

Guru Besar UMM Bicara Khasiat Pangan Sehat Lokal di Masa Pandemi Covid-19

Selasa, 09-06-2020

Pandemi Covid-19 telah banyak merubah pola kehidupan masyarakat. Termasuk pola masyarakat memilih bahan konsumsi untuk perbaikan gizi keluarga. Elfi Anis Saati, guru besar Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) punya formulasi khusus untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah terjangkit Covid-19. Salah satunya dengan pangan sehat lokal.

“Kondisi saat ini menyadarkan kita sebagai bangsa agraris yang punya pangan lokal unggul dengan kekayaan hayati yang melimpah untuk memanfaatkan secara maksimal potensi yang kita punya. Semua kekuatan bangsa, keluarga dan hubungan sesama harus melakukan evaluasi segera dan adaptasi yang cepat,” ungkap Guru Besar yang juga merupakan Kepala Laboratorium Sentral UMM.

Elfi melanjutkan, dalam menghadapi pandemi Covid-10 ini perlu disikapi dengan tindakan yang cerdas dan tepat, yaitu antara lain menjaga keimanan (keyakinan pertolongan Allah, Tuhan YME), mengasah ke-ilmuan (percaya kepada orang yang ahli dibidangnya), berikutnya adalah mendukung kesejahteraan bersama.

Saat menghadapi Covid-19 ini, dalam keluarga dilakukan upaya perbaikan gizi keluarga melalui pemanfaatan pekarangan, juga membangun rantai pasok pangan (suppy chain) yang baik dengan tetangga, komunitas dan jejaring yang dimiliki (petani, petambak, UKM, pengusaha lainnya).

“Sikap berikutnya adalah sikap berkeadilan, yakni membantu bagaimana akses kemudahan pangan diperoleh semua lapisan masyarakat. Tidak ada penimbunan, pemerataan distribusi antar wilayah bahkan pembagian pangan setiap anggota keluarga, sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang,” kata Elfi, Senin (8/6).

Tips menghadapi pandemi Covid-19 yang belum menemukan obat dan vaksinnnya ini, dilanjutkan Elfi, diperlukan pertimbangan memilih dan konsumsi pangan yang cerdas, yaitu halal, thoyib dan terjangkau. Serta harus memperhatikan 7 aspek, meliputi: halal thoyib, legalitas & rekognisi: Perijinan (PIRT/MD), sertifikasi (SH, SNI dll), layak dikonsumsi aspek kesehatan: kadaluarsa, penggunaan bahan tambahan makanannya, sesuai kebutuhan (kesehatan, umur, gender), teknologi penanganan & pengolahan yang tepat/benar (karakter: larut dalam air/lemak, respon terhadap panas, cahaya dll), utamakan produk lokal, dan terakhir utamakan produk keluarga, tetangga, teman, guna mendukung kesejahteraan bersama.

“Tindakan mencegah (preventif) adalah pilihan tepat dan lebih baik daripada mengobati, serta dengan mengikuti himbauan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS), maka infeksi Covid-19 tidak akan terjadi,” sebut Elfi.

Saran lainnya, sambung Elfi, memperbanyak mengkonsumsi pangan, makanan minuman yang dapat mencegah penyakit serta meningkatkan daya tahan/imunitas tubuh. Bahan pangan segar dan olahan yang mengandung protein (kelor), Vitamin C (jeruk), Vitamin A (buah-sayuran), Vitamin B, Vitamin D, Mineral seperti Fe, Se, Zink, K, Mg membantu metabolisme tubuh, mencegah infeksi mikrobia (virus dan lainnya), Polifenol seperti pigmen flavonoid (antosianin: bunga mawar, delima, ubi jalar ungu dll), karotenoid, kurkumin (rimpang rempah), minyak atsiri (aromatik kayu putih, sirih, serai, herbal lain), Vitamin (C, A, E) sebagai antioksidan baik, potensial antimrobia bahkan antiinflamasi dan imunodolator.

“Jamu tradisional (rempah-rempah), pangan fungsional dan suplemen yang mengandung bioaktif tersebut sedang banyak yang membutuhkan. Pangan sehat yang mengandung prebiotik (serat, inulin) dan probiotik juga bisa andil membantu daya tahan tubuh yang mengkonsumsinya,” sambungnya.

Sari minuman sehat (antioksidan tinggi) dari sari bunga mawar lokal temuan Elfi Anis Saati juga turut membantu menekan perkembangan Covid-19 ini, karena mengandung antioksidan tinggi (Saati, ARPN 2016), antimikrobia 3 bakteri (Saati dkk, MJFAS 2018), serta telah diformulasi dengan tambahan rempah-rempah (jahe, kunyit, serai, kayu manis) yang dipercaya juga membantu meningkatkan imunitas tubuh para pelanggannya.

“Produk ini terus dikembangkan guna meningkatkan mutu dan variannya, dengan melaksanakan penelitian internal UMM dan terapan Kompetitif Kemenristek DIKTI secara berkelanjutan,” tandas Elfi. (Syifa)

Sumber : Humas UMM