

# Ahli Gizi UGM Paparkan Manfaat Sayur Lodeh Bagi Tubuh

Friday, 24 April 2020 WIB, Oleh: Ika



Anjuran mengonsumsi sayur lodeh tujuh warna sempat viral di media sosial dalam beberapa waktu terakhir. Hoaks yang beredar menyebutkan Sri Sultan HB X meminta warga Yogyakarta membuat dan memakan lodeh untuk menangkal wabah penyakit atau pagebluk termasuk corona.

Ahli Gizi UGM, Aviria Ermamilia, M.Gizi., RD., tidak membenarkan informasi yang menyatakan makan lodeh bisa mencegah paparan virus corona. Konsumsi lodeh tidak secara spesifik bisa mengatasi infeksi virus corona. Sebab, mencegah infeksi virus sangat berkaitan erat dengan kekebalan tubuh.

“Jadi, tidak bisa secara khusus lodeh menangkal corona karena ini kaitannya dengan imunitas, tetapi makanan memang menyumbang dalam sistem kekebalan tubuh,” jelas dosen Departemen Gizi Kesehatan FKKMK UGM ini, saat dihubungi Jumat (24/4).

Menurutnya, ada sisi positif yang muncul dari beredarnya hoaks tersebut. Masyarakat yang selama ini kurang mengonsumsi sayur akhirnya berusaha meningkatkan asupan sayurannya.

Dia menyebutkan sayur lodeh memang baik untuk kesehatan. Sebab, di dalam sayuran tersebut mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi tubuh.

“Isian dalam lodeh terdiri dari banyak sayuran sehingga cukup banyak manfaat dan kandungan gizinya,” terangnya.

Komposisi isian dalam sayur lodeh cukup beragam. Seperti pada lodeh tujuh warna terdapat bahan kluwih, terong, labu, kacang panjang, daun melinjo, kulit buah melinjo, serta tempe. Seluruh bahan yang ada bernilai gizi tinggi karena mengandung serat, vitamin, dan mineral.

Sebagai contoh, terong dan daun melinjo kaya akan kandungan antioksidan yang bermanfaat untuk menangkal radikal bebas. Kacang panjang merupakan sumber protein yang mengandung asam folat, serta labu kuning mengandung karbohidrat kompleks dan serat.

Lalu, dalam pengolahannya ditambahkan santan yang memiliki kandungan lemak yang bagus bagi tubuh. Kendati begitu dalam proses memasak dianjurkan untuk tidak terlalu lama supaya lemak dalam santan tidak berubah menjadi lemak jenuh yang membahayakan kesehatan. Konsumsi santan juga tidak disarankan terlalu sering agar tidak meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.

Aviria menekankan pentingnya konsumsi sayur setiap harinya. Pasalnya, dalam sayuran mengandung vitamin, mineral, dan serta yang diperlukan untuk proses metabolisme, pencernaan, dan efek protektif tubuh.

“Kalau asupan sayur kurang bisa menyebabkan susah BAB, anemia dan berbagai penyakit lainnya,”ujarnya.

Oleh sebab itu, dia mengimbau masyarakat untuk mengonsumsi sayur sesuai pedoman gizi seimbang dengan komposisi isi piringku. Isi piringku terdiri dari sumber karbohidrat sebanyak 2/3 dari ½ piring. Sementara lauk-pauk sebesar 1/3 dari ½ piring. Untuk sayur sebanyak 2/3 dari ½ piring dan buah 1/3 dari ½ piring.

“Anjuran makan sayur dan buah dalam sehari sesuai pedoman gizi seimbang sekitar 400-600 gram untuk dewasa dan 300-400 gram untuk balita,”sebutnya.

Penulis: Ika

Foto: Shutterstock

---

## **Berita Terkait**

- [Ahli Gizi UGM Paparkan Bahaya Konsumsi Telur Mentah](#)
- [Pakar UGM Sebut Jambu Kristal Tak Bisa Tangkal Covid-19](#)
- [Ahli Gizi UGM Bagi Tips Memilih Makanan Sahur Agar Tidak Lemas Saat Puasa](#)
- [Ahli Gizi UGM Berikan Tips Makan Daging Sehat di Hari Raya Kurban](#)
- [Dosen UGM Tegaskan Susu Beruang Tak Bisa Obati Covid-19](#)