

Asupan Serat Juga Perlu Disesuaikan Pada Anak



Banyak sekali iklan yang menayangkan bahwa proses pencernaan akan terhambat jika tubuh kekurangan asupan serat. Mungkin dalam banyak benak orang awam bertanya-tanya, serat itu apa sih? Dan, kenapa harus terpenuhi dalam asaupan sehari-hari?

Dr. Handrawan Nadesul, seorang ahli gizi dan kesehatan Nestle, menjelaskan bahwa serat berasal umumnya berasal dari tumbuhan. Serat memiliki sifat sukar dicerna dalam usus, sehingga bisa menambahkan volume feses dan mendorong feses lebih mudah untuk dikeluarkan. Itulah alasan orang yang kurang suka makan sayuran dan buah-buahan lebih sulit untuk buang air besar dari pada mereka yang rajin mengonsumsinya..

Berdasarkan jenisnya, serat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu serat yang larut dalam air dan tidak. Serat yang bisa larut akan menyerap air lebih banyak dan penting untuk menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Sedangkan serat yang tak larut akan fokus melancarkan proses buang air besar. Menurut Dr. Hendrawan, serat ini mengandung beberapa zat yang bisa saling melengkapi, sehingga tidak sampai menyumbangkan kalori bagi tubuh.

Adapun takaran umum asupan serat ini adalah sekitar 25 gram per hari. Jumlah ini bisa dipecah dalam 4 porsi sajian. Dalam sekali porsi harus disajikan sayur dan buah sebanyak 6,25 gram. Angka ini setara dengan satu gelas berukuran 200 cc. Bila disimpulkan, dalam sehari tubuh membutuhkan asaupan buah dan sayur sebanyak empat gelas. Sementara, jika si kecil masih bayi dan balita, anjuran konsumsi sayur dan buah menurut Dr. Handrawan dari 5 sampai 9 gram per hari.

Di sisi lain Dr. Handrawan juga menjelaskan, lebih dari jumlah tersebut sayuran dan buah-buahan pun tetap bisa menyumbang kesehatan bagi tubuh. Hal ini bukan tanpa alasan, terlebih jika melihat rata-rata asupan sayur dan buah orang Indonesia yang rendah, maka asupan serat yang besar sangat dianjurkan. Hanya saja, akan muncul efek buang angin lebih banyak bila makan serat secara berlebihan.

Anda bisa menyajikan sumber serat seperti sayur dan buah dalam menu harian si kecil. Gunakan kreativitas dalam penyajiannya. Untuk buah bisa Anda jadikan jus buah, sop buah maupun pie apel yang lezat. Sementara untuk sayur bisa Anda sajikan lewat sandwich, omelet hingga jus sayuran yang menyehatkan. Perlu diketahui juga, bahwa masih ada sumber serat lain yang bisa Anda sajikan untuk si kecil. Misalnya olahan gandum, seperti roti gandum dan oatmeal serta sereal lainnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/asupan-serat-juga-perlu-disesuaikan-pada-anak.html>