

## Panduan Porsi Makan Tepat Penunjang Gaya Hidup Sehat



Seiring dengan perkembangannya, tren gaya hidup sehat kini semakin banyak diminati oleh masyarakat. Banyaknya makanan cepat saji yang banyak dijual di pasaran belum cukup memenuhi kebutuhan gizi harian. Di samping itu, orang-orang juga sudah mulai menyadari bahwa makanan cepat saji tak pernah lepas dari minyak, lemak dan gula tambahan yang berlebihan. Dari situlah gaya hidup sehat sekarang mulai berbondong-bondong digalakkan.

Berbicara tentang gaya hidup sehat tak lepas dari asupan yang dimakan. Selain harus mempertimbangkan takaran gizi yang dimakan juga porsi makan yang tepat. Dr. Melissa Conrad dari *Medicine Net*, mengatakan setiap makanan menyimpan jumlah kalori yang berbeda-beda. Kalori ini perlu disesuaikan dengan asupan maksimum tubuh dalam setiap jam makannya.

Penelitian yang dilakukan Cornell University juga mengungkapkan ukuran piring dan peralatan makan lainnya juga turut mempengaruhi porsi makan masing-masing orang. Bila piring memiliki ukuran yang besar saat disajikan hidangan yang lezat, orang akan cenderung mengambil dalam jumlah yang banyak. Demikian dengan mangkuk es krim maupun piring hidangan penutup berukuran besar yang bisa memancing orang untuk menyantap lebih banyak.

Bila sudah demikian, pola makan sehat pun akan terganggu. Menurut Dr. Melissa, idealnya jumlah kalori setiap menu makan utama berkisar antara 144 sampai 225 kalori. Namun hal itu tidak bisa dijadikan acuan baku, karena kebutuhan kalori setiap orang

bergantung sesuai bentuk fisik (berat badan dan tinggi badan), usia dan jenis kelamin. Tingginya aktivitas juga turut mempengaruhi asupan kalori yang diperlukan untuk proses metabolisme dalam tubuh.

Hal yang paling penting dalam penyajian porsi makan ini menurut Dr. Melissa, yaitu terletak pada komposisi zat gizi yang dihidangkan. Dalam diagram piring makan, komposisi karbohidrat seperempat piring dan seperempatnya lagi diisi oleh protein, seperti daging, ikan, ayam, telur dan juga tempe-tahu. Separuhnya lagi perlu diisi dengan kebutuhan serat dan vitamin yang banyak diperoleh dari sayuran dan buah-buahan. Anda bisa memberikan seperempat porsinya dalam piring untuk sayuran, seperempatnya lagi dapat dikonsumsi dari buah-buahan usai makan.

Tak harus melulu makanan mahal, sebab makanan sehat dilihat dari komposisi gizinya bukan harganya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/panduan-porsi-makan-tepat-penunjang-gaya-hidup-sehat.html>