

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi



©World Agroforestry (ICRAF)

ZAT GIZI MAKRO

Zat gizi makro umumnya tidak mudah rusak saat proses pengolahan makanan (memasak).

Karbohidrat

Cenderung tahan terhadap proses pengolahan

Protein

Akan dipecah menjadi lebih kecil ketika diolah dan akan hilang sekitar 20%

Lemak

Tergantung pada proses pengolahan, lemak dapat bertambah atau berkurang

Serat

Cenderung tahan terhadap proses pengolahan, serat menjadi lebih lunak saat diolah

Air

Tergantung pada proses pengolahan, air dapat bertambah atau berkurang

ZAT GIZI MIKRO

Zat gizi mikro umumnya sangat dipengaruhi oleh proses pengolahan makanan. Beberapa zat gizi mikro mudah rusak jika dipanaskan.

1 Vitamin Larut Lemak



Cenderung tahan terhadap proses pengolahan



Akan hilang sekitar 10-40% saat diolah



Akan hilang sekitar 10-40% Saat diolah

2 Vitamin Larut Air



Sangat rawan terhadap proses pengolahan dan bisa hilang hingga 80%



Rata-rata akan hilang 50% saat diolah

3 Mineral



Akan hilang sekitar 10-25% saat diolah



Cenderung tahan terhadap proses pengolahan

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

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi

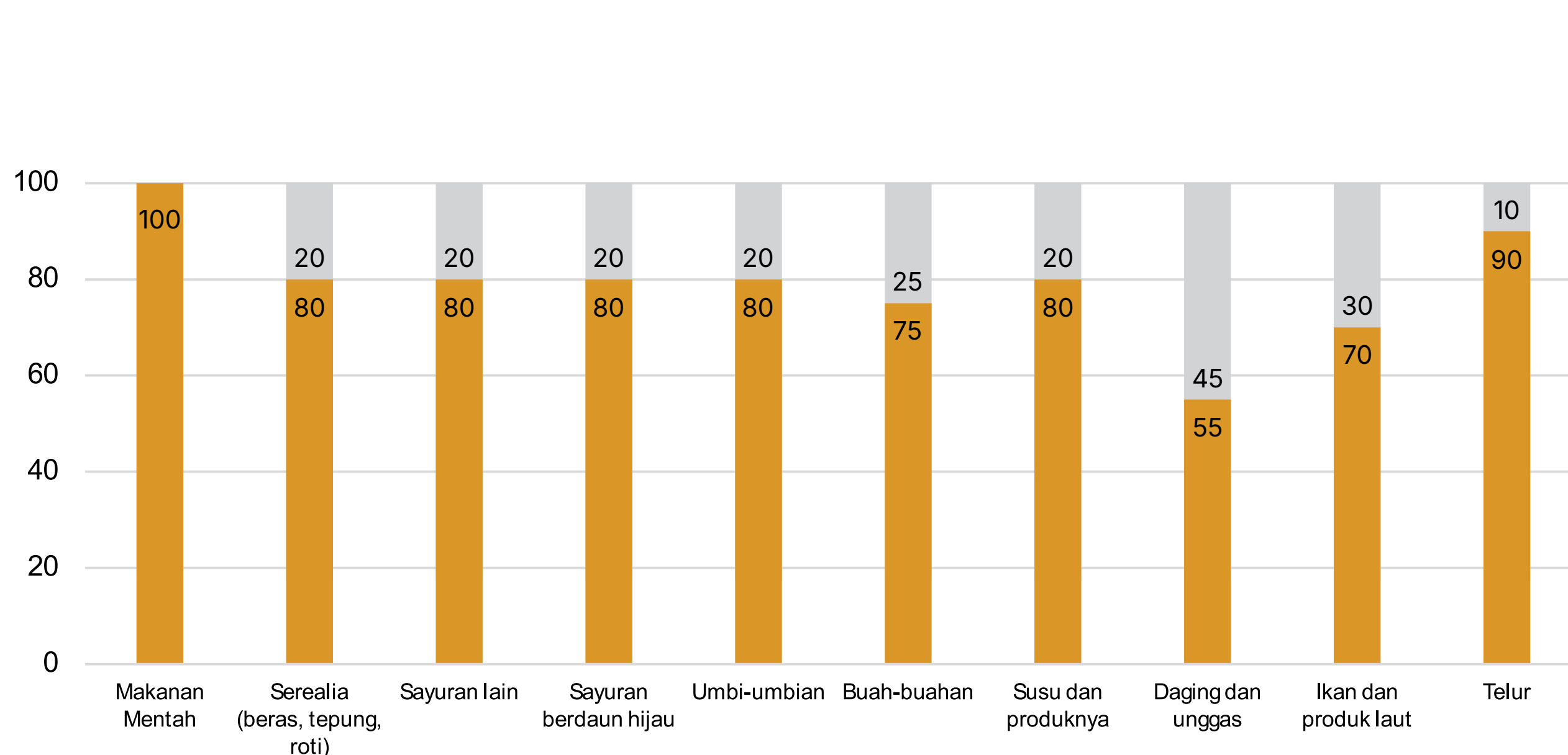
PERSENTASE ZAT GIZI YANG HILANG SAAT PENGOLAHAN

Kelompok Pangan	Cara Memasak	Persentase zat gizi yang hilang						
		Vitamin A	Vitamin E	Vitamin C	Vitamin D	Folat Vit. B9	Zat Besi	Protein
Serealia (beras, tepung, roti, pasta)	Rebus	5-20	0-20	0-50	0-10	20-50	5-25	5
	Goreng	10	0	0-50	0	30	0	0
	Panggang/ Oven	5-10	0	0-50	0	30-50	0	0
Sayuran lain	Rebus	5-20	0-20	10-55	0-10	5-55	0-25	0-10
	Goreng	10-15	0	15-50	0	15-55	0	0-5
	Panggang/ Oven	5-10	0	15-50	0	15-50	0	0-5
Sayuran berdaun hijau	Rebus	10-20	0-20	35-70	0-10	5-55	0-25	0-10
	Goreng	10	0	15-70	#N/A	#N/A	0	#N/A
	Panggang/ Oven	10	0	30-70	#N/A	30-50	0	#N/A
Umbi-umbian	Rebus	0-20	0-20	15-75	0-10	10-50	0-10	5
	Goreng	0-10	0	20-50	0	25-50	0	0
	Panggang/ Oven	0-5	0	20-50	0	25-50	0	0
Buah-buahan	Rebus	10-25	0-20	25-75	10	30-80	0-10	5
	Goreng	10	0	0-50	#N/A	0	0	0
	Panggang/ Oven	10	0	0-50	#N/A	0	0	0
Susu dan produknya	Rebus	0-20	0-20	15-50	0-10	10-50	0-10	0
	Goreng	0-10	0	35-50	#N/A	20	0	0
	Panggang/ Oven	0-10	0-20	30-50	0	15-50	0	5
Daging dan unggas	Rebus	10-45	0-25	15-50	10-25	5-50	0-20	0-10
	Goreng	15-45	0-45	15-50	10-45	5-50	0-10	0-5
	Panggang/ Oven	0-25	0-45	15-50	0-45	5-50	0-5	0-5
Ikan dan produk laut	Rebus	10-30	0-30	0-50	10-30	5-50	0-20	0-25
	Goreng	0-20	0-20	15-50	0-20	15-50	0-15	0-5
	Panggang/ Oven	0-20	0-20	15-50	0-20	10-50	0-15	0-5
Telur	Rebus	0-10	0	0-50	5	20-25	0	0
	Goreng	0-20	0-10	0-50	0-10	20-30	0	0
	Panggang/ Oven	0-20	0-10	0-50	0-10	20-50	0	0

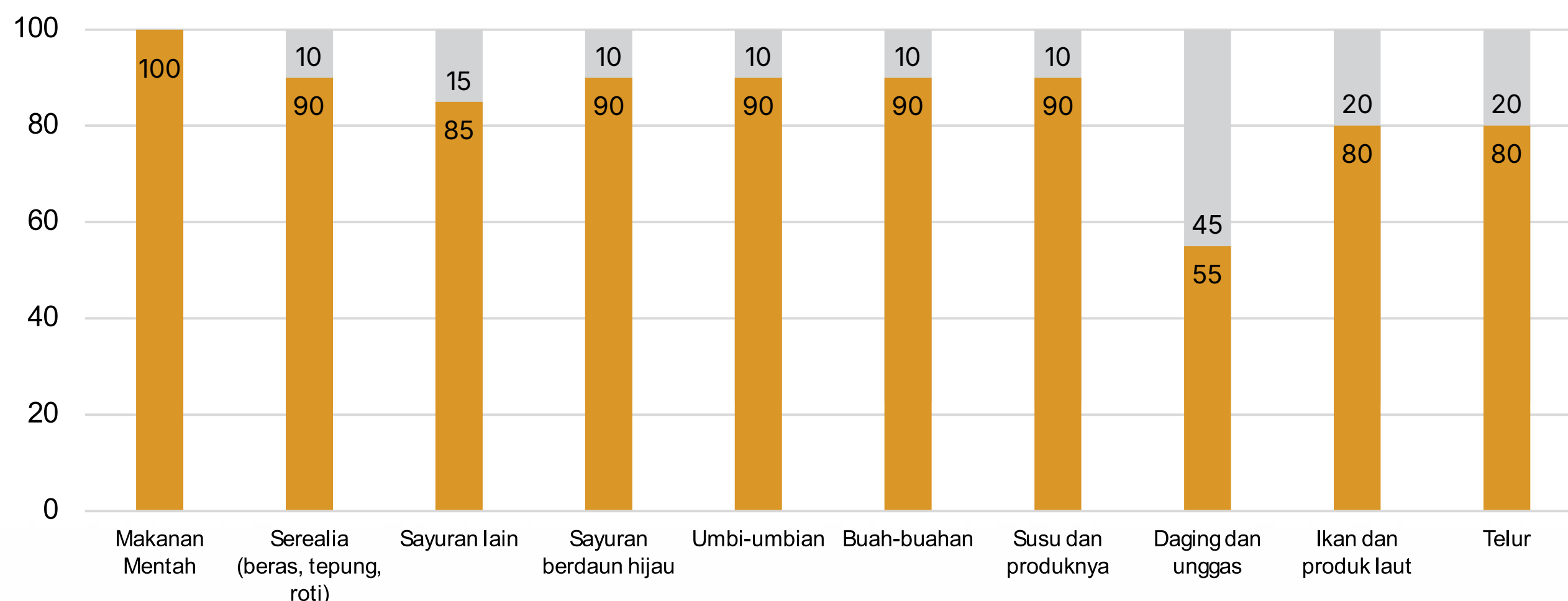
Vitamin lebih rentan terhadap proses pengolahan, terutama vitamin B dan C yang akan hilang hingga 50% saat dipanaskan atau diolah. Beberapa bahan makanan yang mengandung vitamin C, seperti buah-buahan sebaiknya dikonsumsi langsung saat kondisi segar dan matang.

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi

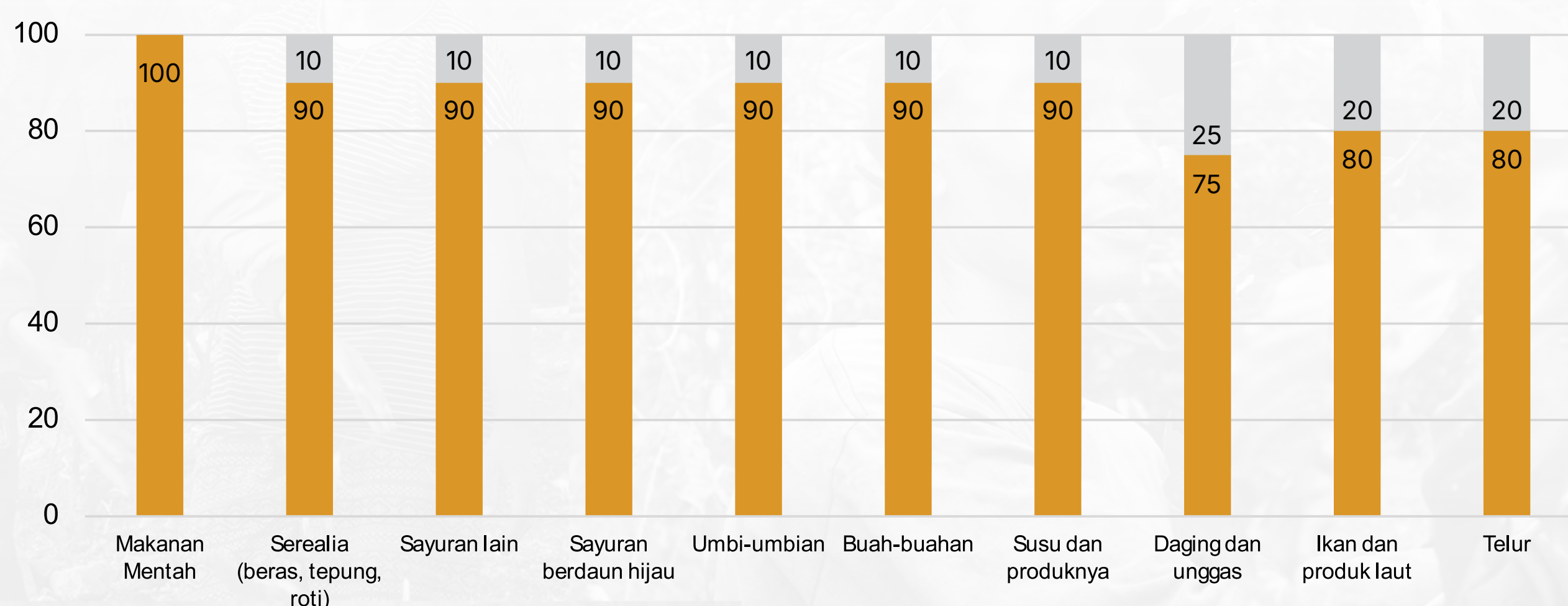
PERSENTASE VITAMIN A YANG TERSISA SETELAH PENGOLAHAN



Persentase Vitamin A yang Tersisa Setelah Direbus



Persentase Vitamin A yang Tersisa Setelah Digoreng



Persentase Vitamin A yang Tersisa Setelah Dipanggang/Oven



Keterangan ■ Zat gizi yang tersisa ■ Zat gizi yang hilang

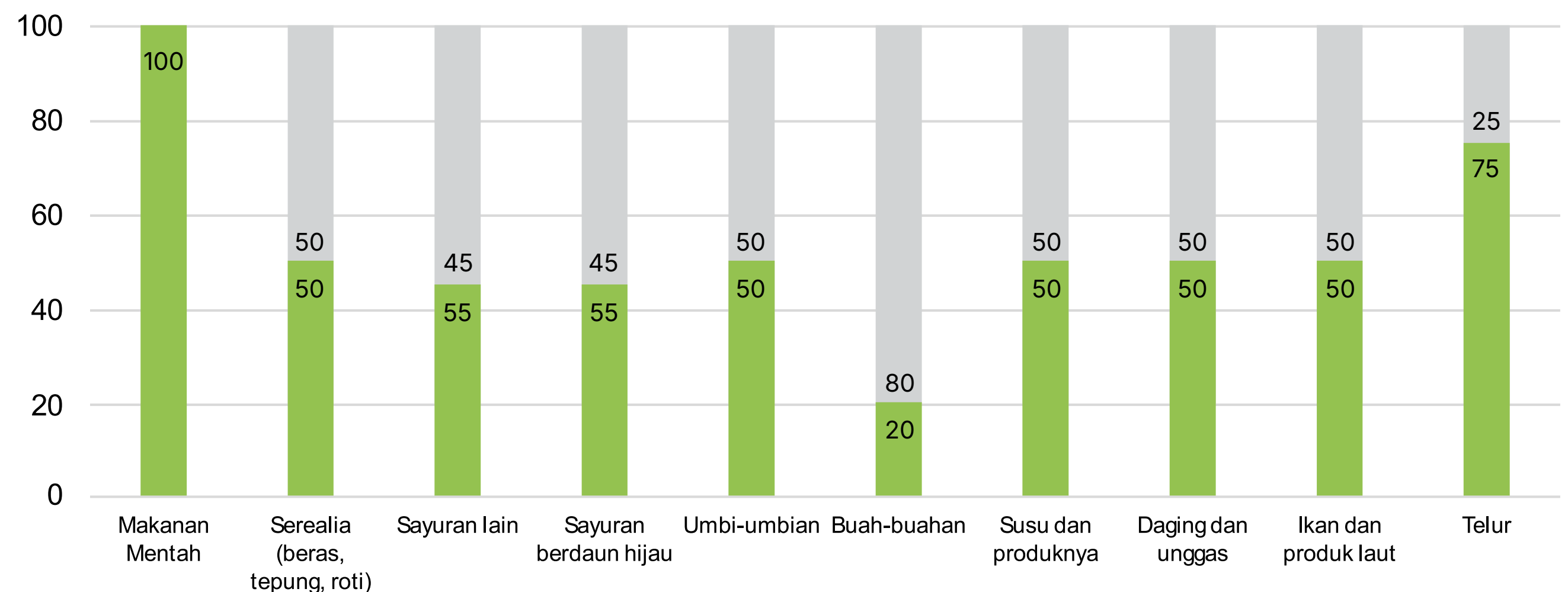
Penulis: Balgies Devi Fortuna, Betha Lusiana | Editor: Dhian Rachmawati

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi

PERSENTASE FOLAT B9 YANG TERSISA SETELAH PENGOLAHAN

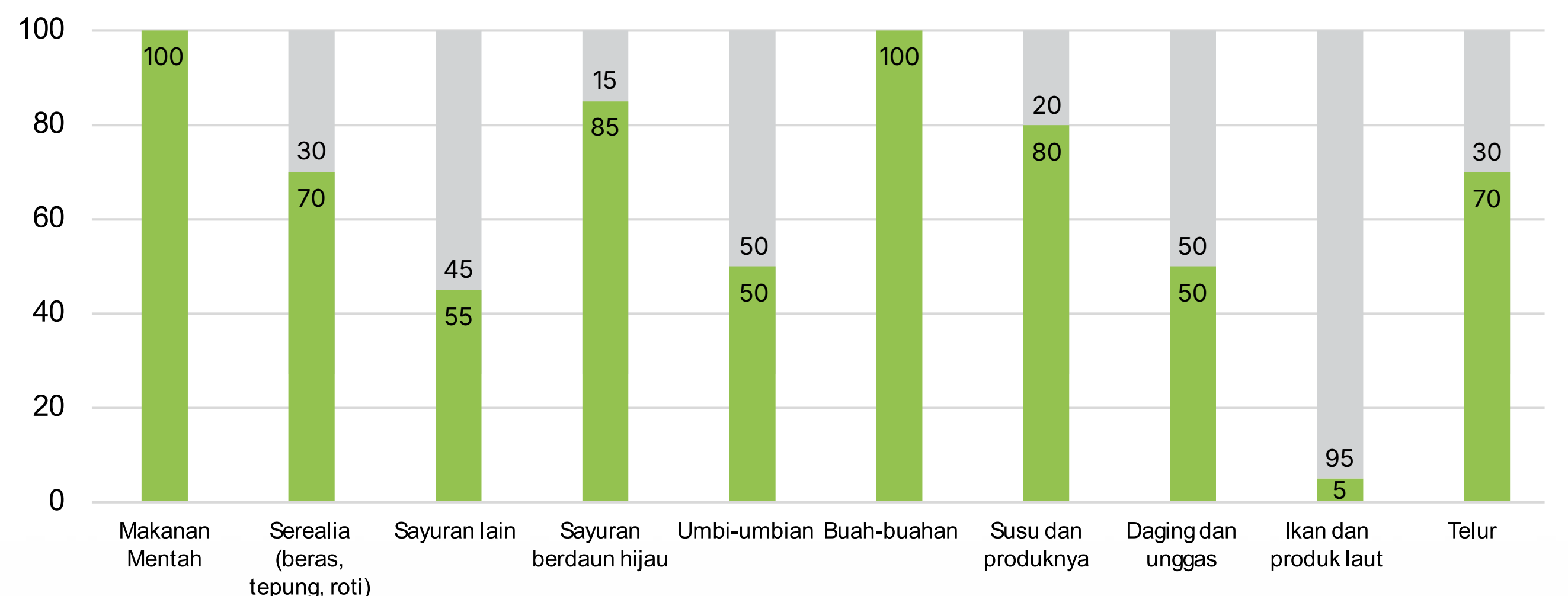


DIREBUS



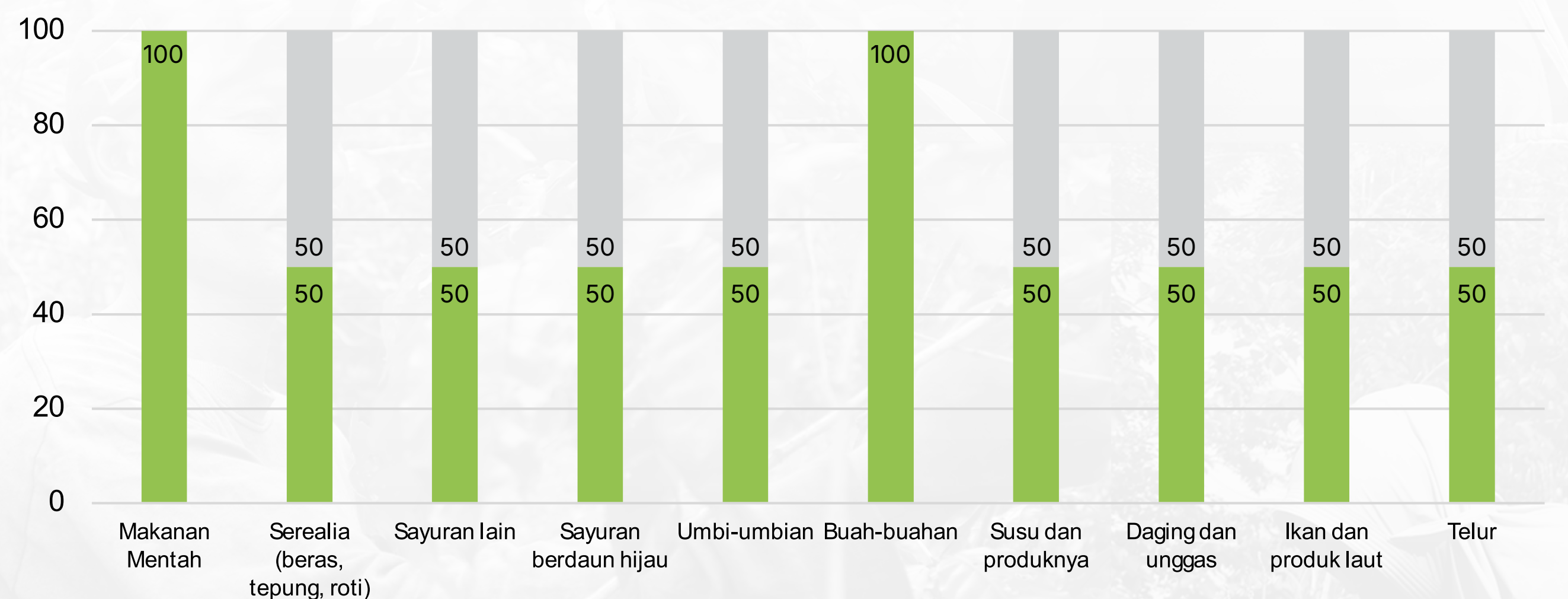
Persentase Folat B9 yang Tersisa Setelah Direbus

DIGORENG



Persentase Folat B9 yang Tersisa Setelah Digoreng

DIPANGGANG/OVEN



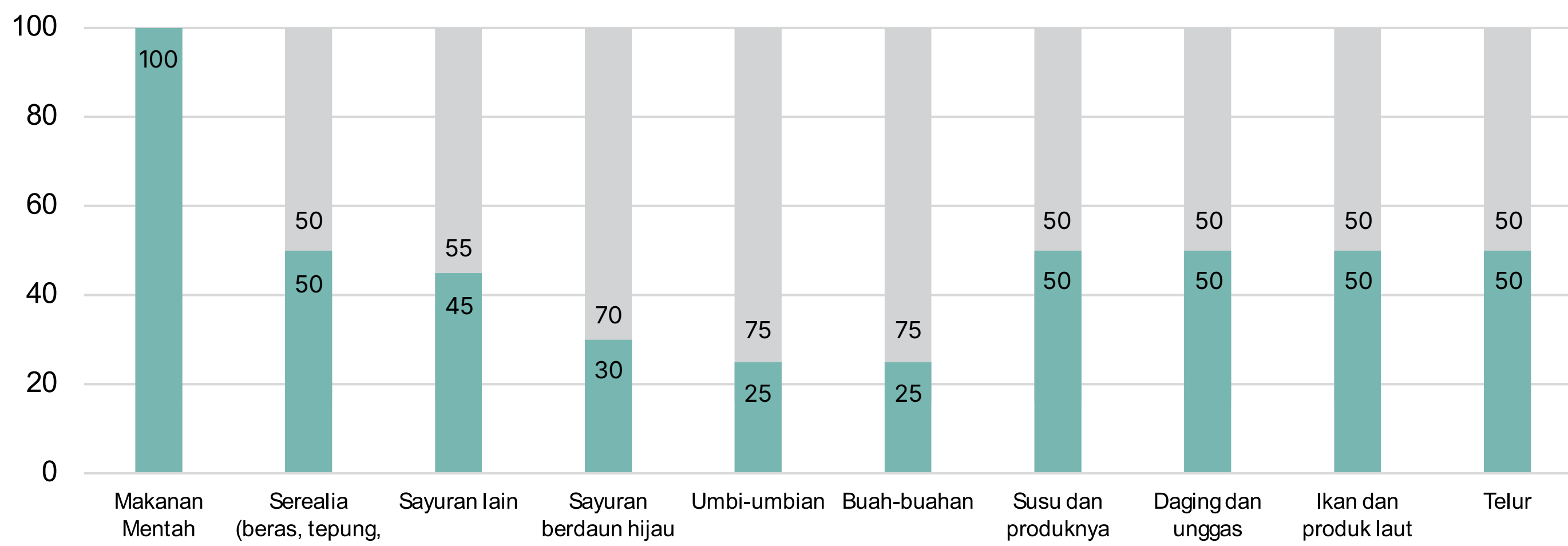
Persentase Folat B9 yang Tersisa Setelah Dipanggang/Oven

Keterangan ■ Zat gizi yang tersisa ■ Zat gizi yang hilang

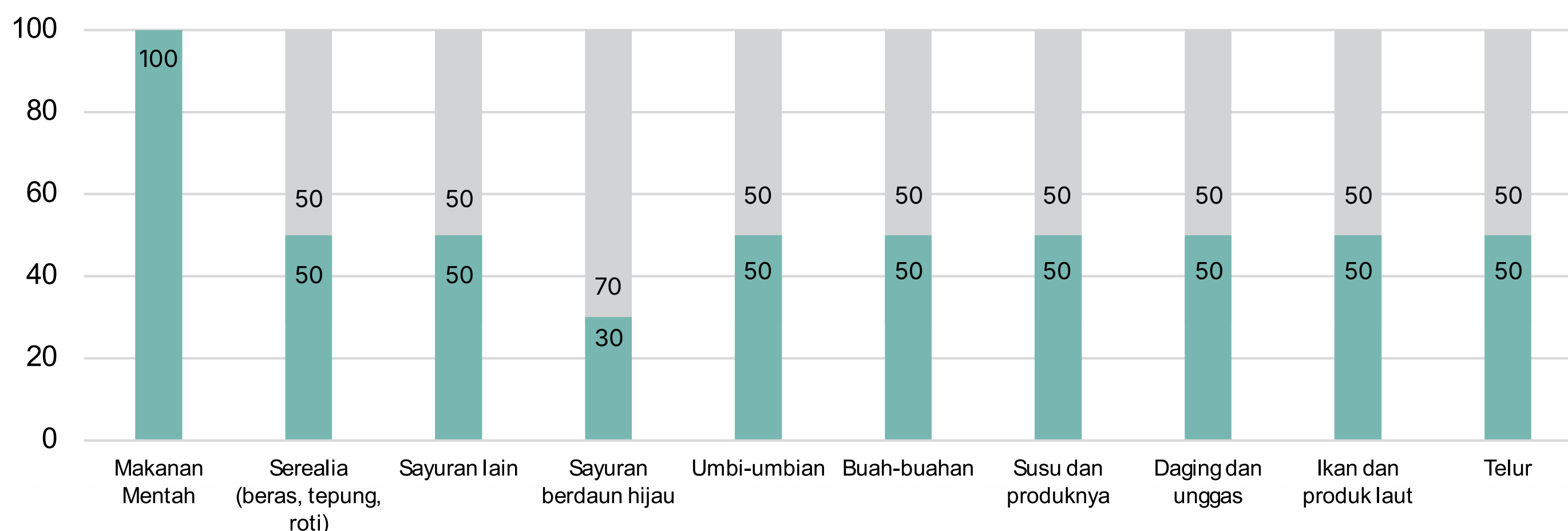
Penulis: Balgies Devi Fortuna, Betha Lusiana | Editor: Dhian Rachmawati

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi

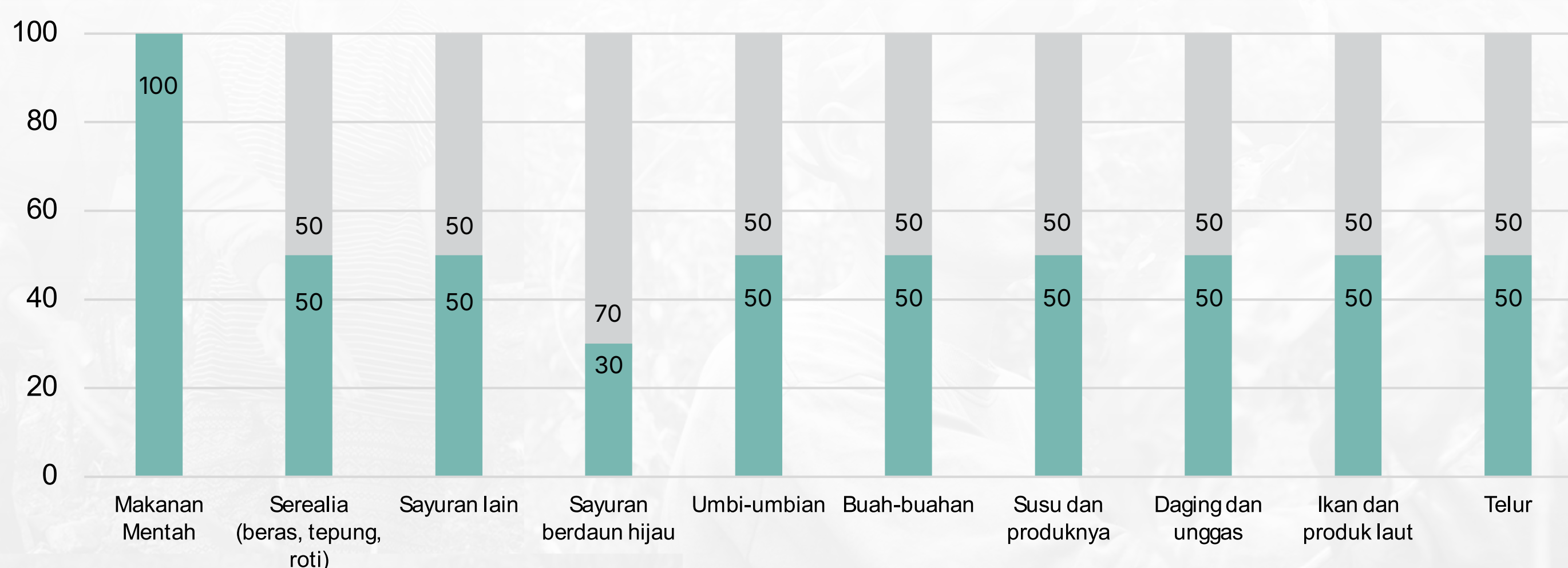
PERSENTASE VITAMIN C YANG TERSISA SETELAH PENGOLAHAN



Persentase Vitamin C yang Tersisa Setelah Direbus



Persentase Vitamin C yang Tersisa Setelah Digoreng



Persentase Vitamin C yang Tersisa Setelah Dipanggang/Oven



Keterangan ■ Zat gizi yang tersisa ■ Zat gizi yang hilang

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

Mengolah Pangan Lokal dengan Mempertahankan Zat Gizi



TIPS

MENGOLAH PANGAN LOKAL UNTUK MEMPERTAHANKAN ZAT GIZI

Karbohidrat

Karbohidrat pada **makanan pokok** tidak mudah rusak saat dimasak, akan tetapi beberapa **vitamin dan mineral** akan rusak jika **dipanaskan** terlalu lama.



Sayur-sayuran

Sayur dimasak maksimum hingga berubah warna, dan hindari memasak sayur hingga terlalu layu. Beberapa **vitamin dan mineral** akan rusak jika **dipanaskan** terlalu lama.



Protein

Sumber **Protein** (lauk-pauk) sangat rentan terhadap bakteri. Memasak pada suhu tinggi dapat membunuh bakteri.

Pastikan matang sempurna, contohnya dengan melihat bagian daging bagian dalam sudah tidak berwarna pink.



Buah-buahan

Buah-buahan sebaiknya dikonsumsi pada kondisi segar dan dalam keadaan **matang sempurna**.



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