

HEALTH CORNER

18 Camilan dan Makanan yang Baik untuk Pencernaan



Source: Freepik

Sistem pencernaan memainkan peran penting bagi kesehatan tubuh karena fungsinya yang menyerap nutrisi penting dan membuang sisanya. Namun sayangnya, banyak orang mengalami gangguan pencernaan akibat mengonsumsi makanan yang tidak tepat dan salah satunya juga kekurangan serat. Oleh sebab itu, penting bagi Anda mencegahnya dengan cara mengonsumsi makanan yang baik untuk pencernaan.

Makanan yang baik untuk pencernaan adalah jenis makanan yang mampu menjaga jumlah bakteri baik dalam usus, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit kronis. Apa saja jenis makanan tersebut? Simak daftarnya berikut ini.

Makanan yang Baik untuk Pencernaan

Menemukan makanan yang sehat untuk pencernaan tidaklah sulit. Bahkan, Anda bisa dengan mudah menemukannya di

pasar, kebun belakang rumah, atau supermarket. Berikut adalah 18 camilan dan makanan sehat untuk usus dan lambung.

1. Yogurt

Yogurt termasuk salah satu makanan yang bagus untuk pencernaan. Yogurt merupakan produk hasil fermentasi susu oleh bakteri asam laktat. Ini mengandung bakteri baik yang dikenal sebagai probiotik, yaitu bakteri tersebut hidup di saluran pencernaan dan membantu menjaga usus Anda tetap sehat.

Probiotik mampu membantu mengatasi beberapa masalah pencernaan seperti diare, konstipasi, dan kembung. Namun, perlu diketahui bahwa tak semua yogurt mengandung probiotik. Saat membelinya, pastikan kemasan yogurt berlabelkan *“live and active culture.”*



Source: Freepik

2. Apel

Makanan yang baik untuk pencernaan selanjutnya adalah apel. Apel kaya akan kandungan pektin dan serat. Pektin akan dipecah oleh bakteri baik di usus besar. Hasilnya, volume feses akan meningkat sehingga hal tersebut bisa membantu mengatasi sembelit dan diare.

3. Pisang

Pisang adalah jenis makanan yang baik untuk pencernaan karena terkenal dengan kandungan seratnya. Dalam satu buah pisang berukuran sedang terkandung sekitar 3,1 gram serat. Jumlah ini dinilai bisa mencukupi 9-11 persen dari kebutuhan serat harian orang dewasa.

4. Pepaya

Pepaya adalah buah yang bagus untuk pencernaan karena mengandung enzim papain. Enzim tersebut berguna dalam proses pencernaan untuk membantu memecah serat protein. Tak hanya itu, penelitian juga menyebutkan bahwa enzim papain dapat membantu meredakan sejumlah gejala sindrom iritasi usus besar (IBS) seperti kembung dan sembelit.



Source: Freepik

5. Biji Chia

Makanan berikutnya yang baik bagi pencernaan adalah biji chia atau *chia seeds*. Kandungan seratnya yang tinggi membuat jenis biji-bijian ini mampu membantu meningkatkan keteraturan gerak usus dan tekstur feses yang sehat. Anda dapat menambahkan 15 gram biji chia ke dalam menu favorit Anda dan Anda sudah bisa mendapatkan asupan serat sebanyak 5 gram.

6. Jahe

Jahe memiliki sifat anti inflamasi, dapat membantu mengatasi naiknya asam lambung hingga kerongkongan. Tak hanya itu, jahe juga bisa mengatasi mual dan ketidaknyamanan di perut. Itulah mengapa jahe digolongkan sebagai makanan yang bagus untuk pencernaan. Anda bisa mendapatkan manfaat jahe dengan menambahkannya ke dalam teh, bumbu, makanan, atau lainnya.



Source: Freepik

7. Kacang Almond

Makanan yang baik untuk pencernaan lainnya adalah kacang almond. Perlu diketahui bahwa dalam satu porsi kacang almond terkandung 4 gram serat. Selain itu, almond juga memiliki kandungan vitamin E, magnesium, dan lemak menyehatkan.

8. Alpukat

Alpukat menjadi buah yang bagus untuk pencernaan sekaligus camilan menyehatkan. Bagaimana tidak, buah ini memiliki kandungan karbohidrat, serat, dan lemak. Adapun dalam satu buah alpukat berukuran sedang seberat 100 gram mengandung 6,7 gram serat yang setara dengan 20-28 persen kebutuhan serat harian orang dewasa.

9. Gandum Utuh

Biji-bijian penuh serat yang terbuat dari gandum utuh antara lain *quinoa*, *farro*, dan *oat*. Produk-produk tersebut baik dikonsumsi sebagai makanan sehat untuk usus dan lambung. Hal ini dikarenakan kandungan serat di dalamnya mampu membantu meningkatkan pencernaan, seperti menambah volume feses dan mengurangi sembelit. Selain itu, beberapa serat biji-bijian bertindak seperti probiotik dan membantu menjaga bakteri baik di usus.

10. Kefir

Kefir adalah produk olahan susu dengan menambahkan biji-bijian kefir ke dalamnya. Kefir juga termasuk makanan yang baik untuk pencernaan karena biji-bijian tersebut dihasilkan dari pencampuran ragi dan bakteri dengan susu. Seperti probiotik dalam yogurt, kultur kefir bisa membantu pencernaan laktosa, mengurangi beberapa efek samping negatif terkait intoleransi laktosa seperti kembung dan kram. Pada beberapa penelitian, kefir menyebabkan peningkatan bakteri usus baik dan penurunan bakteri berbahaya secara simultan.

11. Kombucha

Makanan sehat untuk usus dan lambung lainnya yaitu kombucha. Kombucha merupakan teh yang difermentasi. Kombucha dibuat dengan menambahkan strain bakteri, gula, dan ragi ke dalam teh hitam atau teh hijau, kemudian difermentasi selama satu minggu atau lebih. Melimpahnya bakteri probiotik yang

dihasilkan selama proses fermentasi dapat meningkatkan kesehatan pencernaan.

12. Tempe

Tempe merupakan salah satu jenis makanan favorit orang Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai sehingga memiliki khasiat yang dapat meningkatkan fungsi pencernaan dalam menyerap nutrisi. Selain itu, tempe juga termasuk ke dalam sumber probiotik baik yang bisa melindungi usus dari bakteri jahat, meringankan gejala IBS, mencegah diare, serta meredakan kembung.

13. Daun Mint

Daun mint adalah makanan yang baik untuk pencernaan sebab dapat membantu beberapa gejala berkaitan dengan sindrom iritasi usus. Bahan alami ini juga mampu membantu memperlambat kinerja otot perut atau mengurangi risiko kejang yang dapat memicu munculnya rasa mual.

Tak hanya berhenti di situ saja, daun mint memiliki khasiat dalam melancarkan pergerakan udara yang menumpuk di saluran cerna. Dimana udara tersebut adalah penyebab rasa kembung, kram perut, dan sebagainya. Daun mint juga berguna melancarkan pergerakan usus dan meningkatkan fungsi kerja saluran empedu.

14. Ikan Salmon

Makanan yang baik untuk pencernaan selanjutnya datang dari jenis ikan-ikanan. Salmon adalah sumber asam lemak omega-3 yang sangat baik dan bisa membantu mengurangi peradangan pada tubuh. Penderita radang usus, intoleransi

makanan, atau gangguan pencernaan lain yang sering mengalami peradangan di ususnya disarankan mengonsumsi ikan salmon agar peradangan tersebut dapat berkurang dan fungsi pencernaan jadi meningkat.

15. Brokoli

Jenis sayuran seperti brokoli sangat bermanfaat bagi pencernaan tubuh karena kaya akan serat, vitamin, dan mineral. Namun, teknik pengolahan brokoli yang salah bisa menyebabkan nilai gizinya berkurang. Oleh sebab itu, Anda sebaiknya mengolah brokoli dengan cara ditumis atau dikukus.



Source: freepik

16. Kentang

Kentang juga termasuk jenis makanan yang baik bagi pencernaan. Makanan satu ini mengandung serat tak larut berupa pektin, selulosa, dan hemiselulosa. Kentang juga mengandung jenis serat yang disebut pati resisten yang menjadi makanan bagi bakteri baik dalam usus.

17. Beras Merah

Secara umum, beras merah lebih baik daripada beras putih. Dalam satu mangkuk beras merah terkandung 1,1 gram serat, sedangkan pada beras putih hanya terkandung 0,2 gram serat.

18. Makanan yang Mengandung Prebiotik

Makanan yang mengandung prebiotik seperti asparagus, bawang, kacang, dan biji-bijian juga bisa dikonsumsi untuk kesehatan pencernaan. Prebiotik merupakan bahan yang diperlukan bakteri baik dalam usus untuk berkembang biak.

Itulah daftar camilan dan makanan yang baik untuk pencernaan. Meskipun mudah didapatkan, namun nyatanya masih banyak orang yang belum memenuhi kebutuhan serat hariannya. Untuk itu, Anda bisa mulai memasukkan berbagai makanan di atas ke dalam menu harian Anda agar kesehatan pencernaan Anda tetap terjaga.

Di sisi lain, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin juga penting dilakukan, sehingga apabila ditemukan adanya gejala penyakit bisa segera ditangani dengan baik. Kunjungi Siloam Hospitals terdekat di kota Anda atau akses aplikasi MySiloam atau klik [di tautan ini](#) untuk pemesanan paket skrining pencernaan #BersamaSiloam.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini

tanpa seizin

PT Lippo General Insurance Tbk