

## 5 Hal Yang Bisa Terjadi Akibat Kurang Serat



Ibu, peran sistem pencernaan pada tubuh manusia sangatlah penting. Untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan, konsumsilah makanan bergizi, seperti sayur, buah, biji-bijian, serta kacang-kacangan. Selain untuk memperoleh vitamin, mengonsumsi makanan jenis tersebut secara berkecukupan diperlukan agar tubuh mendapat asupan serat dan berat badan pun tetap terjaga.

Serat merupakan bagian dari karbohidrat kompleks yang terdapat pada dinding sel tanaman, dalam sel tanaman, atau berada di antara sel tanaman. Berdasarkan kemampuannya untuk larut dalam air, serat dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu serat makanan larut dan serat makanan tak larut.

Lantas, apa saja dampak akibat kurang serat bagi tubuh? Kenali 5 hal yang bisa terjadi pada tubuh jika kebutuhan serat tidak tercukupi di bawah ini, yuk.

### 1. Kembung dan Sembelit

Salah satu permasalahan utama pada pencernaan yang dapat dialami akibat kurang serat adalah sembelit. Selain sembelit, perasaan penuh pada perut atau kembung juga dapat dialami. Agar menghindari kembung dan sembelit, biasakan untuk mengonsumsi serat setiap harinya. Tubuh manusia membutuhkan serat sebanyak 25 gram per harinya.

### 2. Mudah lapar setelah makan

Serat merupakan bagian penting agar perasaan kenyang muncul lebih cepat dan berlangsung lebih lama. Jika rasa ingin mengemil muncul sesaat setelah makan, hal tersebut menandakan bahwa konsumsi serat pada makanan tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Bagaimana jika setelah makan ingin mengemil? Menjadikan sumber serat sebagai camilan, seperti buah atau kacang dapat membantu Ibu memperoleh asupan serat.

### 3. Gula darah mudah naik

Naiknya gula darah juga dapat terjadi akibat kurang serat. Makanan yang kurang serat, seperti roti atau makanan yang cenderung manis, dapat dicerna dengan cepat di dalam tubuh sehingga dapat memicu kenaikan gula darah secara drastis. Serat larut dapat memperlambat penyerapan gula yang dikonsumsi serta membuat gula darah menjadi lebih stabil.

### 4. Kadar kolesterol meningkat

Serat yang tidak dapat dicerna oleh tubuh akan membuat kolesterol mudah melekat. Keduanya kemudian akan keluar melalui pembuangan. Menurut Edward Giovannucci M.D., seorang profesor dari Harvard T.H. Chan School of Public Health, serat juga mampu meningkatkan kolesterol baik atau HDL. Jadi, apabila serat tidak dikonsumsi secara cukup, semakin tinggi pula kadar kolesterol yang ada dalam tubuh sehingga dalam jangka panjang mampu meningkatkan resiko terkena penyakit jantung.

### 5. Berat badan gampang naik

Meskipun terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan, tetapi tidak mengonsumsi makanan berserat dapat menjadi salah satu penyebabnya. Makanan yang banyak mengandung serat, seperti buah dan sayuran, selain menyehatkan juga dapat membuat rasa kenyang bertahan lebih lama dan cocok untuk program diet.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-hal-yang-bisa-terjadi-akibat-kurang-serat.html>