

## Konsep Menu Seimbang



*Ungkapan empat sehat lima sempurna lebih dari sekadar motto. Bahasa gizi yang menunjukkan kepada masyarakat bagaimana menata menu yang menyehatkan. Hanya apabila menu tergolong menyehatkan tubuh akan terpelihara, dan penyakit akan terhindarkan. Bagaimana menyiapkan diet menyehatkan hadir di setiap meja makan rumah, kita membicarakannya di sini.*

SESUNGGUHNYA tidak lagi sekadar empat sehat lima sempurna. Dunia gizi bergeser ke konsep menu seimbang (*balanced diet*). Lebih dari itu, kini menukik lagi ke dalam diet sehat (*healthy diet*) yang mengusung piramida menu harian dimana kita dapat melihat bahwa menu sehat tidak hanya didasarkan pada kecukupan kalori, melainkan seluruh kecukupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak, serta protein dengan takaran yang tepat.

### **Menu nenek moyang**

Siapa yang sebaiknya kita jadikan panutan? Tentunya menu nenek moyang kita! Dengan nasi sepiring yang dapat mencukupi 60 persen dari seluruh kebutuhan kalori harian, sepotong ikan, daging, tempe, tahu, atau telur yang mewakili 20 persen protein, selebihnya kebutuhan akan lemak diperoleh dari minyak goreng, gajih, atau mentega.

*Proporsi menu di atas tidak selalu terbagi kaku seperti itu. Kebutuhan total kalori harian dari semua yang kita santap ditentukan oleh berbagai hal seperti umur, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kondisi tubuh.*

Menu ala nenek moyang kita di atas sudah memenuhi syarat empat sehat lima sempurna setelah ditambahkan minum susu. Namun berhenti di situ saja belumlah ideal bila pilihan jenis sumber makanannya tidak diperhatikan. Apakah lemak yang dipilih tergolong menyehatkan. Sudahkah menu berprotein yang dipilih mengandung seluruh asam amino (gugus protein) yang tubuh butuhkan. Dengan kata lain, jangan sembarangan dalam memilih jenis lemak atau protein!

Selanjutnya, perhatikan pula porsi buah dan sayur-mayur yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral tubuh. Sebagai informasi, tubuh manusia membutuhkan 45 jenis zat gizi dimana separuhnya bersifat esensial, baik itu lemak, protein, vitamin maupun mineralnya.

*Maka, diet sehat adalah ketika kita mampu mencukupi kebutuhan 45 jenis zat gizi. Konsumsi dengan takaran yang tepat, karena kurang atau lebih masukan zat gizi dapat merangsang timbulnya penyakit.*

Piramida menu harian menggambarkan seberapa banyak suatu jenis makanan diperkenankan untuk dikonsumsi, dan jumlah ragam yang semestinya. Makin berada di puncak piramida suatu jenis makanan, maka kita semakin harus membatasi jumlah konsumsinya. Sebagai contoh, sebut saja lemak jenuh yang makin ke dasar, makin menyehatkan bila dikonsumsi sesuai porsinya. Sebaliknya buah dan sayur berada di garis bawah dalam urutan piramida menu harian.

Tak cukup hanya nasi dan soto atau nasi dan gado-gado saja. Makin beragam pilihan menu harian, makin kecil kemungkinan tubuh kekurangan salah satu atau lebih zat gizi yang tubuh butuhkan karena masing-masing menu saling melengkapi kekurangan yang lain. Menu nenek moyang kita yang dibuat beragam setiap harinya, ditambah dengan 4 porsi bebuahan, tergolong menu menyehatkan yang seyogianya mengisi meja makan setiap rumah.\*\*\*

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/konsep-menu-seimbang.html>