

TIPS & MENU SEHAT UNTUK LEBARAN BERSAMA KELUARGA



Momen lebaran merupakan salah satu momen penting bagi seluruh umat Muslim merayakan kemenangan setelah berpuasa selama satu bulan. Saat lebaran identik dengan acara kumpul bersama keluarga besar.



Lebaran biasa dihiasi dengan hidangan-hidangan khas yang sangat menggugah selera untuk disantap seperti opor ayam, rendang, gulai, kue kering, dan berbagai macam makanan khas lebaran lainnya.

Namun apabila kita perhatikan, menu-menu diatas memiliki kadar lemak dan kolesterol yang sangat tinggi, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan dengan intensitas waktu yang sering, maka akan dapat mengganggu atau menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, hipertensi hingga diabetes.





“Mengonsumsi sayur & buah yang cukup akan dapat mengimbangi kolesterol dalam tubuh & melancarkan sistem pencernaan”.

Meski memiliki kadar kolesterol, lemak, hingga gula yang cukup banyak dalam hidangan lebaran, bukan berarti kita tidak boleh memakannya sama sekali. Berikut ini adalah beberapa tips sehat untuk menikmati hidangan lebaran, diantaranya adalah:

1. Memperhatikan Porsi Makanan

Poin penting dalam menikmati hidangan lebaran adalah dengan memperhatikan dan mengatur porsi makan. Konsumsi makanan secara berlebihan dan abai pada porsi makanan, akan berdampak tidak baik pada kesehatan tubuh.

2. Konsumsi Sayur dan Buah

Mengonsumsi sayur dan buah yang cukup akan dapat mengimbangi kolesterol dalam tubuh dan melancarkan sistem pencernaan. Namun bukan alasan untuk tetap makan secara berlebihan.

3. Minum Air Putih yang Cukup

Hindari minuman softdrink atau minuman alkohol, karena hal tersebut akan lebih meningkatkan kadar gula dalam tubuh, sehingga kemungkinan untuk terkena diabetes akan meningkat. Perbanyak minum air putih sebagai pengganti minuman manis.

Berikut juga ada beberapa tips makan sehat saat Lebaran:

1. Perhatikan kebutuhan kalori harian

Lebaran memang identik dengan beragam makanan, tetapi kamu tidak boleh kalap dan makan secara berlebihan, ya. Sebaiknya, tetaplah makan sesuai kebutuhan kalori harianmu, agar kamu tidak mengalami kenaikan berat badan yang drastis.

Pada umumnya, pria dewasa membutuhkan sekitar 2.500 kalori setiap harinya. Sementara, wanita dewasa butuh kurang lebih 2.000 kalori per harinya.

Jika memang tergoda untuk mengonsumsi makanan tinggi kalori, seperti daging merah, nasi, atau ketupat, maka batasi porsiya. Jangan lupa juga untuk tetap mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan penuh kebutuhan cairan. Di akhir hari, sempatkan untuk latihan atau olahraga ringan, agar kamu tetap fit dan segar.

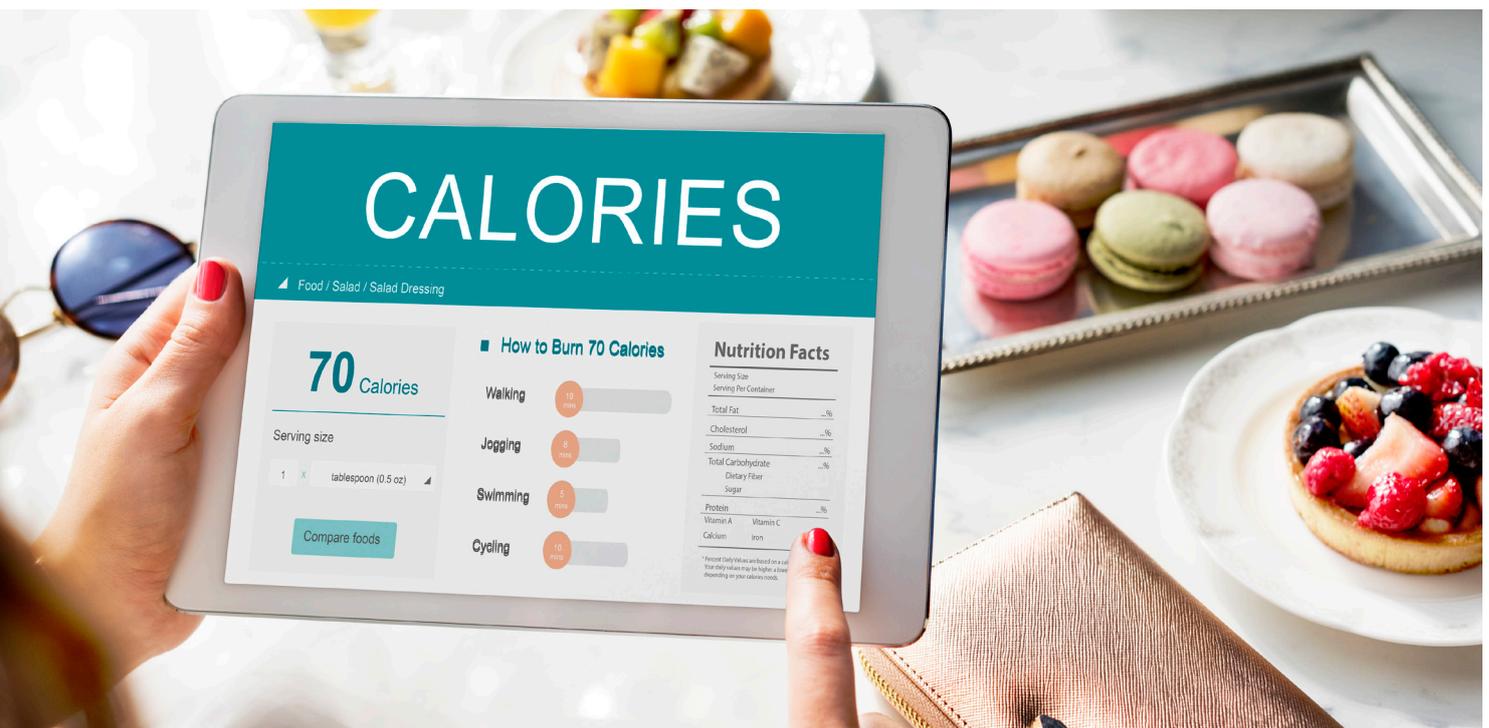
2. Batasi konsumsi makanan bersantan

Hidangan bersantan, seperti rendang, gulai, dan opor ayam, tentunya tidak asing jika ada di meja makan saat Lebaran. Sebenarnya,

mengonsumsi makanan bersantan, termasuk saat Lebaran, itu boleh-boleh saja, kok. Namun, dengan catatan, konsumsinya harus tetap dibatasi.

Ini karena kebanyakan makanan bersantan cenderung mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi. Oleh sebab itu, bila dikonsumsi berlebihan, kadar kolesterol di dalam darah juga dikhawatirkan akan mengalami peningkatan.

“Sebaiknya, tetaplah makan sesuai kebutuhan kalori harianmu, agar kamu tidak mengalami kenaikan berat badan yang drastis”.





3. Pilih daging rendah lemak

Tidak hanya karena kandungan santannya, makanan khas Lebaran umumnya juga dibuat dari berbagai jenis daging yang cenderung tinggi kandungan lemak, seperti daging sapi atau ayam. Oleh karena itu, kamu perlu lebih jeli memilih bagian daging yang akan dikonsumsi. Pilihlah bagian yang tidak terlalu banyak mengandung lemak. Misalnya, alih-alih memilih ayam bagian paha, lebih baik pilihlah ayam bagian dada. Kemudian, untuk daging sapi, kamu bisa pilih bagian has luar atau sirloin.

4. Batasi konsumsi makanan & minuman manis

Saat Lebaran, biasanya makanan dan minuman manis juga banyak tersedia, mulai dari kue-kue kering, sirup, hingga minuman kemasan. Namun, perlu diingat, jika dikonsumsi secara berlebihan,

makanan dan minuman manis berisiko menyebabkan peningkatan berat badan dan kadar gula darah.

Jadi, jika ingin mengonsumsi makanan atau minuman manis, pastikan porsinya dibatasi. Pilih juga jenis makanan atau minuman manis yang lebih sehat, misalnya jus, puding buah, atau sup buah.

5. Perbanyak konsumsi serat

Setelah mengonsumsi banyak makanan dan minuman khas Lebaran, sebaiknya kamu memperbanyak konsumsi serat. Ini karena serat bisa membantu menurunkan kadar kolesterol serta gula darah dalam tubuh. Beberapa makanan tinggi serat yang bisa kamu konsumsi adalah sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian.



Berikut daftar menu Lebaran sehat yang bisa disajikan di rumah:

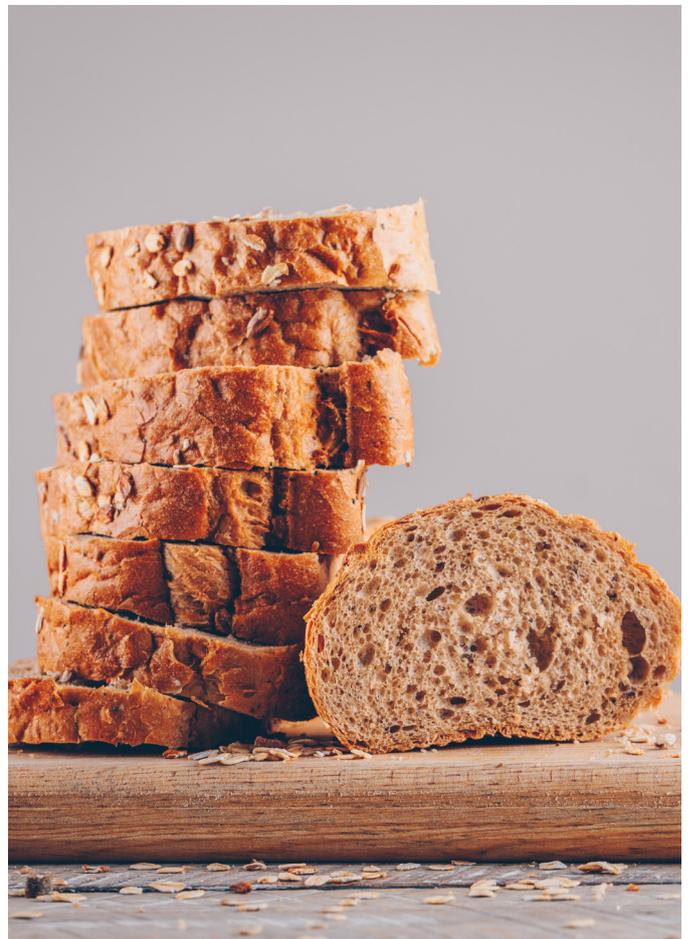
1. Kurma

Kurma mengandung berbagai nutrisi yang penting bagi tubuh Anda. Dari vitamin B1, B2, B3, B5, A, dan C, protein, hingga mineral seperti kalsium, zat besi, fosfor, kalium, magnesium, dan zinc. Dengan berbagai kandungan tersebut, kurma dapat menjaga kesehatan tulang dan menurunkan risiko osteoporosis. Selain itu, kurma juga bermanfaat untuk mencegah penyakit jantung, stroke, sembelit, serta menurunkan risiko diabetes.

2. Roti atau Kukis gandum

Daripada menyajikan cake atau kue kering manis berkalori tinggi saat Lebaran, lebih baik Anda menghadirkan roti atau kukis berbahan gandum yang terbukti baik bagi kesehatan.

Peneliti dari Imperial College London di Inggris menemukan bahwa mengonsumsi 10 gram gandum dalam sehari, meningkatkan asupan serat alami bagi tubuh. Dengan demikian, risiko terkena kanker usus pun akan menurun sebesar 10 persen.



Bahkan, dengan jumlah yang tidak terlalu banyak sekalipun, gandum mampu memberikan efek baik bagi kesehatan. Memasukkan 90 gram gandum ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menurunkan risiko terkena kanker usus sebesar 20 persen.

3. Opor Ayam Tanpa Santan

Menu opor ayam saat Lebaran sudah menjadi hidangan yang wajib disediakan saat Lebaran. Sayangnya, opor ayam menggunakan banyak santan yang bisa meningkatkan kolesterol dalam darah. Menghilangkan menu opor ayam dari sajian Lebaran tentunya membutuhkan adaptasi yang tidak mudah. Solusinya, Anda tetap dapat menyajikan makanan lezat ini, namun mengolahnya dengan cara yang lebih sehat.

Bahan pengganti santan yang bisa Anda gunakan antara lain kacang atau kemiri yang ditumbuk halus, susu kedelai, krim rendah lemak, atau plain yoghurt (yoghurt tanpa rasa dan tambahan gula). Kemiri dan kacang-kacangan dikenal dapat memberikan rasa gurih dan tekstur creamy yang berasal dari kandungan lemak tak jenuhnya. Jenis kacang lain yang biasa digunakan adalah kacang mede dan almond.

Dengan bahan-bahan pengganti ini, Anda juga dapat membuat garang asam dan sayur bobor bayam tanpa harus menggunakan santan.

4. Sajian Daging Tanpa lemak

Rendang daging tentunya sangat menggoda dan menjadi salah satu menu Lebaran yang selalu dinanti. Tidak perlu khawatir, Anda

“kandungan serat pada sayuran juga dapat memperlancar saluran pencernaan”.



tetap dapat menyajikan rendang atau makanan lainnya, namun pilihlah daging tanpa lemak, yaitu bagian has dalam.

5. Salad Sayur

Menu ini sebaiknya disajikan di meja makan Anda saat Lebaran. Sayuran dapat membantu menetralkan berbagai makanan yang Anda konsumsi saat Lebaran. Selain kaya vitamin, kandungan serat pada sayuran juga dapat memperlancar saluran pencernaan.

6. Buah Potong

Jika ingin camilan sehat, sajikan buah-buahan potong untuk keluarga Anda. Rasa manis alami dari buah-buahan tak akan membuat Anda khawatir berat badan naik usai libur Lebaran berakhir.



7. Jus Buah

Daripada menyuguhkan minuman sirup atau soda, lebih baik Anda membuat jus dengan berbagai campuran buah atau sayuran yang sudah pasti sehat. Dengan demikian, tubuh Anda dan keluarga pun tetap bugar selama Idulfitri.

8. Tekwan

Tekwan bisa menjadi salah satu pilihan menu Lebaran karena terbuat dari ikan dan berbentuk kuah. Mengonsumsi tekwan dapat membuat tubuh tetap terjaga kesehatannya. Selain itu, Anda bisa mendapatkan rasa segar dari kuah sop dan ikan tanpa campuran santan.

9. Ketupat Beras Merah

Apabila tetap ingin makan ketupat, gunakan beras merah sebagai pengganti beras putih biasa. Selain kaya akan serat, beras merah juga baik untuk menjaga kesehatan jantung dan menjaga berat badan tidak bertambah terlalu banyak.

10. Sayur Bayam

Sayur bayam bisa dijadikan pilihan makanan sehat saat Lebaran karena bayam dapat menurunkan kadar kolesterol jahat di dalam tubuh.

Berbagai menu sehat di atas merupakan inspirasi hidangan Lebaran yang bisa Anda sajikan di rumah saat hari raya nanti. Makan enak, tetap bisa sehat juga kan?

“Selamat Hari Raya Idul Fitri. Mohon maaf lahir dan batin”.



Sumber:

<https://promkes.kemkes.go.id/tips-sehat-menikmati-menu-lebaran>

<https://www.alodokter.com/penting-diketahui-ini-tips-makan-sehat-saat-lebaran>

<https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3559029/menu-lebaran-sehat-untuk-keluarga-lezat-dan-bergizi>