaligus mencegah terjadinya penyakit kronis seperti kegemukan, diabetes, jantung, kanker dan pikun dini.

Untuk memenuhi kebutuhan gizi, yaitu karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta serat dan komponen bioaktif bagi orang dewasa diperlukan variasi sumber pangan nabati yaitu campuran sayuran dan buah tidak berpati paling sedikit 600 gram per hari yang dilengkapi dengan sereal, umbi-umbian, buah berpati serta kacang-kacangan sebanyak 300-400 gram. Contoh buah-buahan berpati adalah pisang, labu parang dan sukun. Gabungan sayuran dan buah-buahan yang tidak berpati sebanyak 600 gram membawa zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral serta komponen bioaktif dan serat. Tambahan sereal dan kacang-kacangan utuh akan melengkapi diet dengan karbohidrat kompleks, protein dan lemak esensial serta tambahan serat yang banyak.

Konsep pangan utuh (whole foods) menekankan pada biji-bijian yang tidak disosoh sehingga masih membawa lapisan aleuron atau bekatul, bran, seperti beras coklat, merah, hitam dan gandum utuh, serta meliputi kacang-kacangan dan polong-polongan yang masih mengandung kulit ari.

“Temuan mengenai peranan ekstrak murni dalam bentuk suplemen, baik komponen gizi maupun bioaktif, seperti beta-karoten murni, yang ternyata berbalik menjadi pencetus kanker paru-paru, ikut menentukan kriteria diet sehat dan menghasilkan kesimpulan yang tidak menyarankan suplemen bagi orang sehat dan sebagai pencegah kanker dan penyakit kronis lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa diet sehat atau pangan sehat sebaiknya bukan atau tidak mendapat tambahan ekstrak komponen murni,” ujarnya.

Pangan olahan yang telah mengalami proses ekstraksi atau penghilangan seluruh atau sebagian dari komponen bioaktif, vitamin dan mineral serta senyawa bioaktif dan seratnya akan kehilangan banyak aktivitas fungsionalnya atau manfaat kesehatannya sehingga tidak sesuai lagi untuk dimasukkan ke dalam kategori pangan yang menyusun diet sehat. Demikian pula dengan pangan olahan yang terbuat dari bahan yang telah mengalami proses pemurnian seperti ekstraksi dan penyosohan, kemudian mendapat perlakuan pencampuran kembali (remixing) dengan penambahan ekstrak komponen bioaktif atau vitamin dan mineral murni.

“Produk pangan olahan hasil pencampuran kembali diketahui tidak pernah menjadi serupa dengan pangan asli alamiah yang manapun. Akibatnya, pangan olahan hasil pencampuran kembali berbagai bahan baku murni juga tidak disarankan sebagai komponen diet sehat,” tandasnya.(zul)