

## Anjuran Asupan **LEMAK, GULA, & GARAM** *saat Puasa dan Hari Raya*

Menjelang perayaan hari raya, penting untuk tetap menjaga kesehatan dengan memperhatikan asupan makan. Agar kesehatan dan berat badan tetap terjaga, berikut beberapa panduan asupan lemak, gula, dan garam sesuai Permenkes nomor 30 tahun 2015:



**Anjuran asupan lemak per orang per hari adalah 20-25% dari total kalori.**

Pada orang dengan kebutuhan kalori harian adalah 2000 kalori, maka asupan lemak harian yg disarankan adalah sekitar 67 gram atau 5 sendok makan per orang per hari.



**Anjuran asupan gula per orang per hari adalah 10% dari total kalori.**

Bila kebutuhan energi total harian adalah 2000 kalori, maka asupan gula maksimal adalah 200 kalori atau setara dengan 4 sendok makan atau 50 gram per orang per hari.



**Sedangkan untuk asupan garam, disarankan adalah 2000 mg natrium atau garam 1 sendok teh / 5 gram per orang per hari.**

Panduan ini dapat diterapkan saat anda akan menyantap makanan saat sahur, berbuka puasa maupun di hari raya.

Saat sahur, tidak disarankan konsumsi makanan tinggi garam karena mudah merasa haus.

Saat berbuka juga sebaiknya hindari makan makanan tinggi lemak dan gula tinggi, karena dapat memicu ketidaknyamanan di lambung dan potensi peningkatan berat badan.



Bila mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan garam, lemak, maupun gula saat hari raya, sebaiknya dalam jumlah terbatas dan diimbangi dengan pola makan tinggi serat dari karbohidrat kompleks, buah dan sayur, serta tetap aktif melakukan aktivitas fisik.

