

PERANAN PANGAN FUNGSIONAL DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH

Oleh:

Asri Puspita Wardhani, M.Sc. - Widyaiswara Ahli Pertama BBPP Binuang



Sumber: IDNtimes.com

Dalam peraturan Badan POM No.HK.00.05.52.0685 tahun 2005 menyebutkan bahwa pangan fungsional adalah pangan olahan yang mengandung satu atau lebih komponen fungsional yang berdasarkan kajian ilmiah dan mempunyai fungsi fisiologis tertentu serta terbukti tidak membahayakan dan bermanfaat bagi Kesehatan. Secara umum, setidaknya terdapat lima kelompok besar kategori pangan fungsional, antara lain; a) bahan pangan yang kandungan nutrisi dasarnya dikurangi atau ditingkatkan, misalnya sereal yang telah ditambahkan vitamin, minuman yang telah difortifikasi dengan vitamin antioksidan serta produk sapi perah yang telah dikurangi kadar lemaknya, b) produk yang secara alamiah tidak memiliki nutrisi tertentu lalu ditambahkan ke dalamnya, misalnya penambahan serat ke dalam jus buah, asam folat yang ditambahkan ke dalam margarin serta cemilan yang diperkaya stanol untuk menekan penyerapan kolesterol, c) produk berbahan dasar susu difermentasi dengan probiotik yang diseleksi berdasarkan kemampuan fungsionalnya untuk membantu proses pencernaan dan mencegah infeksi, beberapa produk telah ditambahkan oligosakarida untuk mendukung pertumbuhan bakteri tersebut, d) produk yang secara khusus diformulasikan untuk kebutuhan tertentu misalnya minuman untuk olahragawan ataupun sereal yang dibuat secara khusus untuk melepaskan karbohidrat dan

menyuplai energi dalam jangka waktu yang cukup lama, dan e) bahan pangan yang mengandung bahan herbal untuk membantu mengatasi beragam masalah kesehatan (Taylor et al., 2005).

. Di Tengah masalah yang begitu kompleks, Indonesia harus memperkuat diversifikasi pangan agar tidak banyak bergantung pada pasokan pangan global yang begitu rentan akibat konflik bersenjata maupun krisis Kesehatan. Salah satu bentuk untuk menanggulangi masalah tersebut adalah dengan meningkatkan konsumsi pangan lokal. Konsumsi pangan fungsional lokal yang banyak dibudidayakan di daerah-daerah di Indonesia seperti sagu, kacang-kacangan, singkong, talas, garut, ganyong, dan umbi-umbian lain dapat dijadikan alternatif sumber bahan pangan lainnya bagi masyarakat. Bahan-bahan lokal ini merupakan bahan pangan fungsional yang jika dikonsumsi dapat memberikan manfaat kesehatan bagi masyarakat, karena memiliki kandungan gizi makanan yang kompleks serta memiliki senyawa bioaktif yang secara tidak langsung akan ikut dikonsumsi.

Pangan fungsional dibagi atas dua jenis yaitu berdasar sumber pangan dan cara pengolahannya. Menurut sumbernya pangan fungsional terbagi ke dalam produk pangan nabati dan hewani. Sedangkan secara pengolahan dapat dibagi menjadi 3 yaitu, pangan fungsional alami tanpa diolah terlebih dahulu, pangan fungsional tradisional yaitu menganut tradisi dari generasi ke generasi dan pangan fungsional modern yaitu menciptakan formulasi baru. Beberapa contoh pangan fungsional dengan formulasi baru berdasarkan bahan baku lokal diantaranya produk Mie, Beras Analog, nasi Jagung, dll. (Anonim, 2020). Komponen bioaktif pada pangan fungsional dapat memberikan efek positif kepada kesehatan manusia (Ye et al., 2018), misalnya asam amino yang memiliki efek terapis seperti metabolisme metionin pada penyakit liver (Mato et al., 2008), atau probiotik yang memiliki sifat anti karsinogenik, anti mutagenik, mencegah inflamasi saluran pencernaan dan meningkatkan metabolisme laktosa, serta dapat mengontrol alergi tertentu yang diakibatkan oleh diet yang tidak sesuai (Minervini et al., 2017).

Referensi:

- Anonim. 2020. Pangan Fungsional Berbasis Pangan Lokal. <https://dispertan.semarangkota.go.id/fungsional-berbasis-pandemi/>. Diakses tanggal 19 November 2021.
- Arofani, P. 2021. Jamu Tradisional. <https://www.idntimes.com/food/dining-guide/prila-arofani/jamu-tradisional-bikin-tubuh-sehat-bugar>. Diakses tanggal 19 November 2021.
- Mato, J. M., Martínez-Chantar, M. L., & Lu, S. C. (2008). Methionine metabolism and liver disease. 960 Annu. Rev. Nutr, 28, 273-293.
- Minervini, F., DeAngelis, M., & Gobbetti, M., (2017). Functional dairy products including pro/pre/symbiotics. Adv. Dairy Prod, 216.
- Taylor, T.M., Davidson, P.M., Bruce, B.D. & Weiss, J. (2005). Liposomal nanocapsules in food science and agriculture. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 45, 587-605.