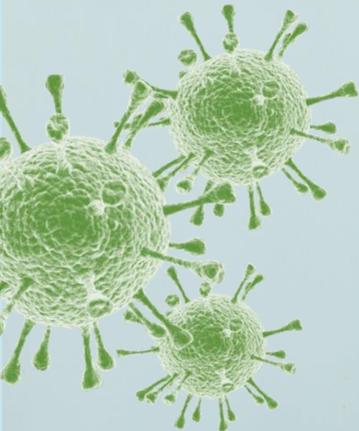




Booklet
**NUTRISI SELAMA
PANDEMI COVID-19**





Booklet

NUTRISI SELAMA PANDEMI COVID-19

Penulis : Yuliyanti Hasanah

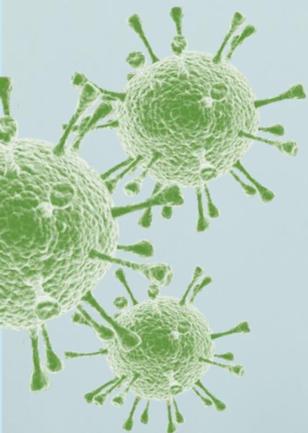
Ilustrator : Nurhaida Kusumawati

Editor : Yuliyanti Hasanah,

Nurhaida kusumawati

Serang, 11 Juni 2020

 [kknugm.ponjong](https://www.instagram.com/kknugm.ponjong)



COVID-19

Pandemi Covid19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pola makan. Pola makan yang sehat selama pandemi ini perlu dijaga agar dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat mencegah infeksi Covid19. Lalu, bagaimana pola makan yang sehat selama pandemi? Yuk, simak penjelasannya 😊



A. Makan makanan bergizi seimbang

Makanan yang bergizi sangat penting untuk membangun sistem kekebalan tubuh yang kuat agar terhindar dari infeksi virus. Dalam isi piring makan sehari-hari sebaiknya terdiri atas:

- Makanan pokok merupakan sumber dari karbohidrat, seperti nasi, jagung, kentang, dan umbi-umbian. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang diperlukan tubuh. Dalam setiap harinya, kita memerlukan 50-60% karbohidrat dari energi utama yang diperlukan tubuh.



Makanan Pokok



Lauk Pauk



Susu



- Lauk pauk merupakan sumber dari protein berfungsi untuk mempertahankan struktur jaringan dan mengganti jaringan yang rusak. Lauk hewani berasal dari daging, ikan, ayam, telur, dan susu. Lauk nabati, seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
- Sayuran dan buah merupakan sumber dari vitamin, mineral, dan serat. Sayuran dan buah juga berperan sebagai antioksidan yang akan menangkal radikal bebas. Setiap hari makanlah 4 buah-buahan.



B. Batasi Konsumsi lemak

Asupan lemak yang dibutuhkan setiap harinya ialah 30% dari energi total. Dalam membatasi asupan lemak, anda dapat menggunakan metode memasak dengan membatasi penggunaan minyak, seperti mengukus dan menumis. Hindari lemak trans pada makanan olahan seperti donat dan gorengan. Selain itu, anda dapat membuang lemak berlebih pada daging. Sumber lemak ialah ikan, daging, susu, keju, dan minyak.



C. Minum Air putih setiap hari

Air dapat mengangkut nutrisi dan senyawa dalam darah, serta mengatur suhu tubuh. Minumlah air putih 8-10 gelas per hari.

D. Hindari Konsumsi alkohol

Alkohol akan memberi efek ketergantungan dan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, alkohol juga mampu mempengaruhi kondisi mental anda, meningkatkan gejala depresi, kecemasan, kepanikan, dan ketakutan.

E. Batasi konsumsi garam

Batasi penggunaan garam pada masakan anda sebab pada sumber makanan tersebut biasanya sudah mengandung banyak garam. Batasi penggunaan makanan kaleng karena banyak mengandung garam.

F. Batasi konsumsi gula

Konsumsi makanan dengan kadar gula rendah karena biasanya pada sumber bahannya sudah banyak mengandung gula. Lebih baik mengkonsumsi gula secara langsung dari buah-buahan segar. Kelebihan konsumsi gula dapat menyebabkan diabetes.



G. Konsumsi serat yang cukup

Serat sangat bagus untuk sistem pencernaan dan memberi rasa kenyang yang cukup lama. Serat dapat berasal dari sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan gandum.

Semoga dengan penjelasan tersebut, kita dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat dengan nutrisi yang sehat dan sesuai, sehingga tidak mudah terinfeksi virus corona.



STRATEGI DALAM MENGATUR MAKANAN

1. **Buatlah rencana menu makanan.** Manfaatkan sumber bahan makanan yang sudah ada di dapur.
2. **Prioritaskan bahan segar dan bahan-bahan dengan umur simpan pendek terlebih dahulu.** Hal ini ditujukan agar anda tidak melakukan pemborosan makan.
3. **Siapkan makanan buatan rumah.** Selama pandemi, makanan rumah akan lebih sehat sebab dibuat langsung oleh sendiri, sehingga dapat mengurangi penyebaran virus.
4. **Apabila membeli makanan melalui situs online,** maka buanglah seluruh plastik atau kertas yang digunakan, serta segera pindahkan makanan ke tempat makan.
5. **Jaga kebersihan tangan, dapur, dan peralatan memasak anda.**

DAFTAR PUSTAKA

Kementrian Kesehatan RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. P: 5.

Europe World Health Organization. 2020. Food Nutrition Tips During Self-Quarantine. Accessed on 11 June 2020.. Accessed at <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>