

Ahli Gizi UGM: Mengonsumsi Makanan Sehat Mampu Cegah Covid-19

Saturday, 28 Maret 2020 WIB, Oleh: Gusti



Pandemi Covid-19 melanda hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Salah satu cara yang bisa dilakukan selain melakukan dengan menjaga jarak saat berinteraksi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, tetap melindungi tubuh agar tidak tertular virus bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.

Ahli Gizi UGM, Dr. Toto Sudargo., SKM., M.Kes., mengatakan makanan yang sehat sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. "Nilai gizi yang tinggi pada makanan yang kita konsumsi dapat melindungi tubuh dari serangan virus maupun alergi," kata Toto saat dihubungi Sabtu (28/3).

Ketua Departemen Gizi Kesehatan FKKMK UGM ini menambahkan kondisi stamina seseorang sangat dipengaruhi faktor makanan yang ia konsumsi. Saat stamina tubuh seseorang tidak baik maka sistem kekebalan tubuhnya menurun sehingga lebih mudah terserang penyakit. Meskipun makanan bukanlah satu-satunya cara untuk menangkal virus lewat kekebalan tubuh. "Cara lain yang bisa dilakukan dengan olahraga, menjaga *personal hygiene*, dan minum yang cukup," katanya.

Soal makanan, menurutnya, tubuh membutuhkan setidaknya 2.150 kalori setiap hari. Apabila makan tiga kali sehari maka diperlukan minimal 700 kalori untuk setiap kali makan. Oleh karena itu, ia menganjurkan seseorang makan tepat waktu. Terutama untuk makan pagi jangan sampai terlambat. "Stamina kita turun di pagi hari sebab kadar gula kita turun di bawah normal sehingga harus ada sarapan atau makan pagi," katanya.

Setiap makanan yang kita konsumsi akan memberikan pasokan nutrisi bagi tubuh terutama kebutuhan protein dan vitamin yang mampu melindungi tubuh dalam melawan penyakit. "Pada nasi tersebut terdapat protein tapi diperlukan variasi makanan dengan mengonsumsi sayuran yang banyak," katanya.

Ia juga menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi ikan, bahkan jenis ikan apa saja boleh dikonsumsi karena banyak mengandung sumber protein. Ia mencontohkan ikan kembung yang dijual sangat murah menurutnya kaya akan protein apalagi dalam ukuran kecil akan menambah jumlah kalsium karena akan dikonsumsi tulang dan dagingnya. "Per 100 gram ikan tersebut memiliki 32 gram protein. Semakin kecil ikan semakin bagus karena kita akan menyantap semuanya sehingga kandungan kalsiumnya semakin tinggi. Hampir semua ikan memiliki tingkat protein yang tinggi," ujarnya.

Protein menurutnya menyumbang sekitar 75 persen untuk sistem kekebalan tubuh dan fungsinya mengganti sel yang rusak, membentuk hormon dan menolak virus yang masuk. Namun demikian, tidak hanya pada ikan, sumber protein juga ada sayuran dan buah-buahan. "Sumber protein ada di hewani dan nabati," katanya.

Menurutnya, mengonsumsi tempe dan tahu serta ditambah sayuran juga sangat bagus bagi kesehatan tubuh karena kedua makanan tersebut mengandung pro vitamin A yang sangat mendukung sistem imun. "Apalagi bisa mengonsumsi buah seperti pepaya sangat kaya kandungan vitamin A," katanya.

Vitamin A dan vitamin C menurutnya sangat baik untuk kulit, lambung, usus sehingga virus tidak bisa tembus. Sumber vitamin ini pada sayuran ada pada wortel, brokoli, dan paprika. Sementara pada buah ada pada pepaya, pisang, jeruk dan jambu biji. Adapun buah lokal yang banyak mengandung vitamin C adalah buah kersen atau lebih dikenal dengan buah talok. "Dari penelitian kita, dalam 100 gram kandungan vitamin C nya mencapai 98 persen, cukup tinggi," katanya.

Selain mengonsumsi makanan yang sehat, kegiatan bekerja dan beribadah di rumah yang dianjurkan pemerintah di tengah wabah covid-19, menurut Toto, harus disiasati dengan banyak melakukan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran. Ia menganjurkan agar setiap orang memiliki perencanaan terhadap kegiatan yang akan dilakukannya selama berada di rumah agar tidak banyak berdiam diri. "Lakukan pekerjaan yang sekiranya menyenangkan dari mengepel, menyapu atau sebagainya hal itu bisa membakar kalori," katanya.

Penulis : Gusti Grehenson

Berita Terkait

- [UGM Mensosialisasikan Pengelolaan Kantin Sehat](#)
- [UGM Ajak Sivitas Akademika Jaga Pola Hidup Sehat](#)
- [Pakar UGM Jelaskan Makanan Yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari Saat Isoman](#)
- [FK UGM Adakan Seminar 'Current Update in Nutrition 2016'](#)
- [Pakar UGM Sebut Jambu Kristal Tak Bisa Tangkal Covid-19](#)