

Artikel ini diambil dari : www.depkes.go.id

SUSU KENTAL MANIS BUKAN UNTUK DIKONSUMSI SETIAP HARI

DIPUBLIKASIKAN PADA : KAMIS, 05 JULI 2018 00:00:00, DIBACA : 3.846 KALI



Jakarta, 5 Juli 2018

Susu kental manis yang beredar di masyarakat selama ini sebenarnya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari. Pasalnya produk tersebut lebih banyak mengandung gula dan lemak dari pada protein.

Menteri Kesehatan (Menkes) RI Nila Moeloek mengatakan bila seseorang mengonsumsi terlalu banyak lemak dapat mengganggu kesehatan.

"Dari Kemenkes jelas kalau gula dikonsumsi terlalu tinggi, garam, lemak terlalu tinggi dikonsumsi itu mengganggu kesehatan kita, apalagi jika mengetahui itu dapat menyebabkan diabetes. Misal ada makanan dengan gula yang tinggi, jangan sering-sering dikonsumsi," kata Menkes di Gedung DPR RI, Kamis (5/7).

Selama ini, persepsi masyarakat mengenai susu kental manis adalah baik untuk dikonsumsi setiap hari, bahkan banyak dari masyarakat yang memberikannya kepada Balita. Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI Kirana Pritasari menekankan susu tersebut sama sekali tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari apalagi untuk Balita.

Susu kental manis tidak untuk memenuhi nutrisi. Kebutuhan Balita harus memperhatikan kecukupan gizi, sementara pada susu kental manis itu terlalu banyak mengandung gula yang melebihi kebutuhan Balita.

"Kalau anak banyak (konsumsi) gula dia nanti akan kurang makan makanan yang lain, padahal dia butuh (selain gula) protein. Ini yang kita hindari," kata Kirana.

Untuk orang dewasa, lanjut Kirana, sama saja. Kecukupan gizi untuk dewasa ada ukurannya, sama dengan Balita. Orang dewasa juga tidak boleh mengonsumsi makanan/minuman yang terlalu banyak kandungan gulanya.

Malah, secara program, Kemenkes sudah sering mensosialisasikan aturan angka kecukupan gizi, dan isi piringku. Tetapi jika sosialisasinya dinilai kurang meluas, Kirana menegaskan akan memperbaikinya.

"Kalau orang tua ini kurang informasi tentang kecukupan gizi anak, mereka bisa salah. Kami akan memperluas informasi mengenai pemberian makanan pada bayi dan anak," ucapnya.

Kirana mengimbau kepada masyarakat khususnya orang tua agar memahami bahwa susu kental manis bukanlah susu yang harus dikonsumsi setiap hari karena mengandung banyak gula dan lemak. Sementara yang dibutuhkan oleh anak adalah susu yang mengandung banyak protein.

"SKM (susu kental manis) bisa dikonsumsi untuk makanan yang sifatnya tidak pokok. Jadi untuk kecukupan gizinya diusahakan mengurangi konsumsi SKM. SKM hanya dikonsumsi sebagai pelengkap makanan seperti topping dan tidak dikonsumsi secara sering," kata Kirana.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor *hotline* 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat *email* [kontak\[at\]kemkes\[dot\]go\[dot\]id](mailto:kontak@kemkes.go.id).(D2)