

## Pentingnya Membaca Label Gizi



Masyarakat konsumen yang sadar gizi dicirikan salah satunya oleh kebiasaan membaca label produk pangan kemasan. Membaca label gizi merupakan 1 dari 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang, oleh karena itu marilah kita biasakan membaca label gizi agar kita mengetahui seberapa banyak makanan kemasan yang kita konsumsi telah memenuhi gizi sehari-hari.

Masalah yang sering dihadapi konsumen adalah bahwa sebagian masyarakat kurang memahami istilah-istilah teknis yang tertera dalam label gizi, misalnya istilah AKG yang artinya Angka Kecukupan Gizi. Dalam setiap produk kemasan %AKG dimunculkan dalam label sehingga kita mengetahui persentase gizi yang kita konsumsi untuk setiap sajian makanan kemasan.

Kisaran kebutuhan kalori untuk anak-anak sampai dewasa tentu berbeda-beda. Untuk alasan kemudahan, biasanya gizi dalam produk kemasan dihitung berdasarkan standar 2000 kkal. Berbagai angka yang muncul dalam kemasan produk pangan tentulah perlu diperhatikan, namun apabila Anda hanya memperhatikan kolom %AKG itupun sudah sangat baik.

Makanan dengan berbagai kandungan gizinya akan bermanfaat bagi kesehatan apabila dikonsumsi dalam jumlah cukup, tidak kurang dan tidak berlebihan. Kelebihan konsumsi pangan akan mudah diamati dari berat badan yang meningkat (gemuk). Sebaliknya, kurang makanan dapat menyebabkan tubuh kurus. Ada kalanya berat badan seseorang normal tetapi sesungguhnya dia mengalami kekurangan gizi mikro. Ini bisa terjadi pada

orang yang kurang mengonsumsi pangan hewani dan akhirnya menderita anemia (kurang zat besi).

Sebagian masyarakat terkadang masih bingung dengan istilah gizi atau nutrisi. Kedua istilah tersebut sebenarnya sama. Banyak industri pangan lebih sering menggunakan kata nutrisi (dari Bahasa Inggris *nutrition*) dibandingkan gizi (dari Bahasa Arab *al gizza*). Gizi atau nutrisi terdiri dari: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Semua gizi tersebut diperlukan oleh tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan yang optimal. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda tergantung jenis kelamin, berat badan, dan tinggi rendahnya aktivitas fisik.

Bagi orang sehat, memperhatikan label gizi akan semakin mendukung kesehatannya. Bagi orang-orang yang menderita penyakit tertentu, seperti kolesterol tinggi atau hipertensi, diperlukan tambahan pemahaman tentang anjuran diet bagi penyakit-penyakit tersebut. Jadi, mereka yang menderita kolesterol tinggi diharapkan bisa memilih produk kemasan yang rendah lemak, dan demikian pula yang menderita hipertensi sebaiknya memilih produk kemasan yang rendah natrium (sumbernya garam dan MSG).

Saat ini di bidang kesehatan kita sangat *concern* dengan persoalan konsumsi gula, garam, dan lemak. Diketahui bahwa konsumsi ketiga jenis makanan tersebut secara berlebihan dapat mengancam kesehatan. Oleh karena itu, kaum ibu harus lebih memperhatikan berbagai jajanan yang digemari anak dalam hal kandungan gula, garam, dan lemak. Jajanan kemasan yang gurih kemungkinan besar mengandung tinggi lemak atau natrium dan oleh sebab itu harus mulai dikurangi. Demikian pula, *snack* atau jajanan yang manis-manis juga sebaiknya dikurangi. Hal ini terkait dengan ancaman penyakit yang berisiko muncul di saat anak dalam usia pertumbuhan maupun ketika dewasa kelak.

Menyajikan makanan dengan kandungan yang seimbang merupakan tantangan tersendiri bagi Ibu demi pertumbuhan dan perkembangan si Kecil, serta kesehatan keluarga. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran terhadap label gizi perlu dilakukan sehingga Ibu mampu mengetahui porsi yang tepat dari berbagai jenis kandungan makanan serta mencegah adanya konsumsi berlebihan yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tertentu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingnya-membaca-label-gizi.html>