

# Sarapan Sehat Untuk Anak & Masalah Susu Kedele

Majalah N YATA - Agustus 2010

Salam kenal dokter, saya ibu rumah tangga dengan dua anak, masing-masing berusia 4 dan 2 tahun. Sebentar lagi anak saya yang pertama masuk sekolah (playgroup) dan saya ingin membiasakan sarapan sehat bukan nasi tapi tetap berenergi.

Yang ingin saya tanyakan:

1. Seperti apakah sarapan sehat untuk anak saya? Saya membaca ulasan tentang sup sarapan pembuka terbaik bersama buah dan sayur segar. Apakah sup itu tanpa nasi? Dan jenis sayur apa yang baik untuk isi sup anak saya?
2. Pada jam-jam berapa sebaiknya anak, khususnya untuk anak saya yang dua tahun untuk makan.
3. Selama ini saya sering memberikan susu kedele bubuk, karena di daerah saya sangat sulit untuk membeli susu kedele segar. Apakah itu pilihan tepat, meski anak saya tidak bergantung susu itu, karena saya lebih mengutamakan makanan padat?
4. Apa makanan yang baik dikonsumsi setelah pukul 9 malam, karena suami saya pulang jam segitu dan pasti langsung makan malam lengkap. Saya menambahkan teh hangat atau susu kedele dicampur gula pasir. Apakah itu sudah tepat? Karena bagaimana pun saya khawatir kemudian hari terserang diabetes.

Mohon jawabannya, dok. Karena saya ingin yang terbaik untuk keluarga saya.

Terima kasih.

Salam hangat

Wiwik Trisnayanti via e-mail

==== // ====

Salam kenal juga, Jeng Wiwik!

Saya jadi semangat banget menjawab pertanyaan yang seperti ini. Ibu yang cerdas menghasilkan anak-anak yang 'papan atas' melalui sarapan yang berkualitas! Prinsip 'orang makan' sederhana sekali, seperti yang sudah saya ulang berkali-kali: 3 makro-nutrien harus terpenuhi: Karbohidrat, Protein dan Lemak. Ketiganya membentuk pola makan SEHAT SEIMBANG (bila berasal dari sumber yang sehat dan dikonsumsi secara seimbang). "Hukum" ini berlaku untuk sarapan, bekal, maupun makanan selingan.

1. Sarapan sehat seperti yang ibu sebutkan terdiri dari sayur segar dan buah dengan sup sudah sangat baik. Sayur segar dan buah adalah sumber karbohidratnya, nah tinggal perkaya sup dengan protein. Yaaahhhh kalau pakai nasi, namanya karbohidrat 'ancur-ancuran' lagi dong.. hehe,... Banyak orang tua tidak sadar bahwa kemampuan KONSENTRASI dan FOKUS BELAJAR ANAK ditentukan oleh SARAPANNYA. Karbohidrat BURUK yang berasal dari gula, terigu dan beras kelihatannya membuat perut terisi dan CEPAT KENYANG, tapi setelah 2 jam gula darah meroket dan ditekan habis oleh insulin menyebabkan otak SULIT KONSENTRASI (the brain starts to tune out!), anak jadi 'LELET' (lamban, malas) bahkan MENGANTUK DI SEKOLAH. Jadi anak tertidur di kelas seringkali bukan karena kurang tidur malam, melainkan sarapan (atau bekal sekolahnya) yang amburadul. Insulin memerintahkan kelebihan gula darah (yang berasal dari gula, terigu dan beras tadi) untuk disimpan menjadi...stok gula di hati atau otot (tapi tempatnya sangat sedikit) dan sisanya disimpan di 'gudang terbesar': JARINGAN LEMAK.

Jika anak sudah terbiasa dengan sayur segar dan buah sebagai porsi karbohidrat, maka sup jangan dibombardir dengan karbohidrat lagi (seperti sup bening bayam atau sup sayur). Isilah lauk dengan PROTEIN. Asupan protein memberi perintah kebalikan dari asupan karbohidrat, karena protein mengundang hormon glukagon (kebalikan dari insulin) yang membuat simpanan gula DAPAT DIPAKAI MENJADI ENERGI.

Anak usia sekolah kita SANGAT MISKIN PROTEIN namun SARAT dibebani karbohidrat (celaknya yang buruk pula, seperti kelebihan tepung - dari produk beras hingga penganan tidak sehat tapi heboh di iklan seperti berbagai makanan kering, biskuit dan produk makanan manis lainnya dengan iming-iming 'tambahan vitamin' padahal vitamin terbaik HANYA terdapat pada buah dan sayur dalam bentuk aslinya, tanpa campur tangan manusia). Sumber protein bisa diperoleh dari ikan, ayam, tempe, jamur yang jumlahnya sesuai dengan lebar dan tebal TELAPAK TANGAN yang bersangkutan untuk SEKALI MAKAN. Jelas bahwa besar dan tebalnya daging ikan untuk lauk anak tidak sama dengan besar dan tebalnya ikan konsumsi kita sebagai orang dewasa.

Jadi, untuk sup ayam, ambil dada ayam sesuai ukuran telapak tangan anak dan bisa disuwir atau dicincang atau dipotong kecil, dicampur sedikit kacang polong atau kembang tahu. Beri sedikit garam, lada dan bubuk pala. Kaldu ayam asli dari

tulang ayam mempunyai nilai gizi terbaik pastinya ketimbang hasil ekstrak pabrik yang dibubuhi perasa artifisial dan pengawet (pabrik tidak akan terang-terangan mengutip istilah zat kimia, namun makanan alam TIDAK MUNGKIN bertahan lebih dari 24 jam tanpa menjadi busuk dan berjamur!)

Anak saya ketika kecil dahulu sangat menyukai 'siomay labu' buatan saya. Belilah labu air, belah menjadi silinder berukuran tinggi 3cm, kerok bagian tengahnya dan isi dengan cincangan daging ayam bercampur ebi disangrai dan jamur, beri adonan cincang ini sedikit garam dan lada. Kukus hingga matang. Bila tidak ada labu air, ketimun yang cukup besar pun bisa menjadi pengganti. Labu dan ketimun bila dikukus memberi rasa manis dan lembut berair.

2. Usia 2 tahun adalah usia yang sangat 'ringkih' - karena anak sudah mulai 'ngerti rasa', mudah terbawa anak-anak lain (teman bermain, tetangga) yang juga suka memamerkan makanan masing-masing, dan mereka gemar bereksplorasi - menjelajah hal-hal yang menggelitik rasa ingin tahunya. Memperkenalkan 'makanan alam' dengan sukses di usia 2-3 tahun adalah kunci keberhasilan orang tua mendidik anak untuk mampu memilih menu sehatnya di tahun-tahun mendatang. Dengan meningkatnya aktivitas anak di usia 2 tahun, maka ia semakin membutuhkan energi (karbohidrat dan lemak) sekaligus daya tahan kekebalan tubuh (protein) tinggi. Sekali lagi, prinsip karbohidrat-protein-lemak pun berlaku untuk setiap makanan si kecil. 5 kali makan sehari bagi anak batita yang sehat saya rasa sangat normal. Ajaklah dia ikut mengolah makanannya di dapur. Bermainlah. Pelajaran 'melipat kertas' bisa berlaku di meja makan, asal gantilah kertasnya dengan daun segar yang akan dimakan. Melipat suwiran daging ayam dengan daun selada (seperti membuat lumpia kecil) sangat "fun", lalu...Hap! Masuk ke dalam mulut. Ibu memotong ketimun dan wortel seperti korek api, lalu korek api berwarna ini juga dilipat bersama kukus tahu atau ikan tim dengan daun selada lagi.. dan... Hap! Mari digigit dan dikunyah. Wah.. anak-anak heboh sekali. Mencelup kacang panjang dan 'korek api ketimun' ke bumbu pecel tanpa cabe sangat menyenangkan pula.

Buah-buah lembut empuk dan mudah dikunyah (seperti buah naga matang, kiwi, pepaya, pisang kepok ranum, alpukat) dapat dijadikan sumber karbohidrat untuk makanan selingan, bersama sup atau bubur kacang merah-yang sarat protein. Jangan lupa, kita hanya butuh sedikit lemak - semua jenis kacang pasti mengandung lemak. Bahkan alpukat sendiri sudah kaya: sebagai sumber

karbohidrat, mengandung asam amino yang prima (bagian dari protein juga kan?) sekaligus asam lemak esensial yang tak jenuh!

3. Lupakan susu kedele. Sudah berulang kali saya mengulas tentang 'penemuan budaya asing' ini. Bangsa kita tidak mengenal susu di atas usia 2 tahun, apalagi kedele dijadikan susu.

Kedelai adalah kacang, yang dikenal sebagai '**top 8 allergens**' - artinya, masuk 8 besar penyebab alergi. Begitu banyak kasus alergi berat bahkan menyerupai asma yang fatal terjadi pada mereka yang sangat peka dengan kacang. Kedelai adalah '**goitrogens**', artinya bukan sahabat kelenjar gondok kita, padahal kesejahteraan kelenjar gondok yang menghasilkan hormon metabolisme sangat perlu dijaga agar semua sistem yang berjalan dalam tubuh tetap berada pada jalur yang semestinya. Kandungan **lecitin** pada kedelai menyebabkan peningkatan kekentalan/pembekuan darah dan dapat mencetuskan reaksi sistem kekebalan tubuh. **Oligosakarida** (gula rantai panjang) merupakan penyebab rasa kembung dan (maaf) kentut lebih sering. Begitu pula kandungan **oksalat** yang tinggi pada kedelai malah menyebabkan penyerapan kalsium menjadi terganggu dan telah ditemukan hubungannya dengan pembentukan batu ginjal serta gangguan pada kelamin wanita yang sangat nyeri (vulvodinia). Kedelai memiliki 'fitat' (**phytates**) yang membuat usus kesulitan menyerap mineral yang dibutuhkan tubuh seperti zinc, zat besi, dan kalsium. **Protease inhibitor** terutama Trypsin inhibitor pada kedelai menghambat kerja enzim pencernaan manusia sehingga berujung pada berbagai masalah kesulitan mencerna, buruknya penyerapan protein dan pankreas yang dipaksa kerja keras. **Saponin** yang di'jago'kan sebagai penurun kolesterol ternyata mengikat cairan empedu (seperti 'sabun', karenanya lemak tidak diserap tubuh) tapi kabar buruknya, terjadi kerusakan dinding usus dan kolesterol yang turun (termasuk kolesterol yang baik/HDL) menimbulkan masalah tersendiri, karena tubuh pun TETAP MEMBUTUHKAN KOLESTEROL dan berbagai lemak baik agar produksi berbagai hormon terjaga baik dan DINDING SEL tetap utuh.

**Isoflavon** yang dikenal sebagai kebanggaan kedelai juga sebagai sejenis hormon perempuan yang berasal dari tumbuhan (phyto-estrogen) dan bekerja seperti hormon estrogen dan berpengaruh pada organ reproduksi wanita. Isoflavon ditemukan pada kedelai yang TIDAK difermentasikan dalam bentuk **GLUCOSIDE**, yang membutuhkan bakteri usus dalam jumlah banyak untuk memecahnya menjadi bentuk **AGLUZONE**. Agluzone inilah yang disebut sebagai persenyawaan anti kanker. Kelebihan hormon perempuan akibat konsumsi

kedelai yang tidak bijaksana (karena isoflavonnya masih dalam bentuk glucoside) justru mencetuskan kanker payudara dan organ reproduksi. Masalah phyto-estrogen ini sudah dikenal lama di kalangan masyarakat Jepang kuno. Itulah sebabnya penduduk Asia tradisional mengonsumsi kedelai **DALAM JUMLAH KECIL**, bukan diproduksi besar-besaran apalagi dimakan sebagai 'trend'.

Aglucone sudah terbentuk dengan **SENDIRINYA** pada produk kedelai **yang telah melalui proses fermentasi**, seperti TEMPE, ONCOM, TAUCO dan MISO. 161 strain (jenis) bakteri baik yang ditemukan pada miso dan produk fermentasi kedelai lainnya menghajar habis infeksi E.coli dan bakteri Staphylococcus aureus, penyebab tersering keracunan makanan.

Jadi, mengapa keluarga kita tidak diberi menu pepes tempe atau pecak tempe saja?

4. Nah, kekhawatiran ibu tentang diabetes mestinya sudah merupakan intuisi yang perlu didengar baik-baik. Suara hati selalu berdering-dering untuk banyak kebiasaan kita yang pada dasarnya mulai 'menyimpang'. Susu kedele **BUKAN MINUMAN UNTUK LAKI-LAKI!** Kedele yang kaya phyto esterogen (mimik hormon perempuan yang bersumber dari tanaman) menimbulkan efek samping menurunkan dorongan seksual. Hal ini menjadikan tahu dikonsumsi para rahib di biara-biara Zen di Jepang, bahkan para perempuan di sana yang jengkel dengan suami yang tidak setia sengaja meningkatkan menu andalan tahu yang lebih banyak! (Nakamura Y, et al. Determination of the levels of isoflavonoids in soybeans and soy-derived foods and estimation of isoflavonoids in the Japanese daily intake. *JAOAC Int*, 2000, 83,3, 65-650. Fallon, Sally. Enig, Mary G. *Tragedy and Hype: The Third International Soy-Symposium, Nexus*, 2000. 7,3.)

Selamat menjadi teladan para Ibu Indonesia, yang selalu menyajikan yang terbaik, dengan sumber informasi yang tepat dan akurat.