

Petunjuk di Kemasan



Anda membaca label ketika membeli makanan? Ternyata hanya sebagian kecil dari warga negara Indonesia yang menganggap label di kemasan itu penting. Pengamatan Prof Dr Ir Made Astawan MS, staf pengajar dan peneliti di Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan, Institut Pertanian Bogor, menunjukkan budaya membaca label masih rendah. “Mereka yang belanja tidak pernah membandingkan dua produk sejenis,” kata Made Astawan.

Padahal dengan membaca label, tergambar jelas identitas sebuah produk pangan: merek, kode produksi, volume atau bobot bersih, kandungan gizi, mutu, dan masa kedaluwarsa. Di Indonesia pelabelan dituangkan dalam Undang-undang No. 7/1996 tentang pangan. Pelabelan dikenakan untuk semua produk pangan produk yang diperdagangkan kepada khalayak. Bentuk label beragam, mulai dari gambar, tulisan, atau kombinasi keduanya. Label bisa ditempel atau dicetak dalam kotak kemasan atau berupa brosur yang dimasukkan dalam kemasan.

Dengan membaca label, konsumen dapat membandingkan 2 produk sejenis dari segi ekonomis (harga) dan kesesuaian produk dengan kesehatan. Bagi penderita hipertensi, tentu tidak akan memilih makanan yang bahan penyusunnya mengandung kadar natrium berlebih. Demikian pengidap diabetes mellitus akan menghindari makanan berkadar gula tinggi. Namun, pada dasarnya secara umum ada 3 bahan utama yang terkait dengan kesehatan konsumen yakni, pemicu alergi, pemanis buatan, dan asam lemak.

Asam Lemak Jenuh dan Asam Lemak Tak Jenuh	
Asam Lemak Jenuh	Sumber
Butirat	Lemak susu
Palmitat	Lemak hewani dan nabati
Stearat	Lemak hewan dan nabati
Asam Lemak Tak Jenuh	
Asam Lemak Tak Jenuh	Sumber
Palmitoleat	Lemak hewani dan nabati
Oleat	Lemak hewani dan nabati
Linoleat	Minyak nabati nabati
Linolenat	Minyak biji rami

Alergen

Meski kelihatan sepele, zat-zat alergen atau pemicu alergi menimbulkan gangguan kesehatan luar biasa hingga berujung kematian. Di Amerika Serikat 11-juta orang dewasa dan anak-anak terpapar zat alergen. Bahkan berdasarkan *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, setiap tahun 29.000 orang Amerika Serikat masuk rumahsakit dan 150 orang meninggal gara-gara mengkonsumsi makanan yang mengandung allergen. Sedangkan di Inggris tercatat 1,5-juta orang, atau 1—2% orang dewasa dan 5—7% dari jumlah penduduk mengalami alergi.

Zat pemicu alergi berbeda-beda untuk masing-masing orang. Tercatat sekitar 170 jenis makanan yang menimbulkan alergi. Dari jumlah itu 8 jenis di antaranya sebagai penyebab terhadap 90% kasus alergi yaitu susu, ikan, udang, kerang-kerangan, kacang-kacangan, kedelai, dan gandum. Risiko yang ditimbulkan sangat tergantung dari volume bahan alergen yang dikonsumsi dan daya tahan tubuh. Namun, pada umumnya di Indonesia tidak sampai menimbulkan kematian.

Pemanis buatan

Pemanis bahan makanan yang hampir selalu ada di setiap makanan. Celakanya, pemanis sangat ditakuti oleh para penderita diabetes mellitus. Oleh karena itulah banyak makanan menggunakan pemanis buatan berkadar glukosa sangat rendah. Indonesia adalah negara yang paling banyak menggunakan jenis pemanis buatan dibanding negara-negara lain di dunia. Contoh di negara-negara Asean hanya 2—5 jenis, sedangkan Indonesia mencapai 13 jenis. Ketigabelas jenis pemanis sintetis itu antara lain aspartam, sakarin, siklamat, taumatin, asesulfam, neotam, glisirizin, neophesperidin, monelin, steviose, dan sucralose

Menurut Made Astawan, pemakaian pemanis buatan aman selama di bawah ambang batas, termasuk aspartam yang selama ini menjadi isu. "Dosis aspartam 40 mg/kg bobot tubuh. Artinya dengan konsumsi sebanyak itu tidak menimbulkan risiko apa pun meski dikonsumsi seumur hidup," kata doktor Nutrisi dan Kimia Pangan dari *Tokyo University of Agriculture*, Jepang, itu. Pemanis yang ditemukan oleh James Schlatte pada 1965 itu merupakan campuran dua asam amino alami yaitu asam aspartat dan fenilalanin. Aspartam boleh dikonsumsi semua orang kecuali bagi mereka yang memiliki penyakit genetik phenylketonuria.

Ke depan pemanis sintetis akan semakin berkembang lantaran dilihat dari beberapa aspek cukup menguntungkan. Dari kemanisan, pemanis buatan mempunyai tingkat kemanisan 50—3.000 kali daripada gula dan tidak mempengaruhi kadar gula darah. Ia juga tidak berwarna, tidak berbau, dan rasa sama dengan gula, mudah larut dalam air, dan gampang dipadukan dengan berbagai senyawa kimia. Sayangnya, rasa manis pada pemanis sintetis tidak bertahan lama seperti gula.



Dosis Maksimal Pemanis Sintetis (mg/kg bobot tubuh)

Aspartam	40
Sakarin	5
Asesulfam	15
Sucralose	5
Siklamat	50

Namun, sebetulnya pemanis alami pun ada yang aman bagi para penderita diabetes, yaitu stevia. Daun dari tumbuhan perdu asal Paraguay itu mampu menghasilkan rasa manis 70—400 kali daripada manisnya gula tebu. Rasa manis stevia terjadi karena memiliki molekul kompleks yang disebut steviosida. Senyawa itu merupakan glikosida yang tersusun dari glukosa, sofrorose, dan steviol. Kandungan steviosida tergantung dari varietas. Sebagai contoh stevia klon BPP 72 mengandung steviosida 10—12%. Stevia juga mengandung protein, karbohidrat, serat, mineral, vitamin A, vitamin C, dan 53 komponen lain.

Asam lemak

Asam lemak ditakuti oleh penderita obesitas, diabetes, hipertensi, dan kolesterol tinggi. Sebetulnya lemak dibutuhkan oleh tubuh sebagai penghasil energi, sehingga harus ada dalam pola makan. Made Astawan menuturkan dalam pola makan 2.000 kalori, protein yang disarankan 65 g, lemak 50 g, dan karbohidrat 320 g. Lemak menjadi sumber energi terbesar, karena dari setiap 1 g asam lemak menghasilkan 9 kkal, sedangkan protein dan karbohidrat masing-masing hanya 4 kkal. Lemak juga pelarut vitamin A, D, E, dan K, serta pemberi citarasa enak dan gurih.

Lemak yang berbahaya jika dikonsumsi berlebihan adalah lemak jenuh, sedangkan yang tidak jenuh sangat aman. Sebab, ikatan ganda dalam asam lemak tak jenuh mudah terlepas bila terkena oksigen atau terjadi oksidasi. Asam lemak tak jenuh ini justru membantu menurunkan kadar kolesterol LDL darah (kolesterol jahat). “Ibu-ibu tidak apa-apa menggunakan santan selama tidak kontak langsung dengan oksigen yang menyebabkan perubahan ikatan ganda,” kata Prof Dr Clara M. Kusharto, MSc, dosen di Departemen Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.

Bahkan asam lemak tak jenuh berantai tunggal atau *monounsaturated fat* bermanfaat menurunkan risiko kanker payudara hingga 45%. Itulah hasil penelitian Alicja Wolk, PhD dari Karolinska Institute di Stockholm, Swedia, pada 1987. Ia melibatkan 61.471 perempuan berusia 40—76 tahun. Sumber lemak tak jenuh adalah kacang-kacangan, kakao, dan alpukat. Jadi, jika di label tercantum berisi asam lemak tak jenuh, angkanya boleh diabaikan. Sementara asam lemak jenuh harus dihitung berdasarkan kebutuhan tubuh masing-masing orang. ***