

# Forum Komunikasi

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha

**Pembina**

Rektor UKM

**Narasumber**

Dekan FK UKM

Direktur RS Immanuel

**Penanggung jawab**

Dr. Slamet Santosa, dr., M.Kes.

**Pimpinan Redaksi**

Sylvia Soeng, dr, M.Kes.

**Sekretaris Redaksi**

Teresa Liliana W., S.Si., M.Kes.

**Bendahara**

Hana Ratnawati, dr, M.Kes.

**Staf Redaksi**

Budi Widyarto Lana,dr., M.H.

Dr. Diana Krisanti, dr., M.Kes.

Hartini Tiono, dr.

Heddy Herdiman, dr.

Jan Piter T Sihombing, dr., SpKJ, M.Kes.

Lusiana Darsono, dr., M.Kes.

Meilinah Hidayat, dr., M.Kes.

Philips Onggowidjaja. S.Si., M.Si.

Rosnaeni, Dra., Apt

Sri Utami, Dra., M.Kes.

Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes.

**Penerbitan dan Distribusi**

Chandra Iskandar,S.H.

**Alamat redaksi**

Lab. Biologi FK-UKM

Jl. Suria Sumantri 65-Bandung 40164

**E-mail** : teresa.liliana@yahoo.com

## PROFIL



### dr. Vera, SpPD.

T/T lahir : Bandung, 25 Sept 1976  
Alamat : Jalan Samyudo 4, Bandung  
Agama : Kristen Protestan  
Keluarga :

- Suami: Sathya Darma Santosa
- Anak : Jessica Ivana Santosa

Hobi : Jalan-jalan dan membaca  
Motto : *Ora et labora*

*When Christ is the center of our life, all else comes into proper focus.*

Bila Kristus menjadi pusat hidup kita, semua hal sisanya akan berada pada fokus yang semestinya.

Artinya, Kristus adalah pusat segala sesuatu dan kebenaran yang menempatkan semua pada tempatnya, pada posisinya.

~*Philips*

## NUTRITIONAL CORNER

### SEREAL UNTUK SARAPAN

Bila Anda menghindari sarapan karena takut gemuk atau ingin menurunkan berat badan, berarti Anda salah strategi. Sarapan justru dapat mengontrol bahkan menurunkan berat badan. Alasannya, kalau Anda sarapan, maka Anda tidak akan 'mencuri-curi' camilan saat menanti makan siang. Sarapan sangat penting sebagai pemasok energi untuk memulai hari aktif anda. Selain membuat timbangan Anda berkurang, dengan sarapan Anda bisa lebih konsentrasi saat bekerja. Melewatkan sarapan sama saja telah membuat tubuh 'kelaparan', akibatnya, saat makan siang atau sore, nafsu makan Anda semakin besar apalagi kalau makanan yang nantinya dikonsumsi adalah yang tinggi kandungan lemaknya.

Sebuah penelitian di Wales *University*, Inggris, menunjukkan bahwa orang yang sarapan sereal setiap pagi, tak hanya memiliki otak yang lebih *tokcer*, tapi juga bertingkah laku lebih positif. Sarapan sereal tidak menyebabkan kegemukan selama dikonsumsi sesuai kebutuhan energi masing-masing individu.

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa anak-anak yang mengonsumsi sereal secara rutin untuk sarapan memiliki kecenderungan yang lebih kecil untuk mengalami *overweight* dibandingkan mereka yang memilih makanan lain sebagai sarapan. Orang dewasa dan anak-anak yang secara teratur mengonsumsi sereal memperlihatkan Indeks Massa Tubuh yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi sereal secara tidak teratur. Penjelasan untuk hal ini adalah mereka yang mengonsumsi sereal berarti mengonsumsi lemak lebih sedikit dan mereka yang secara teratur makan sereal diasosiasikan dengan berkurangnya keinginan untuk ngemil.

Studi pada anak yang dilakukan di Amerika, Inggris dan Perancis menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi sarapan pagi sereal fortifikasi yang dicampur susu memperoleh kecukupan zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh sehari-hari, termasuk vitamin A, kalsium dan zat besi. Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah keteraturan sarapan pagi. Sarapan setiap hari sangat penting untuk memulai aktivitas dalam sehari.

Setelah semalaman beristirahat, tubuh dan otak memerlukan asupan sebagai bahan bakar untuk memulai kegiatan. Sarapan juga akan memperbaiki pola pikir kognitif dan membentuk pola makan yang baik.

Selama ini banyak orang beranggapan bahwa sereal mengandung kadar gula yang tinggi. Oleh karena itu, banyak orang masih ragu mengonsumsi sereal untuk sarapan pagi. Padahal sereal mengandung gula yang lebih rendah dibandingkan pilihan sarapan yang lain. Menurut Nilani Sriharan, sereal hanya mengandung 13% gula sedangkan buah mengandung hingga 40% gula dan susu mencapai 30% gula. Jumlah kebutuhan gula yang direkomendasikan adalah tidak melebihi 90 gram dalam sehari. Sarapan sereal hanya menyumbang 3% gula dari keseluruhan asupan diet.

Sereal terbaik adalah yang terbuat dari gandum utuh dan tidak mengandung banyak bahan tambahan. Bahan dasar ini terbukti baik untuk dijadikan sarapan bergizi karena mengandung karbohidrat kompleks dan serat. Bahan makanan yang terbuat dari gandum utuh berarti mengandung seluruh bagian biji, mulai dari bagian luar biji atau yang disebut *bran*, lembaga (*endosperm*) dan embrio (*germ*). *Bran* atau lapisan yang melindungi biji, banyak mengandung serat, vitamin B dan mineral. *Endosperm* memberikan energi dalam bentuk karbohidrat, protein dan vitamin B. *Germ* mengandung

vitamin B, vitamin E, mineral dan komponen fitokimia.

Jika anda sedang menjalani program penurunan berat badan, menurunkan kolesterol atau diet diabetes, maka sereal gandum utuh, havermout atau nasi merah adalah pilihan yang baik. Untuk meningkatkan rasa boleh ditambah dengan kacang kering, cinnamon, buah2 kering seperti kismis atau *dry berry*.

Dalam memilih sereal, perhatikan tabel kandungan gizi yang tercantum pada kemasan sereal. Pastikan bahwa sereal yang anda pilih hanya mengandung gandum utuh (*whole grain*) dan jangan pilih yang *refined* (sudah diolah dan dihaluskan). Disarankan untuk menghindari yang bertuliskan "*partially hydrogenated*", mengandung minyak hidrogenasi sebagian (=trans fat). Hal lain yang perlu menjadi perhatian adalah kadar gulanya. Sereal yang terbuat dari '*bran*' (lapisan luar gandum) mengandung lebih banyak serat daripada "*whole grain*" atau gandum utuh, namun agak sulit untuk dicerna.

Pastikan anda sarapan setiap pagi secara teratur dengan mengonsumsi jenis makanan yang sehat dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan anda.

**Berikut daftar yang direkomendasi: Sereal yang terbuat dari gandum utuh, tanpa trans fat, tanpa tambahan gula. Catatan: tetap periksa tabel kandungan gizinya, ada kemungkinan resepnya berubah.**

Life - Quaker  
 Mini-Wheats, all varieties - Kelloggs  
 Muesli - Familia  
 Nutri-Grain, all varieties - Kelloggs  
 Oatmeal Crisp, all varieties - General Mills  
 Oatmeal Squares - Quaker  
 Organic Healthy Fiber Multigrain Flakes - Health Valley  
 Smart Start - Kelloggs  
 South Beach Diet Toasted Wheats

**Direkomendasi: Sereal terbuat dari bran atau kulit gandum, tanpa trans fat, tanpa tambahan gula.** Catatan: tetap periksa tabel kandungan gizinya, ada kemungkinan resepnya berubah.

100% Bran - Post  
 All Bran, all varieties - Kelloggs  
 Bran Flakes - Post  
 Complete Wheat Bran Flakes - Kelloggs  
 Complete Oat Bran Flakes - Kelloggs  
 Granola, Low Fat - Kelloggs  
 Oat Bran - Quaker  
 Oat Bran Flakes - Health Valley  
 Oat Bran Flakes with Raisins - Health Valley  
 Organic Bran with Raisins - Health Valley  
 Raisin Bran - Kelloggs  
 Raisin Bran Flakes - Health Valley  
 Raisin Bran, Whole Grain Wheat - Post  
 Raisin Nut Bran - General Mills  
 Shredded Wheat 'n' Bran - Post  
 Total, Raisin Bran - General Mills

Weight Watchers Flakes 'n' Fiber  
 100% Natural Granola - Quaker

**Tidak direkomendasi: Sereal yang masih mengandung *trans fat* pada pemeriksaan terakhir.** Banyak mengandung gandum olahan *refined* dan tinggi kadar gula.

Basic Four - General Mills  
 Chocolate Peanut Butter Pops - Kelloggs  
 Cocoa Krispies - Kelloggs  
 Corn Pops - Kelloggs  
 Froot Loops - Kelloggs  
 Mini-Swirlz - Kelloggs  
 Smacks - Kelloggs

**Tidak direkomendasi: Sereal terbuat dari gandum olahan (*refined*) dengan tambahan kadar gula cukup tinggi**

Apple Jacks - Kelloggs  
 Cap'n Crunch, all varieties - Quaker  
 Chex, Rice or Corn - General Mills  
 Cocoa Frosted Flakes - Kelloggs  
 Cocoa Blasts - Quaker  
 Corn Pops - Kelloggs  
 Corn Flakes - Kelloggs and others  
 Count Chocula - General Mills  
 Crispix - Kelloggs  
 Frosted Flakes - Kelloggs  
 Product 19 - Kelloggs  
 Puffed Rice - Quaker  
 Rice Krispies, all varieties - Kelloggs  
 Special K - Kelloggs  
 Total Corn Flakes - General Mills

(FARMACIA *Ethical update*. Vol IX.No 4.  
Nov 2009 dan *How to Pick a Breakfast Cereal*.  
Diana Mirkin.com).

~Meilinah Hidayat

## ENGLISH CAFÉ

Dear readers, living is learning. We learn things to improve our lives quality and to be blessing for others. This time, lets ponder one precious thing, humility. What `s special in it? Have a taste!!

### Humility

Humility is not an **abject** (kehinadinaan), **groveling** (merendah), **selfdespising** (memandang rendah atas diri) spirit; it is **but** (melainkan) a right **estimate** (penilaian) of ourselves as God sees us.

--- Tryon Edwards

Humility doesn't mean thingking less of yourself than of other people, nor does it mean having a low opinion of your own gifts. It means freedom from thinking about yourself at all.

--- William Temple

We come nearest to the great when we are great in humility.

--- Rabindranath Tagore

The best way to get the last word is to apologise.

An admission of error is a sign of strength rather than a confession of weakness.

Humility leads to strength and not to weakness. It's the highest form of selfrespect to admit mistakes and to make **amends** (perubahan) for them.

--- John J. McCloy

Humility before God is nothing if not proud in humility before men.

The test of any man`s character is how he takes praise.

Sincere humility **attracts** (memikat)  
Lack of humility **subtracts** (mengurangi)  
Artificial humility **detracts**  
(menurunkan)

The **meek** (lembut) man is not a human mouse afflicted with a sense of his own inferiority. Rather, he may be in his moral life as bold as a lion and as strong as Samson; but he has stopped being fooled about himself.

Humility makes a man feel smaller as he becomes greater.

For thus saith, the High & **Lofty** (agung, mulia). One that inhabiteth eternity, whose name is Holy, I dwell in the high