



Sehat dengan pangan nabati

Kolaborasi
dr. Sylvia Irawati, M. Gizi
dan
Willy Yonas,
Bachelor of Health Ministry

design by @galihalmunawar

Daftar isi

Pola Makan Nabati

Whole Food Plant Based (WFPB) Diet ... 02

Menerapkan Pola Makan Nabati

Piring Nabati ... 03

01 Serealia Utuh (Whole grains)

(6 porsi/hari) ... 04

Menu Serealia Utuh (Whole grains)

Savoury Oatmeal Porridge, Oat Cup dengan Selai,
Whole Wheat Pumpkin Pasta ... 05 - 06

02 Polong-polongan

(3 porsi atau lebih/hari) ... 07

Menu Polong-polongan

Sup Kacang Merah, Lentil Balls & Tempe Panggang ... 08 - 09

03 Buah (4 porsi/hari)

& Sayur (5 porsi atau lebih/hari) ... 10

Menu Buah & Sayur

Orak Arik Tahu Wijen, Banana Berry Smoothie & Basic Salad Bowl ... 11 - 13

04 Kacang-kacangan & biji-bijian

(1-2 porsi/hari) ... 14

Menu Kacang-kacangan

Bliss Balls, Nut Mylk & Chia Pudding ... 15 - 17

Berapa Banyak Yang Perlu Kamu Makan? ... 18

Bagaimana Memulainya? ... 19

Profil Penulis ... 20

Reference/Bibliography ... 21 - 22

A

B

D

C

Pola Makan Nabati

Whole Food Plant Based (WFPB) Diet

Makan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari diri kita. Apa yang kita makan tidak hanya untuk mencukupi kebutuhan gizi saja, tapi juga memiliki dampak kesehatan jangka panjang. Kamu mungkin mengenal berbagai macam diet yang sedang tren saat ini, yang mungkin bisa menurunkan berat badanmu (BB) dalam waktu singkat. Tapi, tahukah kamu tentang dampak jangka panjangnya?

Diet sebenarnya adalah suatu pola makan yang menjadi suatu kebiasaan seseorang, bukan hanya perubahan sesaat saja sampai BB turun. Diet yang kamu pilih merupakan keputusan yang akan memberi dampak bagi dirimu secara utuh. Tidak hanya kesehatan fisik saja, tapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kebugaran. Sudahkah kamu memilih diet yang membuat dirimu berterima kasih?

Pola Makan Nabati, sering dikenal dengan *Whole Food Plant-Based Diet* (WFPB), mungkin masih terdengar asing. Jangan dibayangkan kamu akan makan sayur saja ya, karena WFPB bukannya akan membatasi pilihan makanmu, tapi akan semakin memperkaya jenis makanan yang kamu makan. Kok bisa? Yuk, baca lebih lanjut!

WFPB adalah diet yang terdiri dari bahan makanan yang diproses secara minimal, yaitu buah, sayur, sereal utuh (*whole grains*), polong-polongan (*legume*), kacang-kacangan (*nuts*), biji-bijian, dan rempah-rempah. Diet ini menyingkirkan penggunaan semua produk hewani, termasuk daging merah, unggas, ikan, telur, dan olahan susu hewani. (1)

Apakah pola makan ini akan membuatmu **lemas**?
Atau malah mampu membuatmu **sehat** secara optimal?



Academy of Nutrition and Dietetics pada tahun 2016, menyatakan bahwa pola makan ini menyehatkan dan mampu memenuhi kebutuhan gizi. Tidak hanya itu saja, pola makan ini dapat mencegah, bahkan dapat membantu dalam penanganan penyakit tertentu, seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia dan dunia. Pola makan ini juga dinyatakan aman dilakukan oleh segala usia, termasuk bayi, anak-anak, wanita hamil dan menyusui, usia lanjut, dan juga atlet. (2)

Menerapkan Pola Makan Nabati

Lalu, bagaimana cara menjalani pola makan nabati ini agar mencapai kesehatan yang optimal?

Yang pertama, bahan makanan nabati perlu bervariasi agar mampu saling melengkapi zat gizi yang dibutuhkan tubuhmu. **Yang kedua**, porsi harus sesuai dengan kebutuhan harian.



Piring Nabati ini menggambarkan berbagai kelompok bahan pangan nabati yang perlu kamu konsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizimu.

Gambar ini juga menunjukkan seberapa banyak yang perlu kamu konsumsi sehari-hari. Setiap kelompok pangan akan dibahas lebih lanjut berikut ini.

Yuk, kita bahas satu per-satu.



Serealia merupakan sumber makanan nabati yang dikenal sebagai makanan pokok di Indonesia. Nasi, yang paling sering dikonsumsi masyarakat Indonesia merupakan golongan serealia. Golongan ini bisa dibagi menjadi serealia utuh (*whole grains*) dan serealia olahan (*refined grains*). Serealia utuh adalah serealia yang masih memiliki keseluruhan bagian dari bulirnya, yaitu kulit ari (*bran*), bakal biji (*germ*), dan cadangan makanan (*endosperma*). Sedangkan serealia olahan adalah serealia yang sudah diproses, sehingga kehilangan sebagian dari komponen bulirnya. Pemrosesan ini menghilangkan komponen nutrisi penting yang banyak terdapat pada kulit ari dan bakal biji, seperti antioksidan, vitamin B, zat besi, selenium, dan serat. ⁽³⁾

Contoh serealia utuh yang dapat kamu konsumsi antara lain adalah beras pecah kulit, beras merah, beras hitam, *havermut (oats)*, jali-jali (*barley*), *millet*, *buckwheat*, *whole wheat pasta*, dan *quinoa*. Contoh serealia olahan antara lain adalah beras putih, roti putih, serta makanan yang berasal dari olahan tepung.

Selain karena komponen nutrisi serealia utuh lebih lengkap, serealia utuh juga bermanfaat untuk kesehatanmu. Konsumsi serealia utuh berkaitan dengan penurunan risiko diabetes, penyakit kardiovaskular dan juga obesitas. ^(4,5) Kok, bisa sih? Coba deh bandingkan ketika kamu makan nasi putih dengan nasi merah. Biasanya kamu akan cepat merasa kenyang dan lebih ngga cepat lapar setelah makan nasi merah dibanding setelah makan nasi putih. Hal ini dikarenakan kandungan seratnya lebih banyak, sehingga walau porsinya lebih sedikit tapi lebih mengenyangkan. Tanpa kamu sadari inilah yang bisa mencegah kenaikan berat badanmu. ⁽⁶⁾



Nah, mulai sekarang, coba variasikan sereal dalam menu makanmu. Pilihlah berbagai macam sereal utuh yang kamu makan, sehingga tidak makan nasi putih terus. Berbagai variasi sereal utuh ini akan saling melengkapi asupan nutrisi harianmu.

Kamu bisa mengolah sereal utuh dengan cara sebagai berikut:

- ✓ Masak sereal utuh dengan takaran air yang sesuai. Beberapa jenis sereal utuh membutuhkan lebih banyak air ketika dimasak. Kamu juga bisa merendamnya terlebih dahulu semalam sebelum memasaknya.
- ✓ Sereal utuh bisa dibuat menjadi berbagai makanan utama maupun snack dengan citarasa manis maupun gurih.

Menu Sereal Utuh

Beberapa menu sereal utuh berikut ini bisa kamu coba.



Oat Cup dengan Selai

Bahan

- 1 cup rolled oats (*havermut*)
- 1 cup pisang lumat
- ½ sendok teh bubuk kayu manis (*cinnamon*) (pilihan)
- 1 sendok makan bubuk coklat (*cacao powder*) (pilihan)
- Selai buah dan irisan buah sesuai selera.

Cara membuat

- Campur *rolled oats* dengan pisang lumat, aduk rata hingga tidak pecah saat digenggam.
- Cetak ke dalam cetakan pie kecil atau bisa juga cetak ke loyang kotak.
- Tekan-tekan hingga padat.
- Panggang dalam oven 180C selama 10-15 menit.
- Keluarkan dari oven dan biarkan dingin.
- Oat cup ini bisa disimpan dalam kulkas selama 3 hari dalam wadah kedap udara.
- Beri topping selai buah, selai kacang (*almond butter/peanut butter/cashew butter*) dan juga irisan buah favoritmu.

Savoury Oatmeal Porridge

Bahan

- ½ cup oats (*havermut*).
- 1 siung bawang putih.
- 1 potong kecil tahu sutra/*silken tofu* tanpa telur.
- 3 buah jamur kancing, iris tipis.
- 1 lembar daun kale, blansir, cincang.
- 1 sendok makan minyak zaitun.
- *Liquid aminos* (kecap asin) atau garam sesuai selera.
- 1 sendok teh minyak wijen.
- 1 cup air untuk memasak *oats*.

Cara membuat

- Tumis bawang putih dengan minyak zaitun.
- Masukkan tahu, kale, dan jamur.
- Masukkan *oats (havermut)*, tambahkan air untuk memasaknya hingga lembut.
- Tambahkan garam/*liquid aminos*.
- Masak sampai air meresap dan *oats (havermut)* mencapai tekstur yang diinginkan.
- Aduk rata.
- Setelah matang, tambahkan minyak zaitun.
- Sajikan hangat.



Whole Wheat Pumpkin Pasta

Bahan

- 1 genggam *spaghetti*/pasta lain

Bahan saus:

- $\frac{1}{2}$ cup labu parang/*kabocha puree* (caranya kukus potongan labu/*kabocha*, kemudian haluskan).
- $\frac{1}{2}$ cup kacang mete, rendam semalaman atau rendam dengan air panas 2-3 jam.
- *Plant-based milk* (susu nabati seperti susu kedelai, susu almond) secukupnya untuk membantu pergerakan blender.
- 1 sendok makan *nutritional yeast*.
- Garam sesuai selera.
- Bubuk bawang putih (*garlic powder*) (pilihan).

Topping:

- *Tempe* cincang yang ditumis sebentar dengan minyak zaitun.
- *Parsley* dan *oregano* bubuk.
- *Almond* parmesan.

Cara membuat

- Masak pasta hingga kelembutan yang diinginkan. Tiriskan, lalu sisihkan.
- Blender semua bahan saus hingga mendapatkan kekentalan yang sesuai selera.
- Tambahkan susu nabati sedikit-sedikit agar tidak terlalu cair.
- Campurkan pasta dengan saus. Lalu aduk hingga rata.
- Beri *topping* sesuai selera.

Polong-polongan

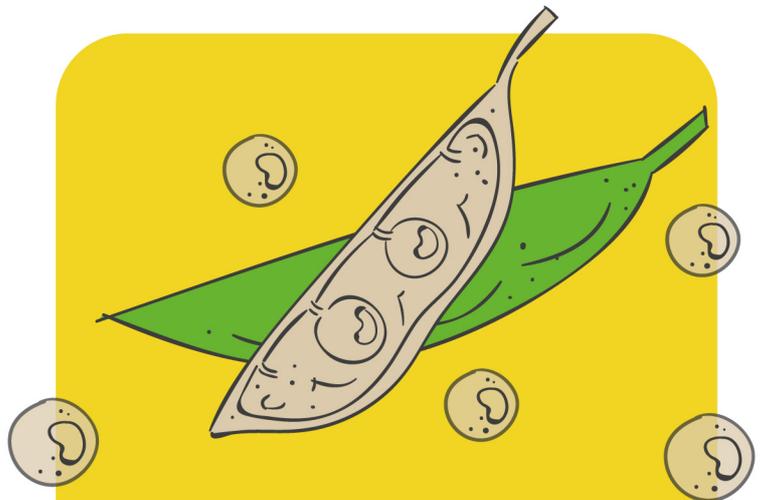
3 porsi atau lebih/hari

02



Polong-polongan mungkin tidak terlalu populer sebagai makanan sehari-hari. Polong-polongan ini adalah kelompok makanan seperti kacang merah, kacang hijau, kacang arab, kacang kedelai, kacang *garbanzo/chickpea*, kacang polong, lentils, dan kacang hitam. Walau disebut kacang, tapi golongan ini berbeda dengan kacang *almond*, kacang mete, dan kacang tanah yang merupakan kelompok *nuts*.

Seringkali kamu ditanya: "Kalau kamu makan hanya dari nabati (*plant-based*), kamu dapat protein dari mana?" Jawabannya "dari Polong-polongan!" Kelompok makanan ini adalah sumber protein yang sangat penting untuk kamu yang menjalani pola makan nabati. Kandungan proteinnya jauh lebih banyak dibandingkan dengan sereal utuh dan juga sayuran. Bukan hanya sumber protein saja, ternyata serat paling banyak didapatkan dari polong-polongan dan bukan sayuran, lho!



Serat pangan ini mampu menurunkan kolesterol (7), memperlancar pencernaan (8), mengontrol gula darah (9). Selain itu juga membuat kamu merasa kenyang lebih lama sehingga dapat mencegah kenaikan berat badan (10). Yang lebih keren lagi, kalau banyak makan polong-polongan, kamu sedang memberi makan bakteri-bakteri usus juga! (10) Hal ini memiliki peranan besar sekali terhadap kesehatan, termasuk kekebalan tubuh, mencegah obesitas, diabetes, dan bahkan dementia (kepikunan). (12-14)

Menu polong-polongan

Resep dengan bahan dasar polong ini tidak kalah enak dengan bahan makanan lainnya, lho!
Yuk, coba buat di rumah!

Sup Kacang Merah

Bahan

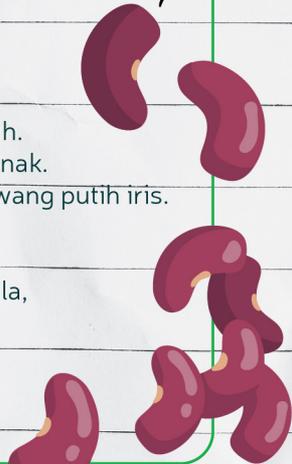
- 2 cup kacang merah yang sudah direbus.
- 1 buah wortel, iris.
- 1 buah tahu putih, potong dadu.
- 1 cup kaki jamur (pilihan).
- 5 siung bawang merah.
- 4 siung bawang putih.
- Garam, gula sesuai selera.
- 1 butir pala.
- 4 butir cengkeh.
- Daun bawang iris, sesuai selera.
- 1,5 liter air.

Cara membuat

- Masak 1,5 liter air sampai mendidih.
- Masukkan wortel, rebus hingga lunak.
- Masukkan bawang merah dan bawang putih iris.
- Masukkan kacang merah.
- Masukkan tahu dan kaki jamur.
- Bumbui dengan pala, cengkeh, gula, garam sesuai selera.
- Masak sampai matang.
- Taburi daun bawang.
- Sajikan dalam kondisi hangat.



KACANG MERAH



Tips

Tips mengolah polong supaya lebih mudah diolah dan nutrisinya diserap oleh tubuh dengan lebih optimal:

Rendam polong yang kering semalaman. Tujuannya untuk mengurangi masalah gas pada pencernaan dan lebih cepat dimasak. Dengan merendam terlebih dahulu, nutrisi dalam polong akan menjadi lebih mudah dicerna dan digunakan oleh tubuh.

Masak dengan air mendidih hingga matang. Kamu boleh menggunakan *pressure cooker* agar lebih cepat matang.

Tempe Panggang

Bahan

1 papan tempe, iris dengan ketebalan sekitar 0,3 cm.

Bahan olesan:

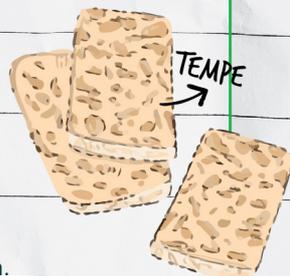
- 1 sdm kecap.
- 1 sdm gula kelapa cair.
- 1 sdm saus tomat.
- 1/2 sdm liquid amino (kecap asin).

Cara membuat

- Oles tempe dengan bahan olesan.
- Diamkan selama 30 menit agar bumbu meresap.
- Bisa juga masukkan ke kulkas semalaman.
- Masukkan ke oven selama 10 menit 180 derajat C.
- Angkat dan balik (bagian yang dioles jadi di bagian bawah).
- Oles lagi dengan bahan olesan.
- Masukkan ke oven selama 10 menit 180 derajat C.
- Selain dengan oven, kamu bisa juga panggang dengan wajan anti lengket.



TEMPE



Lentil Balls

Bahan

- 120gr lentil rebus.
- 10 gr tepung serba guna.
- 8 gr *nutritional yeast*.
- Bubuk bawang putih (*Garlic powder*) (pilihan).
- Garam sesuai selera.

Cara membuat

- Masukkan semua bahan ke dalam *food processor* atau blender.
- Proses hingga lembut.
- Panaskan wajan dengan sedikit minyak.
- Masak hingga menyatu dan menggumpal.
- Bentuk bola-bola.
- Siap disajikan.
- Bisa juga disimpan dalam kulkas dan digoreng kembali.

Kita sangat beruntung karena tinggal di Indonesia yang kaya akan hasil alamnya. Tapi yang mengherankan, berdasarkan Survei Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, hanya 4,6% masyarakat Indonesia yang cukup akan konsumsi sayur dan buahnya (15). Ngeri ngga, sih? Bahkan menurut survei Riskesdas di tahun 2013, faktor risiko terbesar yang menyumbang terjadinya kanker pada orang-orang Indonesia adalah kurangnya konsumsi sayur dan buah. Bagaimana dengan kamu? Sudahkan kamu makan buah dan sayur setiap hari?

Ketika melihat buah dan sayur, tampilannya sering kali menarik perhatian karena warnanya yang beragam. Buah-buahan dan sayur-sayuran diciptakan dengan warna yang berbeda-beda, ternyata ada tujuannya. Warna itu ditentukan oleh kandungan zat yang disebut fitokimia. Fitokimia ini bukan hanya memberi warna saja, namun mereka bisa membantu tubuh mencegah dan melawan kanker. (16) Salah satunya adalah karena perannya sebagai antioksidan, yang dapat melawan radikal bebas di dalam tubuh kita.



Buah dan sayur merupakan sumber yang baik untuk asupan serat, mineral, dan juga vitamin. Sayuran hijau juga merupakan sumber kalsium, zat besi, vitamin B6, dan juga protein yang baik bagi tubuh. Buah dan sayur memiliki senyawa-senyawa antioksidan yang bersifat anti-inflamasi atau anti-peradangan, dapat melindungi tubuh dari penyakit kardiovaskular, seperti sakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, kanker, dan bahkan membantu menstabilkan mood-mu dan mencegah/mengatasi depresi. (17,18) Berdasarkan penelitian, bila dikonsumsi secara rutin, buah dan sayur juga dapat memperlambat penurunan kemampuan berpikir (kognitif). (19)

Mungkin kadang kamu bingung, apakah harus memilih buah dan sayur yang organik. Sebenarnya bila membahas tentang pencemaran dan pestisida, USDA (*United States Department of Agriculture*) menyatakan bahwa akumulasi pestisida terbesar ada di bahan makanan hewani. Hal ini karena mereka ada di puncak rantai makanan.



Walau organik lebih baik, namun bila tidak bisa mendapat sayur dan buah organik, kamu bisa mengurangi pencemaran dengan cara sebagai berikut :



- ✓ Cuci buah dan sayur dengan air mengalir, sikat dengan sikat lembut bila ada kotoran. Misalnya pada umbi-umbian seperti kentang, ubi, dan sebagainya.
- ✓ Rendam dengan larutan yang bersifat asam selama beberapa menit. Kamu bisa menggunakan cuka ataupun air rendaman asam.
- ✓ Segera konsumsi buah setelah dipotong dan dikupas
- ✓ Sayur bisa dimakan mentah, ditumis, dikukus, atau direbus.
- ✓ Sayur dan buah juga bisa kamu olah menjadi berbagai menu, seperti *smoothie* dan *popsicle*.

Menu Buah dan Sayur

Berikut ini adalah contoh olahan buah dan sayur yang bisa kamu coba.

Orak Arik Tahu Wijen

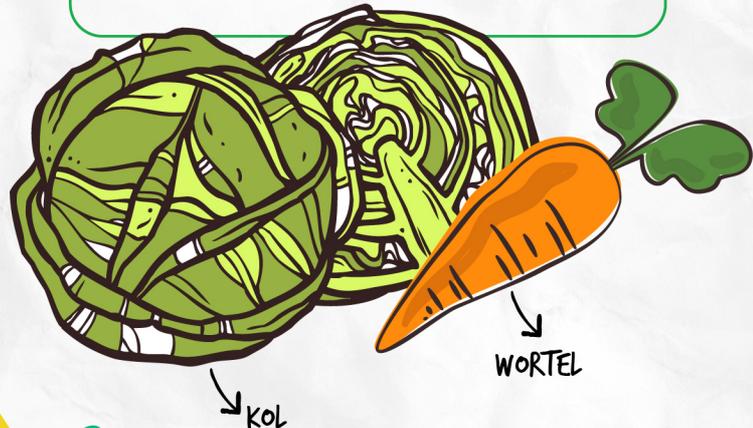
Bahan



- 1 siung bawang putih, cincang.
- 1 cup wortel serut.
- 1 cup kol serut.
- 1 buah tahu, hancurkan.
- 2 sendok makan biji wijen, sangrai.
- 1 sendok makan minyak zaitun.
- Garam, lada sesuai selera.

Cara membuat

- Tumis bawang putih dengan minyak zaitun.
- Masukkan tahu, kol dan wortel.
- Tumis sampai sedikit layu.
- Masukkan bumbu .
- Aduk hingga rata.
- Taburkan biji wijen. Lalu sajikan.





Banana Berry Smoothie

Bahan

- 1 buah pisang beku.
- 8 buah stroberi.
- 1 sendok makan *chia seeds*.
- 150 ml susu nabati (susu kedelai, susu oats, susu almond)
- 2 sendok makan oats (*havermut*).

Cara membuat

- Blender semua bahan sampai lembut.
- Beri topping sesuai selera



Basic Salad Bowl

Bahan

- 1 cup selada
- ½ cup wortel serut.
- 5 buah tomat *cherry*.
- 3 iris tempe panggang.
- 2 sendok makan *edamame*.
- 1 sendok makan biji bunga matahari.
- 1 sendok makan biji labu.
- Dressing salad : minyak zaitun dan *balsamic vinegar* atau sesuai selera.

Cara membuat

- Tata semua bahan dalam mangkuk.
- Tuang dengan salad *dressing*.
- Aduk hingga rata.

Sayuran hijau :

Selada, *kale*, dsb.

Sayuran berwarna :

Wortel, timun, tomat *cherry*, paprika, dsb.

Legumes :

Tempe panggang, *edamame*, kacang merah, *chickpeas*, *tofu scramble*, dsb.

Karbohidrat :

Kentang panggang, *shirataki*, ubi, jagung, dsb.

Topping :

Biji labu, biji bunga matahari, *flaxseed*, biji wijen, dsb.

Dressing :

Vegan mayo, *olive oil*, *peanut sauce*, *tahini*, dsb.



Kacang-kacangan dan Biji-bijian

04

1-2 porsi/hari

Kacang seringkali rancu dengan golongan polong. Kacang yang dimaksud di bagian ini adalah *nuts*, yang meliputi kacang *almond*, kacang mete, *walnuts*, kacang tanah, *pecans*, *pistachio*, dll.

Memasukkan kacang sebagai bagian dari makananmu sehari-hari memberi banyak manfaat kesehatan, seperti mengurangi kolesterol, menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, diabetes, dan bahkan kesehatan kemampuan berpikir (kognitif) yang lebih baik di usia lanjut. ⁽²⁰⁾

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kacang-kacangan 30 gram per hari (1 genggam tangan) juga dapat mengurangi risiko terkena stroke. ⁽²¹⁾

Kacang kaya akan lemak baik, protein, serat dan mineral yang dapat melindungi tubuh dari penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes serta penyakit jantung dan pembuluh darah. ⁽²²⁾

Di Indonesia, banyak yang menghindari kacang-kacangan karena dipercaya dapat menyebabkan meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Apakah benar? Asam urat adalah hasil dari metabolisme purin. Sebenarnya tingkat purin yang ada pada kacang cukup rendah dibandingkan dengan daging (bahan makanan hewani). ⁽²³⁾ Selain itu peningkatan kadar asam urat dalam darah tidak semata-mata karena asupan makanan saja, tetapi karena ada gangguan metabolisme purin dalam tubuh. Nah, yang bisa menjadi masalah dari kacang adalah bahwa kita cenderung untuk mengkonsumsinya yang cukup banyak, apalagi di saat sedang mengobrol dan menonton sepak bola. Konsumsi yang berlebihan inilah yang menjadikan asupan purin menjadi lebih banyak dan juga karena mengandung lemak dan kalori yang tinggi, bisa juga meningkatkan berat badanmu. Jadi, berapa banyak kacang yang aman untuk dikonsumsi setiap harinya? Yang dianjurkan adalah satu genggam tangan (30 gram) per harinya. ⁽²⁴⁾



Jadi, kacang itu sehat, namun jangan terlalu banyak juga, ya!

Biji-bijian mungkin yang paling jarang kamu makan. Padahal manfaatnya banyak sekali untuk tubuh kita. Biji-bijian yang dimaksud antara lain adalah biji labu (*pumpkin seeds*), biji bunga matahari (*sunflower seeds*), biji rami (*flax seeds*), *chia seeds*, *hemp seeds*, dan biji wijen. Beberapa biji-bijian seperti *flax seeds*, *chia seeds* dan *hemp seeds* adalah sumber omega 3 yang sangat baik. Buat kamu yang menjalani pola makan nabati, makanan-makanan ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan omega 3 kita. Bukan hanya omega 3 nya saja, tetapi *flax seeds* ternyata dapat menekan pertumbuhan kanker payudara pada manusia! (25) Keren ngga, sih? Biji-bijian yang lainnya seperti biji labu (*pumpkin seeds*), biji bunga matahari (*sunflower seeds*) juga sangat bermanfaat sebagai sumber protein, vitamin dan mineral.

Kurangnya konsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian adalah salah satu faktor penyumbang kepada beban penyakit-penyakit degeneratif secara global. (26) Jadi, kenapa kita tunda untuk mengonsumsi kacang-kacangan dan biji-bijian setiap harinya?

Kacang-kacangan dan biji-bijian biasanya memiliki tekstur yang keras sehingga pada keadaan mentah menjadi sulit dicerna. Oleh karena itu kamu sebaiknya melakukan hal-hal berikut ini dalam mengolah kacang dan biji-bijian :

- ✓ Rendam semalaman sebelum diolah untuk membantu memecah zat yang menghambat biji-bijian untuk dicerna.
- ✓ Dihancurkan hingga kecil-kecil.
- ✓ Disangrai atau dipanggang terlebih dahulu.
- ✓ Dicampurkan di *smoothies*.

Kamu pasti tidak mengira bahwa menu yang enak ini terbuat dari kacang dan biji-bijian.

Yuk, coba buat sendiri.

Nut Mylk

Bahan

- 1 cup kacang *almond*/mete rendam semalaman.
- 4 cup air matang
- 3 buah kurma, hilangkan bijinya, rendam 10 menit

Cara membuat

- *Blender* semua bahan sampai halus.
- Saring menggunakan saringan kain atau *nut milk bag*.
- Masukkan ke dalam botol ukuran 1 liter, tutup rapat
- Simpan dalam kulkas.
- Tahan hingga 3 hari.



Bliss Balls

Bahan

- ¼ cup pumpkin seeds.
- ¼ cup sunflower seeds.
- ¼ cup chia seeds.
- ¼ cup oats (havermut)
- 10 buah kurma, buang bijinya.
- 1 sendok makan bubuk coklat (*cacao powder*).
- 1 sendok teh irisan kulit lemon.
- 1 sendok teh air lemon.
- Bubuk coklat (*cacao powder*) sebagai lapisan luar.

Cara membuat

- Masukkan semua bahan ke dalam *food processor*.
- Proses sampai hancur dan bisa dikepal.
- Bentuk bulat seperti bola.
- Gulingkan pada *cacao powder*/kelapa parut kering.
- Masukkan ke kulkas, sajikan dingin.

Chia Pudding

Bahan

- 3 sendok makan *chia seeds*.
- 1 cup *plant based milk*/susu nabati.
- Kayu manis bubuk, ekstrak vanila, atau pemanis nabati (*coconut nectar, maple syrup*) sesuai selera.

Cara membuat

- Aduk rata semua bahan.
- Diamkan dalam kulkas selama 2 jam atau semalaman.
- Beri *topping* buah seperti mangga, pisang, stroberi atau sesuai selera.

BERAPA BANYAK YANG PERLU KAMU MAKAN ?

Nah, setelah tahu apa saja yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi berbasis nabati, sekarang kita perlu tahu sebanyak apa kita perlu mengkonsumsinya dalam sehari.

Piring Nabati tetap menjadi panduan mudah buat kamu agar tidak bingung lagi mencukupi kebutuhan nutrisi harianmu.

Sekarang kita cari tahu seberapa banyak sih 1 porsi itu?

1 porsi Serelia Utuh

Setara dengan :

- $\frac{1}{2}$ cup oatmeal (havermut) yang sudah dimasak ($\frac{1}{4}$ cup mentah)
- $\frac{1}{2}$ cup nasi, pasta, atau cereal yang sudah dimasak ($\frac{1}{4}$ cup mentah)
- 1 cup granola
- 1 cup = 240ml

1 porsi Sayur

Setara dengan :

- $\frac{1}{2}$ cup sayuran hijau atau oranye yang sudah dimasak (misalnya, brokoli, bayam, wortel atau labu).
- 1 cup sayuran hijau atau sayuran salad mentah.
- $\frac{1}{2}$ cup jagung manis.
- $\frac{1}{2}$ kentang sedang atau umbi-umbian lainnya (ubi jalar, talas atau singkong).
- 1 buah tomat ukuran sedang.

1 porsi polong-polongan

Setara dengan :

- $\frac{1}{4}$ cup atau 2 $\frac{1}{2}$ sendok makan kacang merah yang sudah dimasak atau kaleng.
- $\frac{1}{4}$ cup atau 2 $\frac{1}{2}$ sendok makan kacang polong yang sudah dimasak.
- Tahu 100 gram (2 potong sedang).
- Tempe 50 gram (2 potong sedang).

1 porsi Buah

Setara dengan :

- 1 buah utuh sedang, misal 1 buah apel, 1 buah pisang.
- $\frac{1}{2}$ cup potongan buah, misal $\frac{1}{2}$ cup potongan pepaya.
- $\frac{1}{4}$ cup jus buah 100%.
- $\frac{1}{4}$ cup buah kering, misalnya kismis.

1 porsi kacang2an / biji-bijian

Setara dengan :

- 2 sendok makan atau 30 gram (1 genggam) kacang.
- 1 sendok makan selai kacang/nut butter
- 2 sendok makan atau 30 g (1 genggam) biji-bijian.



Source:

https://wholegrainscouncil.org/sites/default/files/atoms/files/WG_HowMuch.pdf
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/suggested-servings-from-each-food-group>
<https://www.theveganrd.com/vegan-nutrition-101/food-guide-for-vegans/>
<https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/serve-sizes#:~:text=A%20standard%20serve%20is%20about,leafy%20or%20raw%20salad%20vegetables>

Bagaimana memulainya?

Menjalani perubahan pola makan tentu perlu proses. Bagi sebagian orang proses ini mudah, tapi bisa juga perlu waktu untuk dapat mengadopsi pola makan yang baru. Kamu tidak perlu khawatir. **Lakukan sesuai dengan kemampuanmu.** Yang terpenting adalah kamu sudah memutuskan untuk memberi yang terbaik bagi dirimu.

Cara-cara ini bisa kamu terapkan untuk memulai perubahan:

- ✓ Konsumsi lebih banyak makan makanan yang berbahan dasar nabati (karedok, gado-gado, salad).
- ✓ Ganti bahan pangan hewani dengan nabati dalam makanan kesukaanmu (misal sate ayam diganti sate jamur atau sate tahu, tempe. Soto ayam diganti dengan soto jamur).
- ✓ Jangan takut mencoba pangan nabati yang tidak kalah enak.
- ✓ Buat makananmu sendiri dengan mencoba resep-resep pangan nabati.

Profil Penulis

drsylviairawati

FOLLOW



362 likes

Healthy Food #nutriandbeyond #sehatdengangepangannabati

dr. Sylvia Irawati, M. Gizi

Dr. Sylvia Irawati, M.Gizi adalah dokter umum lulusan Universitas Kristen Maranatha, Bandung, kemudian melanjutkan pendidikan Magister Gizi Klinik di Universitas Indonesia. Sebagai praktisi *plant based diet* dan untuk mengikuti perkembangan ilmu gizi, dr. Sylvia juga mengikuti sertifikasi *Plant Based Nutrition* dari *eCornell University*. Selain dalam hal gizi, dr. Sylvia juga *concern* terhadap masalah makan atau *feeding*, yang merupakan fondasi bagi pola makan sehat seseorang. Melalui **website www.nutriandbeyond.com** dan kelas edukasi online, dr. Sylvia berusaha mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya praktek makan yang sehat sejak dini dan juga pemilihan makanan, serta pola makan sehat sebagai bagian dari kesehatan yang holistik.

Website : www.nutriandbeyond.com

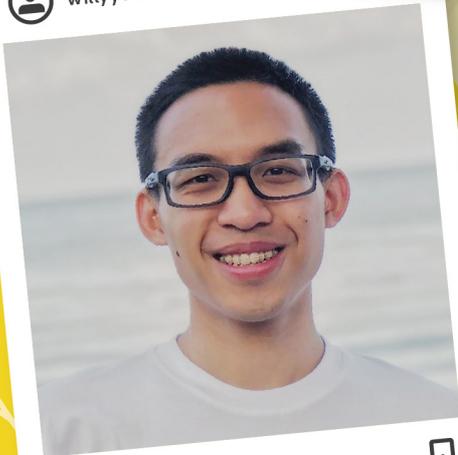
Instagram : @drsylviairawati



NUTRI & BEYOND

willyyonas

FOLLOW



362 likes

Good Health #sehatsetuhnya #sehatdengangepangannabati

Willy Yonas, Bachelor of Health Ministry

Willy Yonas adalah pendiri Sehat Seutuhnya dan *host* dari *Podcast Sehat Seutuhnya* (PSETUHNYA) dan *Nutrition Nuggets Podcast*. Memiliki tujuan mendidik dan membantu orang untuk mencegah penyakit tidak menular, melalui program dan seminar perubahan gaya hidup. Lulus dengan gelar *Bachelor of Health Ministry* dari *Hartland College* di Amerika Serikat. Sudah bekerja selama 2 tahun di *Hartland Lifestyle Center*, Virginia, kemudian melanjutkan kerja praktek di *Physician Committee for Responsible Medicine* (PCRM) di Washington DC melakukan penelitian di bidang *plant-based/vegan diet* di bawah bimbingan dr. Neal Barnard, yang di *feature* dalam *What the Health and Forks Over Knives Documentary*. Dan juga kerja praktek di *Faith Community Health Department* di *Adventist HealthCare*, Maryland. Saat ini bekerja di dua rumah sakit di kota Bandung.

Instagram : @setuhnya dan @willyyonas

Email : sehatseutuhnya@gmail.com



galihalmunawar

FOLLOW



362 likes

Design is thinking made visual #graphicdesigner

Galih Al Munawar, Graphic Designer

Memiliki lebih dari 10 tahun pengalaman di industri kreatif sebagai *Graphic Designer*. Lulus dengan gelar *S1 Desain Komunikasi Visual* di Sekolah Tinggi Seni Rupa & Desain Indonesia (STISI) Bandung. Memperoleh penghargaan 10 Besar Mahasiswa Tugas Akhir Karya terbaik Tahun 2006. Pernah menangani beberapa klien/perusahaan dan kontes desain di UAE, Dubai selama 3 Tahun. Saat ini menjadi *Freelance Graphic Designer* dan Konsultan Desain di beberapa brand lokal di Bandung.

Instagram : @galihalmunawar



Reference / Bibliography

- 1 Ostfeld RJ. Definition of a plant-based diet and overview of this special issue. *J Geriatr Cardiol JGC*. 2017 May;14(5):315.
- 2 Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970–80.
- 3 What's a Whole Grain? A Refined Grain? | The Whole Grains Council [Internet]. [cited 2020 Jul 13]. Available from : <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whats-whole-grain-refined-grain>
- 4 Ye EQ, Chacko SA, Chou EL, Kugizaki M, Liu S. Greater Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and Weight Gain. *J Nutr*. 2012 Jul 1;142(7):1304–13.
- 5 Kyrø C, Tjønneland A, Overvad K, Olsen A, Landberg R. Higher Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes among Middle-Aged Men and Women: The Danish Diet, Cancer, and Health Cohort. *J Nutr*. 2018 Sep 1;148(9):1434–44.
- 6 Musa-Veloso K, Poon T, Harkness LS, O'Shea M, Chu Y. The effects of whole-grain compared with refined wheat, rice, and rye on the postprandial blood glucose response: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2018 01;108(4):759–74.
- 7 Bazzano LA, Thompson AM, Tees MT, Nguyen CH, Winham DM. Non-Soy Legume Consumption Lowers Cholesterol Levels: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis NMCD*. 2011 Feb;21(2):94–103.
- 8 Davies GJ, Crowder M, Reid B, Dickerson JW. Bowel function measurements of individuals with different eating patterns. *Gut*. 1986 Feb;27(2):164–9.
- 9 Jenkins DJA, Kendall CWC, Augustin LSA, Mitchell S, Sahye-Pudaruth S, Mejia SB, et al. Effect of Legumes as Part of a Low Glycemic Index Diet on Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes Mellitus: A Randomized Controlled Trial. *Arch Intern Med*. 2012 Nov 26;172(21):1653–60.
- 10 Rebello CJ, Greenway FL, Finley JW. A review of the nutritional value of legumes and their effects on obesity and its related co-morbidities. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. 2014 May;15(5):392–407.
- 11 Sawicki CM, Livingston KA, Obin M, Roberts SB, Chung M, McKeown NM. Dietary Fiber and the Human Gut Microbiota: Application of Evidence Mapping Methodology. *Nutrients* [Internet]. 2017 Feb 10 [cited 2020 Jun 23];9(2). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5331556/>
- 12 André P, Laugerette F, Féart C. Metabolic Endotoxemia: A Potential Underlying Mechanism of the Relationship between Dietary Fat Intake and Risk for Cognitive Impairments in Humans? *Nutrients* [Internet]. 2019 Aug 13 [cited 2020 Jun 9];11(8). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6722750/>
- 13 Makki K, Deehan EC, Walter J, Bäckhed F. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell Host Microbe*. 2018 Jun 13;23(6):705–15.
- 14 Cani PD, Amar J, Iglesias MA, Poggi M, Knauf C, Bastelica D, et al. Metabolic Endotoxemia Initiates Obesity and Insulin Resistance. *Diabetes*. 2007 Jul 1;56(7):1761–72.
- 15 Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf [Internet]. [cited 2020 May 28]. Available from: http://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- 16 Ranjan A, Ramachandran S, Gupta N, Kaushik I, Wright S, Srivastava S, et al. Role of Phytochemicals in Cancer Prevention. *Int J Mol Sci* [Internet]. 2019 Oct 9 [cited 2020 Jun 24];20(20). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6834187/>
- 17 Grosso G. Dietary Antioxidants and Prevention of Non-Communicable Diseases. *Antioxidants* [Internet]. 2018 Jul 19 [cited 2020 Jun 24];7(7). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6071097/>
- 18 WHO | Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases [Internet]. WHO. World Health Organization; [cited 2020 May 30]. Available from: http://www.who.int/elena/titles/commentary/fruit_vegetables_ncds/en/
- 19 Morris MC, Wang Y, Barnes LL, Bennett DA, Dawson-Hughes B, Booth SL. Nutrients and bioactives in green leafy vegetables and cognitive decline. *Neurology*. 2018 Jan 16;90(3):e214–22.

Reference/ Bibliography:

- 20 O'BRIEN J, OKEREKE O, DEVORE E, ROSNER B, BRETELER M, GRODSTEIN F. LONG-TERM INTAKE OF NUTS IN RELATION TO COGNITIVE FUNCTION IN OLDER WOMEN. *J Nutr Health Aging*. 2014 May;18(5):496–502.
- 21 Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas M-I, Corella D, Arós F, et al. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *N Engl J Med*. 2018 Jun 21;378(25):e34.
- 22 de Souza RGM, Schincaglia RM, Pimentel GD, Mota JF. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients* [Internet]. 2017 Dec 2 [cited 2020 Jun 26];9(12). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5748761/>
- 23 Jakše B, Jakše B, Pajek M, Pajek J. Uric Acid and Plant-Based Nutrition. *Nutrients*. 2019 Aug;11(8):1736.
- 24 *Nuts-and-seeds.pdf*. (<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/Nuts-and-seeds?viewAsPdf=true>), accessed by July 13, 2020).
- 25 Parikh M, Maddaford TG, Austria JA, Aliani M, Netticadan T, Pierce GN. Dietary Flaxseed as a Strategy for Improving Human Health. *Nutrients* [Internet]. 2019 May 25 [cited 2020 Jun 24];11(5). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567199/>
- 26 Branca F, Lartey A, Oenema S, Aguayo V, Stordalen GA, Richardson R, et al. Transforming the food system to fight non-communicable diseases. *The BMJ* [Internet]. 2019 Jan 28 [cited 2020 Jul 13];364. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6349221/>

