

Melulu di Ilmu, Lupa Hakikat dan Akibat



[DR.dr.Tan Shot Yen,M.hum.](#)

Dokter, ahli nutrisi, magister filsafat, dan penulis buku.

Kompas.com - 10/11/2017, 11:15 WIB



Ilustrasi(Shutterstock)

KOMPAS.com - Kebanyakan saya diundang untuk berceramah, mengajar dan mengupas seputar penyakit, gaya hidup dan pola makan orang.

Begitu gregetnya orang haus akan kebenaran ilmu, rasa ingin tahu dan pastinya: jurus jitu keluar dari masalah kesehatan.

Tak jarang apa yang saya paparkan secara usil dibenturkan dengan perilaku 'kekinian' dan konflik kepentingan - yang katanya melumpuhkan industri pangan dan usaha kuliner kecil-kecilan.

Anehnya, di sisi lain, para peserta seminar dan orang-orang yang mengikuti paparan saya juga mengamini, bahwa makin hari dagangan yang disebut makanan itu makin meningkatkan risiko timbulnya penyakit ketimbang sekadar mengenyangkan perut.

Racikan yang semakin jauh dari bentuk aslinya di alam, bahkan tidak pernah terdapat di alam, menjadi bahan dasar pemicu kenikmatan lidah.

[Baca juga : [Rahasia Makna di Balik Nama dalam Label Makanan](#)]

Mungkin amat jarang orang Indonesia yang paham misalnya, bahwa keju yang bertaburan di atas pizza atau dijejali sebagai isian roti, bahkan meleleh bagai saus di atas mi dan ayam goreng sebagai kudapan '*anti mainstream*' ternyata....bukan keju sungguhan. Pantas dijual murah dan rasanya 'pas' di lidah Indonesia.

Keju imitasi atau analog diam-diam membanjiri pasar dengan promosi berlebihan di negeri kita. Sementara, di Amerika Serikat pada tahun 1992 ocehan omong kosong produsen keju itu sudah dibungkam oleh Federal Trade Commission.

Berandai-andai keju yang dikonsumsi adalah protein asli kasein susu yang dikultur oleh enzim dan bakteri sehat, membuat begitu banyak konsumen keju di negeri ini termakan pepesan kosong.

Ilustrasi di atas hanya sebagian kecil contoh akibat ilmu pangan hanya diutak-atik sebatas ilmu saja, asyik berkutat di epistemologi.

[Baca juga : [Mengapa Orang Tidak \(Bisa\) Berubah?](#)]

Sama seperti untuk diversifikasi pangan katanya, agar cocok dengan lidah zaman sekarang tapi tidak mengkhianati produk sendiri, tempe dipaksakan jadi nugget. Donat terbuat dari singkong. Sisi asal usul, hakikat, ontologi kebaikan tempe dan singkong tidak lagi penting.

Bahwa singkong sehat yang dimakan, cukup setelah dikukus dengan teman makan lauk lainnya, menjadi amburadul bahkan menjadi petaka saat minyak goreng mulai melumuri singkong lumat berbentuk donat yang pastinya diberi gula rafinasi dan campuran lainnya.

Ke depannya, generasi pecinta nugget dan donat pun tetap menuai masalah kegemukan dan sindroma metabolik karena aspek aksiologis, yaitu baik-buruk benar-salahnya suatu temuan, ilmu atau teknologi tidak dipikirkan apalagi dikaji secara bijak.

Seperti lelehan keju imitasi, coklat sarat gula, dan seribu satu panganan yang seratus tahun yang lalu saja tidak ada.

Padahal, sel hingga DNA manusia tidak ada sedikit pun yang berubah dibanding leluhurnya sekian ribu tahun yang lalu.

[Baca juga : [Pendapat Ahli Berdasarkan Besarnya Pendapatan](#)]

Lalu, muncul pertanyaan seperti di lokakarya yang saya isi hari ini, "Bagaimana dong membuat generasi sekarang bisa menikmati makanan asli kita, yang sebetulnya secara turun temurun terbukti sehat?"

Jawabannya sederhana: Makanan itu disukai bukan karena rasanya 'enak', melainkan karena proses pembelajaran dan pembiasaan.

Beberapa puluh tahun yang lalu, akses pangan dan variasinya tidak sebrutal hari ini. Bahkan, bisnis yang paling diincar orang sekarang justru seputar makanan. Yang menciptakan kecanduan. Yang bisa direka-rasa dan olah-rupa, sehingga memberi istilah '*signature dish*' - tiada duanya di tempat mana pun.

Negeri ini kaya dengan soto, sementara orang bule paling banter cuma punya sup ayam dan sup buntut.

Mengapa soto-soto tradisional itu sudah hilang dari meja anak-anak generasi masa kini? Diganti kuah manis bernama *dessert* dengan taburan biji impor, buah impor, dan rasa impor.

[Baca juga : [Negeri Pusing Jadi Bancakan Orang Asing](#)]

Negeri ini juga kaya dengan olahan ayam. Tapi karena diasuh ibu yang pendek pikir dan benaknya masih tertinggal di kantor, generasi milenial ke bawah hanya kenal ayam goreng bersalut tepung.

Padahal ayam itu semakin enak jika dibuat garang asem, dipanggang beralas daun seperti taliwang atau betutu, dijadikan pepes, hingga diberi rempah menjadi opor atau kari.

Kawan-kawan anak saya boleh dijamin makan tempe sebatas mendoan atau tempe goreng. Lidah mereka tidak diajar mengunyah pepes tempe berisi pete dan teri. Padahal, proteinnya setengah mati saratnya.

Sedih melihat generasi baru tumbuh itu mengonsumsi sayur lalap berkiblat bule. Bicara makan sayur lalap sebetulnya tidak sama dengan salad berlumur krim alias *dressing* yang sekali lagi berisi emulsifier, pengental dan perasa yang sama sekali di alam tidak ada - bahkan potensial menyebabkan penyakit baru.

[Baca juga : [Tingkat Kepercayaan: Edukasi, Inspirasi atau Sensasi?](#)]

Masalahnya, kegiatan makan bersama yang belakangan ini merebak di sekolah-sekolah akhirnya membuat kepala sekolah menyodorkan deretan makanan yang dianggap

'memudahkan para ibu' untuk membuatnya. Makan bersama hanyalah program formalitas. Bukan pendidikan pangan sehat.

Alhasil daftar menu yang pernah mendarat di meja saya membuat dahi ini kian berkerut: bakso goreng, spageti, makaroni skotel, *fish and chips*, donat dan susu, pisang goreng keju coklat, mie goreng bakso sapi. Astaga.

Jangan pernah berasumsi anak sulit diajar makan sehat. Masalahnya, sang ibu dan ayah tidak cukup telaten menjadi contoh dan sungguh-sungguh memilih berbagai sayur enak yang tumbuh di negeri ini untuk dimakan bersama lauk yang tepat.

Saya masih ingat ada seorang anak yang 'katanya susah makan' - begitu dibuatkan gulungan selada romain berisi ayam betutu dan potongan ketimun, dia makan seperti orang belum diberi makan sehari.

Secara ontologis, tidak ada anak yang menolak pangan alamiah. Mereka punya hubungan erat antara kebutuhan gizi dan tubuhnya.

Ontologi tubuh manusia sesuai dengan hukum kodrat, sementara teknologi bekerja dengan pakem andalannya: cepat, tepat, akurat, efisien, praktis. Jadi amat sangat kacau jika tubuh diberi pangan menurut hukum teknologi.

Salah kaprah memberi makan anak dengan cara praktis, menjadikan tubuhnya hanya sekadar mendapat asupan seperti hitungan di atas kertas, padahal mereka butuh lebih dari itu.

[Baca juga : [Tetap Fotogenik Tanpa Harus Jalani Ketogenik](#)]

Secara epistemologi, anak butuh antioksidan sekaligus protein dan serat, bukan hanya energi dari karbohidrat - untuk membuatnya bebas dari tubuh pendek dan otak telat mikir.

Secara aksiologis, [pola makan sehat](#) sejak dini bukan hanya menunjukkan soal ketahanan pangan dan identitas bangsanya, tapi juga ketahanan tubuhnya terhadap pelbagai perubahan jaman.

Memberi kebaikan bagi banyak orang, memberkahi petani dengan rezeki - selama tidak ada kartel dan mafia sepanjang garis perjalanan dari kebun ke atas meja makan.

Semoga pendidikan para penyehat bangsa ini masih peduli dengan tiga tiang keilmuan tadi, demi masa depan yang lebih baik - bukan untuk segelintir orang - tapi demi semua anak bangsa.

[Baca juga : [Mengapa Dunia Pengobatan Selalu Menarik?](#)]