

# Pangan Lokal Sebagai Sumber Gizi

## Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh

### ZAT GIZI MAKRO

Dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang relatif besar untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan tubuh.



**Protein**

Biasanya di kelompok lauk pauk hewani dan nabati. Sebagai zat pembangun untuk pertumbuhan dan perkembangan.



**Karbohidrat**

Umumnya ditemukan pada makanan pokok. Sebagai sumber energi.



**Lemak**

Biasanya di kelompok makanan lauk hewani, kacang-kacangan, serta buah. Lemak memiliki fungsi sebagai cadangan energi dalam tubuh.



**Serat**

Biasanya di kelompok makanan lauk nabati, kacang-kacangan, serta buah. Lemak memiliki fungsi sebagai cadangan energi dalam tubuh.

Air membantu memulihkan cairan tubuh yang hilang saat organ tubuh bekerja, pernapasan, berkeringat, dan saat proses buang air besar dan kecil.



**Air**

# Pangan Lokal Sebagai Sumber Gizi

## Zat Gizi Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh

### ZAT GIZI MIKRO

Dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang lebih kecil untuk mempertahankan fungsi tubuh dan menjaga kesehatan tubuh.



#### 1 Vitamin Larut Lemak

Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, dan K yang larut dalam lemak dan minyak, serta diserap dan diangkut dalam tubuh dengan cara yang mirip dengan lemak.

vitamin  
**A**

Berfungsi untuk menjaga kesehatan mata, meningkatkan daya tahan tubuh dan melawan penyakit, dan menghindari kekurangan darah/ anemia.

vitamin  
**D**

Vitamin D dalam tubuh diproduksi dari paparan matahari pada kulit. Vitamin D berfungsi untuk Kesehatan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mencegah penyakit.

vitamin  
**E**

Fungsi utamanya sebagai antioksidan (mencegah penyakit dan kerusakan sel), mencegah pembentukan flek pada pembuluh darah, dan memperbaiki kerusakan sel dan jaringan.

#### 2 Vitamin Larut Air

Vitamin yang larut dalam air meliputi Vitamin C dan Vitamin B kompleks yang larut dalam air. Vitamin ini tidak bertahan lama di dalam tubuh, sehingga harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup setiap harinya.

vitamin  
**B**  
Komplek

Ada 8 jenis vitamin B, yaitu vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 (asam folat), dan B12. Secara umum vitamin B kompleks berfungsi untuk menjaga kinerja organ tubuh, membantu proses pemecahan karbohidrat dan protein, serta membantu proses penyerapan zat gizi lainnya.

vitamin  
**C**

Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh, proses penyembuhan luka, serta memperbaiki sel dan jaringan tubuh.

#### 3 Mineral

Mineral adalah unsur kimia yang ditemukan dalam makanan yang penting bagi tubuh manusia untuk berkembang dan berfungsi secara normal. Mineral diserap oleh tanaman dari air dan tanah, lalu dikonsumsi oleh hewan dan manusia.

Seng/  
Zinc

Berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sel dan jaringan, memperbaiki sel yang rusak, dan mempertahankan daya tahan tubuh. Kekurangan zinc pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan pertumbuhan yang kurang optimal.

Zat Besi

Berfungsi untuk mencegah kekurangan darah atau anemia dan pertumbuhan serta perkembangan khususnya pada anak-anak dan remaja.

# Pangan Lokal Sebagai Sumber Gizi

## Mengonsumsi Zat Gizi Mikro

### 1 Vitamin Larut Lemak

Makanan yang mengandung vitamin larut lemak sebaiknya dikonsumsi bersamaan/berdekatan dengan makan utama yang mengandung lemak untuk membantu meningkatkan penyerapannya.

vitamin  
**A**

Banyak ditemukan di sayur dan buah yang berwarna gelap, kuning, dan merah, serta pada sumber protein. Contohnya tomat, wortel, bayam merah, kubis/kol, pepaya, dan hati ayam/ sapi.

vitamin  
**D**

Vitamin D banyak ditemukan di kacang-kacangan, jamur dan protein hewani terutama yang dikonsumsi dengan kulitnya. Contohnya kacang kedelai, jamur, ayam, ikan.

vitamin  
**E**

Banyak ditemukan pada kacang dan biji-bijian serta sayur, dan buah. Contohnya kacang tanah, bayam, mangga, alpukat, dan labu kuning.

### 2 Vitamin Larut Air

Saat mengonsumsi makanan yang tinggi vitamin larut air, sebaiknya mengonsumsi air yang cukup karena vitamin tidak dapat disimpan didalam tubuh sehingga membutuhkan air untuk penyerapan serta pengeluarannya.

vitamin  
**B**  
Komplek

Banyak ditemukan pada sayur, buah, biji-bijian, umbi serta lauk pauk. Contohnya B9 atau Folat banyak ditemukan pada sayuran daun hijau dan hati ayam.

vitamin  
**C**

Banyak ditemukan di buah-buahan dan beberapa kelompok sayuran. Contohnya pada jambu, jeruk, mangga, nanas, pepaya, bayam, daun pepaya.

### 3 Mineral

Penyerapan mineral dapat dipengaruhi oleh zat kimia lain dalam bahan makanan.

Seng/  
Zinc

Seng/ Zinc akan diserap lebih baik saat dikonsumsi bersamaan dengan protein. Untuk itu disarankan mengonsumsi zinc bersamaan/ berdekatan dengan konsumsi makan utama.

Contoh makanan yang mengandung zinc adalah beras, umbi-umbian, jagung, lauk hewani seperti daging ayam, ikan, dan sebagainya.

Zat  
Besi

Penyerapan zat besi dapat terhambat oleh zat tannin yang biasa ditemukan didalam teh, sehingga disarankan untuk menunggu setidaknya 30-45 menit sebelum atau sesudah makan untuk meminum teh.

Contoh makanan yang banyak mengandung zat besi adalah kacang-kacangan, lauk hewani, dan sayuran hijau.



Penulis: Balgies Devi Fortuna, Betha Lusiana | Editor: Dhian Rachmawati