

## Pentingnya Serat Bagi Kesehatan Tubuh



Makanan yang berserat sangat dibutuhkan bagi kesehatan tubuh. Utamanya, makanan berserat sangat diperlukan pada proses pencernaan untuk mempermudah kinerja saluran cerna. Secara otomatis, saluran pencernaan yang sehat akan membantu daya tahan tubuh terhadap penyakit. Oleh sebab itu, mengonsumsi makanan berserat sangat dianjurkan.

Makanan yang berserat tersedia dalam dua bentuk yaitu serat larut (*soluble fiber*) dan serat tidak larut (*insoluble fiber*). Serat larut bisa ditemukan pada buah, beras merah, serta jenis kacang-kacangan. Serat larut membantu menurunkan kolesterol jahat. Serat tidak larut ditemukan misalnya di gandum dan berguna untuk melancarkan pencernaan. Nah, kedua jenis serat tersebut sama bermanfaatnya bagi tubuh. Berikut ini adalah penjelasan tentang pentingnya makanan yang berserat dan porsi yang harus tersedia dalam pola makan keseharian. Ibu, wajib simak ya!

### Sehat untuk Pencernaan

Tidak bisa dipungkiri jika saluran pencernaan manusia membutuhkan banyak serat untuk bisa bekerja lebih optimal. Serat dibutuhkan untuk memperlancar proses pencernaan. Hal ini dikarenakan serat dapat meminimalkan tinja yang keras sehingga menjadi sempurna. Apalagi, dilansir dari Livestrong, gerakan peristaltik pada usus juga bisa dikendalikan dengan solusi makanan berserat. Gerakan peristaltik adalah gelombang kontraksi berturut-turut pada alat pencernaan yang mendorong sisa makanan ke arah anus.

Biasanya, bagi mereka yang kurang asupan makanan yang berserat akan berakibat seringnya merasakan sembelit. Selain itu, mengonsumsi serat dengan cukup akan membantu penyerapan kolesterol jahat serta menyerap racun yang ada dalam makanan.

### **Porsi Makanan**

Kondisi serat yang tercukupi berdampak baik bagi kesehatan. Kondisi ini baik juga bagi pencernaan karena tubuh menjadi semakin cepat kenyang, yang berarti cocok bagi mereka yang tengah menjalankan diet. Sumber serat yang bisa dimanfaatkan tubuh antara lain seperti alpukat, sereal, beras merah, kacang hitam, kedelai, apel, kol, brokoli, wortel, serta aneka sayur dan buah yang lainnya.

Melihat pentingnya serat bagi kesehatan tubuh di atas, Ibu tentunya semakin tidak ingin melewatkan serat dalam sajian makan keluarga, bukan?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pentingnya-serat-bagi-kesehatan-tubuh.html>