

## Lima Tips Konsumsi Makanan Saat Lebaran Ala Pakar UNAIR

Achmad Sarjono - [JATIM.REDAKSISATU.CO.ID](http://JATIM.REDAKSISATU.CO.ID)

May 4, 2022 - 19:43



SURABAYA – Merupakan suatu rahasia umum bahwa hari raya Idul Fitri adalah momen yang ditunggu-tunggu banyak orang. Apalagi jika ditambah dengan kebiasaan warga Indonesia menghadirkan banyak makanan sebagai salah satu bentuk penyambutannya. Lalu bagaimana tips memilih makanan hari raya yang baik untuk dikonsumsi?

Lailatul Muniroh SKM MKes, dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

Airlangga (UNAIR) pada Rabu (4/5/2022) menjelaskan bahwa prinsip makanan sebenarnya tetap sama, yaitu gizi seimbang dengan komposisi dan porsi yang cukup. Sedangkan menurutnya, makanan di hari lebaran identik dengan kata 'kurang sehat' karena mengandung tinggi lemak, seperti rendang, opor, serta diolah menggunakan santan seperti gulai.

Lebih lanjut, ia menjelaskan jika pada Ramadan kerap kali terjadi penurunan berat badan. Berbanding terbalik dengan saat hari raya, frekuensi makan seringkali meningkat sehingga menyebabkan kenaikan berat badan.

"Puasa selama sebulan memicu terjadinya fat loss sehingga dapat menurunkan berat badan yang berlebih. Sementara di hari lebaran tersedia berbagai jenis makanan lezat melimpah. Frekuensi makan juga meningkat seiring dengan frekuensi bertamu dan menerima tamu selama lebaran, sehingga asupan energi dari makanan akan bertambah dan bahkan berlebih. Akibatnya, terjadi peningkatan berat badan," jelasnya.

Dalam hal ini, Laili memberikan tips memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi saat hari raya.

#### Batasi Makanan Bersantan

Saat memilih makanan, sebaiknya ambil secukupnya makanan yang mengandung santan. "Secukupnya saja mengkonsumsi makanan bersantan, bila perlu ganti makanan bersantan tersebut dengan menggunakan creamer," ujar Laili.

#### Hindari Jeroan

Dosen yang telah memublikasikan puluhan jurnal kesehatan itu menyarankan untuk menghindari konsumsi jeroan terlalu banyak. Konsumsi jeroan berlebih dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat dan asam urat dalam tubuh.

#### Siasati Makanan

Laili pun menyarankan ketika makan sebaiknya memiliki strategi. "Misalnya jika ingin makan opor ayam, pilih daging ayam bagian dada, dibandingkan kulit atau paha ayam. Ingin membuat rendang, pilih daging yang rendah lemak seperti sirloin/has luar, bagian paha belakang daging sapi. Ketika makan, bisa diasiasi menggunakan piring kecil, supaya porsi tidak terlalu banyak," ujarnya. Porsi makan pun perlu diperhatikan agar tidak berlebihan dan bergizi seimbang. Begitu pula waktu makannya.

#### Batasi Konsumsi Makanan Manis

Lebih lanjut, Laili menganjurkan untuk membatasi konsumsi gula, terlebih pada penderita diabetes. "Cukup batasi gula agar tidak berdampak pada kenaikan berat badan," jelasnya.

Mengenai camilan, lanjutnya, pilihlah camilan yang sehat seperti buah-buahan segar. Camilan sehat dapat membantu untuk mengendalikan makan berlebih yang menyebabkan seseorang cepat merasa kenyang.

## Pilih Minuman Sehat

Selain makanan, opsi minuman pun perlu diperhatikan. Berbagai aneka pilihan minuman disajikan saat lebaran, mulai dari es teh manis, es sirup, hingga soft drink. Laili membolehkan untuk mengonsumsi minuman selain air putih, namun tetap harus diimbangi dengan konsumsi air putih itu sendiri.

“Jangan tergiur untuk banyak minum yang tidak sehat, walaupun ingin minum ambil secukupnya saja dan imbangi dengan konsumsi air putih,” terangnya. (\*)