

Serat untuk Sehat



Menu fiber atau menu berserat sama pentingnya dengan nutrisi lain di meja makan rumah. Selain diperlukan oleh tubuh agar lancar saluran pencernaan kita, menu fiber juga mencegah sejumlah penyakit dan gangguan pada tubuh. Apa saja sumber makanan yang kaya kandungan seratnya, kita bicarakan di bawah ini.

SALURAN pencernaan kita menjadi sehat kalau asupan serat harian porsi nya memadai dan beraneka macam pula jenisnya. Kita mengenal jenis makanan berserat yang larut dalam air (*soluble fiber*) dan yang tidak larut (*insoluble fiber*). Keduanya sama-sama bermanfaat bagi tubuh.

Sehat bagi pencernaan

Tanpa kecukupan serat, pencernaan kita tidak dapat bekerja dengan lancar. Tinja tidak dapat terbentuk sempurna, dan pergerakan peristaltik usus juga tidak rajin mendorong tinja. Maka kasus sembelit sering dialami oleh mereka yang kurang asupan serat pada menu hariannya.

Bukan hanya sembelit, mereka yang menu hariannya miskin serat berisiko terkena penyakit usus besar, sebut saja *diverticulitis*. Pada kasus ini terbentuk balon-balon kecil pada dinding usus besar, yang berpotensi berubah menjadi kanker juga. Kasus kanker usus besar (*carcinoma colon*) banyak menyerang mereka yang kurang mengonsumsi

fiber.

Tidak hanya itu, bila menu harian kaya akan serat, maka penyerapan kolesterol dalam usus juga terbantu, sehingga kolesterol darah bisa lebih rendah. Bermanfaat pula bagi pengidap kencing manis, selain menyerap racun-racun dalam makanan di dalam usus, secara tak langsung menu yang kaya akan serat membantu pasien kencing manis dan jantung koroner, selain mereka yang mengidap wasir.

Makanan yang mengandung serat tidak harus yang seratnya kasar saja. Kedondong misalnya, memang tampak banyak seratnya, namun yang dibutuhkan tubuh termasuk pula serat yang tidak kelihatan atau *soluble fiber*.

Dalam setiap sumber makanan, apakah dari bebuahan, sayur-mayur, atau sereal, terkandung serat yang tampak seratnya, dan juga serat yang larut dalam air.

Contoh makanan yang seratnya larut dalam air adalah agar-agar. Semua bahan yang kaya kandungan *soluble fiber*-nya begitu bercampur dengan air akan segera berubah menjadi semacam gel. Bentuk gel inilah yang dicerna lebih lambat oleh usus, selain membantu membuat tinja lebih lunak.

Empat porsi buah dan sayur mayur

Kalau ditanya berapa banyak serat yang diperlukan setiap harinya, dalam ukuran rumah tangga berarti sekitar 4 gelas buah dan sayur-mayur. Makin banyak tentu makin menyehatkan. Terlebih jika jenis serat adalah yang tak larut, akan menambah besar volume tinja (*bulky*), sehingga bikin kita cepat merasa kenyang, berarti mengurangi asupan makan bagi mereka yang hendak berdiet menguruskan badan.

Makin bervariasi menu berserat tinggi di meja makan kita akan makin baik.

Adapun sumber serat yang tinggi bisa diperoleh dari alpokat, sereal beras merah, *kidney beans*, *oats*, kacang hitam, kedelai, apel, raspberry, strawberry, kol, brokoli, dan wortel.

Sarapan bubur dengan aneka kacang-kacangan dicampur jadi satu setiap hari juga sungguh menyehatkan bagi pencernaan, selain mencegah semua penyakit dan gangguan yang sudah disebut di atas. Tunggu apalagi, Bu? Sajikan serat dalam bentuk hidangan lezat dan menyehatkan, yuk.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/serat-untuk-sehat.html>