

Tanaman Pangan Masyarakat Minang dan Mandailing di Kabupaten Pasaman Sumatera Barat



Buku Panduan untuk Masyarakat

Keanekaragaman Hayati Lokal
untuk Gizi dan Kesehatan Masyarakat

Penulis

Lukas Pawera
Nur Indrawaty Lipoeto
Ali Khomsan
Ervizal AM Zuhud

Kontributor

Sumilia
Utami Wahyuningsih
Risti kurnia Dewi
Arif Sabta Aji
Zbynek Polesny
Danny Hunter
Amy Ickowitz

Desain

Arief Chandra Dharmawan
Gary Aiman
Lukas Pawera

Ilustrasi dan Gambar

MARS comic (Menyemai Masa Depan di Kebun Kakao)
Lukas Pawera
Rendra Kurniawan
Arief Chandra Dharmawan

Project Partners

Lukas Pawera dan Zbynek Polesny - Czech University of Life Sciences Prague - Departemen Ilmu Pertanian dan Agroforestri
Profesor Ali Khomsan - IPB Bogor, Departemen Gizi Masyarakat
Profesor Ervizal AM Zuhud - IPB Bogor, Departemen Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata
Amy Ickowitz - CIFOR
Danny Hunter dan Celine Termote - Bioversity International
Swisscontact Indonesia

Donor:**Kabupaten:****Dilaksanakan oleh:**

Daftar Isi

1.	Pendahuluan	1.1. Dampak perubahan pangan dan diit pada gizi dan kesehatan masyarakat	4
		1.2. Pengenalan proyek	5
		1.3. Tujuan dan pengenalan buku panduan untuk masyarakat	6
2.		Mengapa Tanaman Pangan Lokal Penting?	8
3.		Budaya Serta Masakan Minang dan Mandailing	11
4.	Masalah Umum Tentang Gizi dan Bagaimana Cara Mengatasinya	4.1. Gizi buruk dan gizi untuk anak-anak	14
		4.2. Anemia	16
		4.3. Gizi untuk ibu hamil	18
		4.4. Kekurangan vitamin A	19
		4.5. Kegemukan	21
		4.6. Hipertensi	22
		4.7. Diabetes Melitus	23
5.		Pedoman Hidup Sehat Bagi Ibu Hamil dan Anak – Anak	24
6.		Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga	25
7.		Penyakit yang Umum Diderita Masyarakat dan Cara Pencegahannya	26
8.		Keadaan Gizi Masyarakat di Lokasi Penelitian	27
9.		Pesan Utama Gizi Seimbang	28
10.		Penganekaragaman Pangan	29
11.		Diversifikasi Kebun dan Pekarangan	32
12.		Sumber Sayur-Sayuran dan Buah-Buahan Serta Kelebihan dan Kekurangan	35
13.	Kumpulan Tanaman Pangan Minang dan Mandailing	13.1. Kategori Pangan: Buah-Buahan Kaya akan Vitamin A	39
		13.2. Kategori Pangan: Buah-Buahan yang Biasa	50
		13.3. Kategori Pangan: Kacang-Kacangan	83
		13.4. Kategori Pangan: Sayur-Sayuran Kaya akan Vitamin A	92
		13.5. Kategori Pangan: Sayur-Sayuran yang Biasa	119
14.		Waktunya Anda Berkreasi - Rancangan Aksi Masyarakat	144
15.		Kutipan dari Masyarakat dan Peneliti	145
16.		Kesimpulan dan Rekomendasi	154



1

Pendahuluan

1.1. Dampak perubahan pangan dan diit pada gizi dan kesehatan masyarakat

Masyarakat Indonesia sedari dulu telah menanam dan mengkonsumsi berbagai macam pangan lokal yang kaya akan zat gizi. Sayangnya, masyarakat saat ini dan para generasi muda telah mengubah diit mereka dengan menjauhi pangan tradisional dan lebih memilih pangan modern yang kurang sehat. Hal ini utamanya didorong oleh globalisasi, iklan-iklan televisi, dan masuknya pangan – pangan cepat saji serta makanan kemasan. Ketersediaan bahan pangan tradisional juga menjadi salah satu isu karena tanaman pangan lokal sebagai bahan penting pangan tradisional mulai menghilang akibat banyaknya penggunaan herbisida untuk kegiatan pertanian, penebangan pohon pelindung, adanya sistem pertanian monokultur, penebangan hutan ataupun karena adanya larangan untuk mengakses hasil hutan.

Perubahan pangan dan kebiasaan pangan (diit) ternyata berdampak pada kesehatan. Saat ini terjadi peningkatan kasus penyakit tidak menular contohnya diabetes (penyakit gula), hipertensi (darah tinggi), dan obesitas (kegemukan) yang cukup mengkhawatirkan. Pada saat yang bersamaan kasus kurang gizi termasuk kekurangan zat gizi mikro banyak diderita anak – anak dan wanita yang memang rentan terhadap masalah gizi.

Penyebab utama dari masalah gizi adalah kurangnya keragaman pangan (terbatasnya jenis pangan dalam suatu diit). Malnutrisi dan buruknya diit sangat berhubungan dengan besarnya ketergantungan terhadap tanaman pokok seperti beras. Beras adalah makanan utama masyarakat yang memiliki peran budaya sangat penting. Namun, beras saja tentu tidak dapat memenuhi kelengkapan zat gizi yang dibutuhkan oleh seseorang. Nasi dapat membuat seseorang tidak lapar, namun tidak mampu memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat. Selain nasi sebagai pangan pokok, akan sangat baik apabila masyarakat tidak melupakan konsumsi pangan tradisional lainnya

seperti singkong, ubi, talas, dan sagu. Masing – masing pangan pokok tersebut memiliki kandungan gizi yang berbeda dan mampu melengkapi kebutuhan pangan dan gizi yang dibutuhkan seseorang. Pangan – pangan pokok tersebut dahulunya ditanam oleh kakek-nenek kita dan dari sudut pandang ilmu gizi, tidak ada alasan untuk melupakan pangan-pangan tersebut sepenuhnya. Bahkan di Eropa dan Amerika, saat ini konsumen telah kembali mengkonsumsi pangan- pangan yang sehat dan atau pangan organik, dan hal ini menjadi suatu trend di sana.

Sumatera Barat memiliki kawasan yang masih terjaga dengan berbagai macam tanaman buah dan sayuran lokal. Akan tetapi, masalah kesehatan terkait pangan masih saja terjadi.

Kurang gizi, anemia (kurang darah), dan peningkatan penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) masih tinggi di Pasaman. Buruknya status gizi akan berdampak pada makin tingginya angka kesakitan, rendahnya prestasi di sekolah, dan peningkatan angka kematian. Terkadang status gizi yang buruk berkaitan dengan masalah ekonomi, namun lebih sering berkaitan dengan rendahnya informasi dan kesadaran akan pentingnya gizi itu sendiri. Di Indonesia, terdapat harta karun berupa banyaknya jenis sayuran lokal, kacang – kacangan, dan buah yang mampu meningkatkan derajat gizi dan kesehatan masyarakat secara signifikan. Seseorang yang memiliki pengetahuan tidak perlu uang yang banyak untuk makan sehat. Sayangnya, tidak terlihat adanya promosi pangan lokal di televisi. Hal tersebut menjadi alasan untuk menulis buku ini. Penulisan buku ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan memotivasi masyarakat serta pemerintah untuk menggali, melestarikan, dan mengkonsumsi tanaman pangan lokal dan juga pangan tradisional.



1.2. Pengenalan proyek

Penulisan buku ini diawali dengan adanya ide untuk melakukan penelitian di Sumatra Barat. Semuanya berawal dari sebuah diskusi antara mahasiswa doktoral bernama Lukas Pawera dari Czech University of Life Sciences Prague beserta rekan kerja dan teman dari Swisscontact yang bekerja di Pasaman, terutama Sumilia dan Sukri. Saya (Lukas Pawera) ingin berterima kasih pada mereka yang telah memberikan detail teknis mengenai lokasi penelitian setahun sebelum pengambilan data dimulai. Tanpa bantuan dari Swisscontact Indonesia, dan bantuan dari Sumilia, Sukri dan Ikbal, proyek ini akan sulit dilaksanakan. Swisscontact juga membantu dalam merancang buku ini.

Metode dan proposal penelitian kemudian disiapkan bersama dengan Departemen Gizi Masyarakat (Prof. Ali Khomsan) dan Departemen Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata (Prof. Ervival AM Zuhud) Institut Pertanian Bogor; kemudian dengan Departemen Gizi – Universitas Andalas (Prof. Nur Indrawaty Lipoeto). Proyek ini juga didukung oleh pihak eksternal dari pusat penelitian internasional – CIFOR (Dr. Amy Ickowitz), dan Bioversity International (Dr. Danny Hunter dan Dr. Céline Termote). Proyek ini juga didanai oleh ALFABET Erasmus Mundus mobility dan NHF Foundation.

Perempuan menghasilkan dan menyiapkan sebagian besar makanan yang dikonsumsi keluarga secara lokal pada negara – negara berkembang. Perempuan merupakan penjaga utama budaya pangan lokal dan merekalah yang mengurus segala makanan dan gizi keluarga. Mereka memiliki peran yang sangat penting dalam pelestarian dan penganeekaragaman dalam suatu sistem pertanian. Di Sumatera Barat, kebanyakan kaum ibu memasak dan mengurus sawah atau ladang, sementara kaum bapak bekerja di perkebunan coklat atau tempat lain. Secara umum, perempuan dan anak – anak lebih rentan terhadap masalah gizi, sehingga penelitian ini difokuskan dengan melakukan wawancara terhadap ibu-ibu. Oleh sebab itu, kami ingin berterima



Lukas Pawera | Peneliti Utama
Pak Jefrizal | Petani kakao

kasih kepada semua ibu yang telah bersedia diwawancarai atas waktu dan pengetahuan yang diberikan. Kami juga ingin berterima kasih kepada para suami dan petani coklat, yang telah banyak membantu kami dan atas waktu yang sungguh menyenangkan bersama – sama. Terima kasih banyak kepada masyarakat lokal di beberapa desa area penelitian (nagari Simpang dan Alahan Mati kec. Simpati) dan nagari Sontang dan Bahagia di kec. Padang Gelugur, yang telah menerima kami dengan sangat baik.

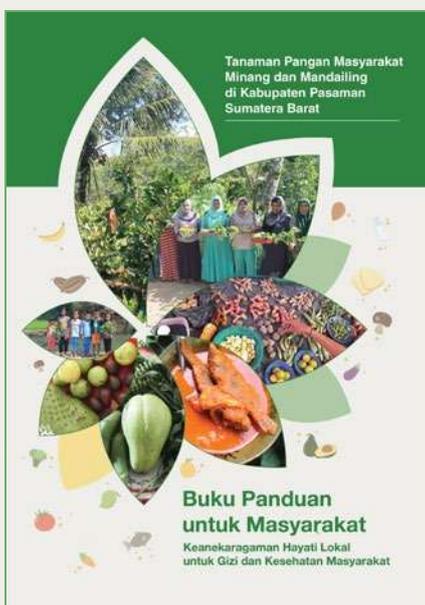
Terakhir, Kami ingin berterima kasih kepada KEMENRISTEKDIKTI atas izin penelitian yang diberikan, pada Universitas Indonesia atas ethical clearance yang diberikan, herbarium UNAND (Universitas Andalas) untuk identifikasi tanaman dan para pemangku kebijakan daerah setempat (Gubernur Padang, Polsek Padang, Kesbangpol Lubuk Sikaping, Polsek Lubuk Sikaping, dan di Pasaman terutama pada Kantor Camat, Kantor Wali Nagari, serta Puskesmas) yang telah memberikan izin serta menyambut baik penelitian kami.



1.3. Tujuan dan penjelasan buku panduan untuk masyarakat

Buku panduan untuk masyarakat ini dibuat sebagai hasil dari proyek penelitian tahun 2018. Buku ini menggabungkan dokumentasi pengetahuan tradisional mengenai tanaman pangan lokal dan juga budaya pangan, serta pengetahuan secara ilmiah dalam bentuk fakta – fakta terkait gizi dan rekomendasi pangan. Selain buku ini, akan juga ditempelkan poster di desa. Namun, mohon jangan menganggap buku ini sebagai panduan gizi dan kesehatan yang lengkap. Buku ini hanya menjelaskan masalah kesehatan terkait kebiasaan pangan yang sangat umum, dan akan memberikan petunjuk bagaimana cara memaksimalkan manfaat gizi dari tanaman dan pangan lokal. Buku ini menekankan pada tanaman, sehingga jangan lupa untuk mengonsumsi pangan hewani yang juga sangat penting. Masalah gizi dan kesehatan merupakan hal yang cukup kompleks, selain dipengaruhi oleh pangan dan pertanian juga dipengaruhi oleh pengetahuan dan pendidikan, air bersih dan kebersihan, situasi sosial-budaya, kondisi lingkungan, aktivitas fisik, dan kesehatan mental. Jika ada masalah kesehatan apapun konsultasikan dengan dokter di tempat Anda. Namun jika Anda ingin sehat dan menghindari dokter, maka aktiflah, kurangi konsumsi gula, dan nikmati beraneka ragam pangan!

Buku panduan untuk masyarakat ini memiliki beberapa tujuan utama di antaranya:



Untuk melestarikan dan memanfaatkan keaneekaragaman pertanian



Untuk menjaga budaya pangan tradisional



Untuk memperbaiki kebiasaan pangan dan meningkatkan gizi masyarakat



Untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat

Buku panduan ini juga memiliki tujuan:

- Untuk memberikan edukasi gizi dasar dan kesehatan
- Untuk mempromosikan konsumsi tanaman pangan lokal
- Untuk mendorong pelestarian dan penganekaragaman hasil tani
- Untuk mendokumentasikan dan memperlihatkan tanaman pangan lokal dan kandungan gizinya
- Untuk memberikan masukan pada masyarakat dan mendorong adanya aksi dari masyarakat



Penjelasan bab - bab pada buku panduan:

- Bab 1 dan 2 menjelaskan pendahuluan penelitian dan topik secara umum
- Bab 3 dan 10 menjelaskan karakteristik masakan serta makanan Minang dan Mandailing
- Bab 4 dan 5 menjelaskan masalah gizi dan kesehatan di Indonesia secara umum
- Bab 6 menjelaskan bagaimana memiliki rumah yang bersih dan seja
- Bab 7 dan 8 menggambarkan status gizi dan kesehatan masyarakat yang diteliti
- Bab 9 dan 10 menunjukkan aturan makan sehat dan penganekaragaman makanan
- Bab 11 menunjukkan diversifikasi pertanian
- Bab 12 membandingkan pro dan kontra dari bermacam – macam sayuran dan buah – buahan
- Bab 13 menunjukkan dan menjelaskan semua tanaman pangan lokal yang didokumentasikan
- Bab 14 mengarahkan anda untuk kreatif dan mengembangkan rancangan aksi masyarakat
- Bab 15 berisi tentang kutipan dan/atau pendapat masyarakat lokal dan peneliti
- Bab 16 sebagai penutup dari buku panduan ini berisi tentang saran atau rekomendasi

Sawah Sumber Gizi Keluarga



Padi | sumber karbohidrat

Sayur-sayuran liar | sumber vitamin, mineral, dan antioksidan

Talas | sumber karbohidrat alternatif



2

Mengapa Tanaman Pangan Lokal Penting?

Salah satu komponen penting yang hilang dari berbagai strategi dan program gizi dan kesehatan adalah keanekaragaman pertanian. Tanaman lokal dan hewan ternak tidak hanya sumber pangan yang kaya akan berbagai zat gizi, namun juga merupakan bagian dari budaya dan warisan masyarakat. Keduanya merupakan sumber yang tersedia secara lokal dan seharusnya menjadi hal pertama yang dieksplor oleh sebuah program gizi dan kesehatan. Sayangnya, agrobiodiversitas lokal sering kali diabaikan oleh para peneliti, penggiat program kemasyarakatan, maupun pemerintah.

Program terkait pertanian selalu saja hanya melihat hasil tanaman per hektar, jarang melihat seberapa tinggi gizi yang dapat diperoleh masyarakat dari pertanian. Program terkait gizi dan kesehatan telah dengan baik meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat, namun sejauh ini belum cukup mengeksplor potensi tanaman dan hewan lokal yang dapat dikonsumsi.

Pemerintah seharusnya sadar bahwa peningkatan status gizi masyarakat merupakan salah satu investasi jangka panjang dengan rasio pengembalian modal yang tinggi terhadap pengembangan masyarakat dan peningkatan laju ekonomi negara. Melalui pemanfaatan agrobiodiversitas lokal, berarti juga akan melestarikan pengetahuan dan budaya lokal, serta melestarikan sumber genetik tanaman yang berharga. Pengintegrasian biodiversitas terhadap pertanian yang berkelanjutan dan tahan terhadap perubahan iklim akan meningkatkan kelestariannya karena mampu menghadapi bencana alam seperti badai, kekeringan, ataupun banjir. Pendekatan ini akan dapat mengurangi guncangan sosial, lingkungan, dan ekonomi di masa yang akan datang.

Pemerintah daerah setempat, universitas, dan perusahaan swasta sering kali mengabaikan sumber daya ini karena produktivitasnya yang rendah ataupun kurang dikembangkan, selain itu manfaat penting dari zat gizi yang terkandung, manfaat secara sosial, budaya,

dan terhadap lingkungan juga tidak diperhatikan. Baru – baru ini sebuah organisasi internasional, termasuk salah satu badan PBB yaitu FAO, mulai mempelajari dan mempromosikan budidaya dan konsumsi tanaman pertanian lokal di seluruh dunia. Kita telah kehilangan tanaman-tanaman lokal sebelum menyadari potensi yang dimilikinya.

Biodiversitas lokal dapat dieksplorasi dan digunakan menurut perspektif pangan, gizi, kesehatan, budaya, lingkungan, dan pertanian. Pendekatan ini menganggap bahwa intervensi dan kebijakan haruslah tidak hanya terbatas pada beras ataupun tanaman pangan komersial (cash crop), namun juga mencakup tanaman yang sebelumnya hanya dianggap tidak terlalu menghasilkan.

Adalah suatu hal yang buruk jika tingginya konsumsi nasi hanya dibarengi dengan rendahnya konsumsi sayuran, buah-buahan, serta kacang-kacangan dan polong-polongan. Padahal, pangan – pangan tersebut mampu memberikan zat gizi mikro dan serat yang dibutuhkan. Mengonsumsi lebih banyak lauk pauk, sayuran, serta kacang-kacangan dan polong-polongan dapat memperbaiki kualitas konsumsi pangan.

Pendekatan penganeekaragaman pangan dan pertanian merupakan suatu hal yang hemat biaya, sensitif-budaya, dan suatu cara berkelanjutan yang mampu meningkatkan derajat gizi dan kesehatan masyarakat, pertanian yang tahan terhadap perubahan iklim dan bencana alam, serta keanekaragaman pendapatan dan pengembangan produk baru.

Sudah saatnya untuk melestarikan tanaman lokal dan memanfaatkannya untuk penganeekaragaman pangan dan peningkatan status gizi dan kesehatan. Kita perlu untuk mempertimbangkan kembali pentingnya tanaman tradisional ini. Sudah saatnya pula untuk membicarakannya dengan para tetua



dan menanam kembali tanaman–tanaman ini di kebun–kebun. Ini saatnya untuk memunculkan kembali resep–resep nenek moyang kita, namun juga harus ditambahkan inovasi untuk menghasilkan resep baru dari tanaman–tanaman lokal. Contohnya gulai, tumis, lontong sayur, atau sayur yang direbus mungkin harus dipadukan dan ditambahkan sayuran dan rempah–rempah lokal.

Sayur-sayuran dan buah – buahan mengandung zat gizi yang penting seperti vitamin dan mineral. Terlebih lagi pangan tersebut mengandung fitonutrien yang penting dan juga antioksidan yang mampu melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit. Bukti ilmiah mengindikasikan bahwa seseorang yang mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah biasanya memiliki faktor risiko terhadap hipertensi (darah tinggi), penyakit jantung, obesitas, diabetes mellitus tipe 2, dan kanker yang lebih rendah.

Meskipun sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki banyak manfaat, banyak orang Indonesia yang masih tidak mengonsumsi cukup sayur-sayuran dan buah-buahan. Salah satu masalah kesehatan utama di Sumatera Barat adalah penyakit jantung dan stroke. Data penelitian global menunjukkan bahwa 200 g buah mampu mengurangi faktor risiko stroke sebanyak 32% dan 200 g sayur mampu mengurangi sebanyak 11%.

World Health Organization (WHO) menganjurkan untuk mengonsumsi setidaknya 400 g sayur dan buah per hari. Apabila anjuran ini dipatuhi oleh masyarakat Minang, maka kejadian penyakit stroke akan berkurang.



Tanaman Pangan Pokok Tradisional



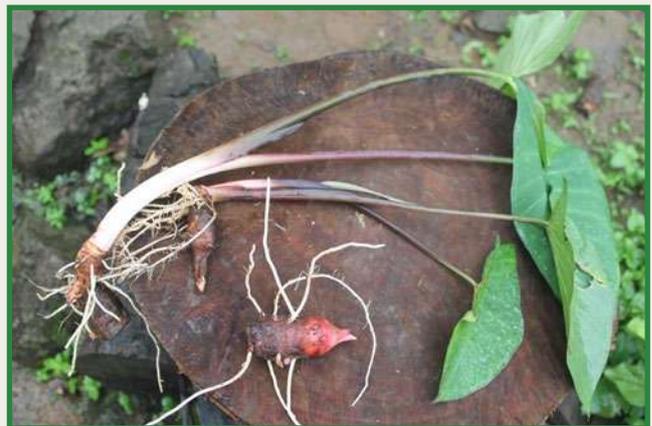
Padi



Ubi Singkong



Talas



Talas Hitam



Ubi Jalar



Sagu



3

Budaya Serta Masakan Minang dan Mandailing

Masyarakat Minangkabau merupakan salah satu kelompok etnik utama di Indonesia dan mereka merupakan masyarakat yang menganut sistim matrilineal terbesar di dunia. Seorang perempuanlah yang nantinya mewarisi tanah dan pemilik harta benda, dan secara tradisional para lelaki diharuskan untuk bekerja di luar daerah beberapa waktu (merantau). Menurut sejarah mereka terlibat dalam penambangan emas secara tradisional dan juga perdagangan. Masyarakat Minangkabau merupakan Muslim yang taat dengan budaya yang kuat dan terikat pada tanah adat mereka. Mereka masih menjaga berbagai tradisi dan pengetahuan lokal terkait budaya dan pertanian.



Gulai Jengkol | Makanan Khas Minang



Daun Ubi Tumbuk | Makanan Khas Mandailing

Masyarakat Mandailing berasal dari bagian Barat Laut Sumatera Utara. Mereka menjadi Muslim pada saat Perang Padri (1821-38). Mandailing menjadi sangat dekat dengan Minangkabau dan mereka banyak mengadopsi budaya Minang, meskipun begitu mereka masih berbicara dengan bahasa mereka walau sedang berada di wilayah Minang. Mereka masih menjaga berbagai tradisi dan budaya dengan pendekatan “adat Minang disisi agama”. Makanannya sebagian besar dipengaruhi oleh adat Minang, namun terdapat beberapa perbedaan dan biasanya Mandailing tidak menggunakan santan. Mandailing juga mengkonsumsi lebih banyak macam sayuran (contohnya: ditumis atau direbus), sementara Minang lebih memilih untuk memasak satu jenis saja.



Perempuan Minang dengan tanaman pangan



Masyarakat Mandailing dengan sayuran



Contoh makanan khas:



Asam durian (tempoyak)



Gulai ikan



Gulai rebung



Ikan goreng dengan sayur Kabau (Kaladeh)



Tumis kacang panjang



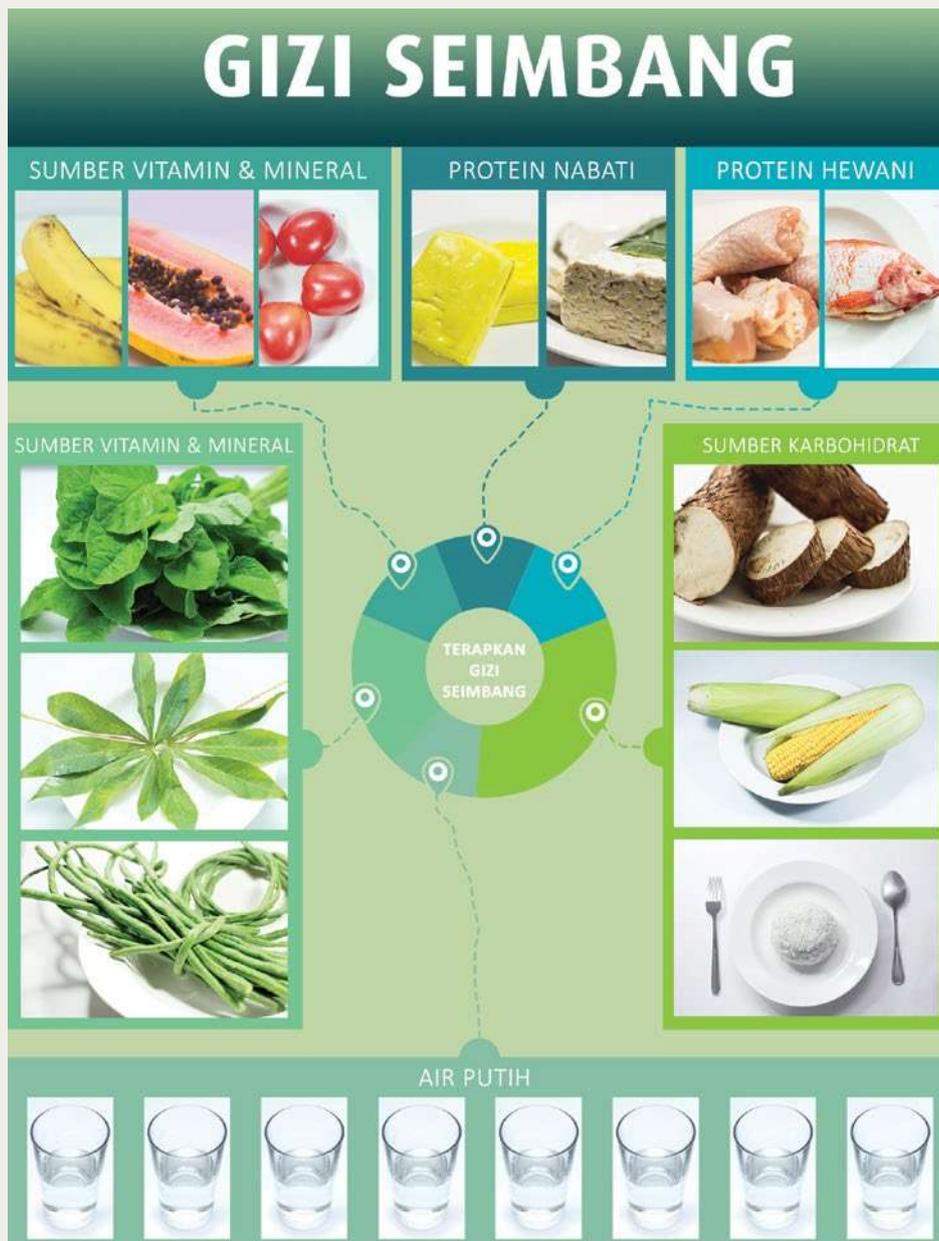
Kue tradisional dengan gula merah



4

Masalah Umum Tentang Gizi dan Bagaimana Cara Mengatasinya

Sebagai negara berkembang Indonesia masih menghadapi berbagai masalah gizi. Masalah yang ditimbulkan akibat gizi dapat berupa kekurangan gizi seperti gizi buruk, anemia, kekurangan yodium atau gondok, kekurangan vitamin A atau zat gizi mikro lainnya.



Gambar berikut menunjukkan inti dari diet gizi seimbang, dimana sebagian besar makanan kita berasal dari bermacam – macam pangan pokok, sayur-sayuran, protein hewani dan nabati, buah – buahan, dan tidak lupa pula air putih.

Sedangkan masalah yang ditimbulkan oleh kelebihan makanan contohnya adalah obesitas atau kegemukan, tinggi kolesterol, tekanan darah tinggi, dan diabetes melitus. Dalam buku ini juga akan diuraikan secara umum permasalahan gizi pada ibu hamil.



4.1. Gizi Buruk dan gizi untuk anak-anak

Kekurangan gizi baik dalam bentuk gizi kurang, gizi buruk ataupun pendek atau stunting adalah permasalahan gizi utama di Indonesia. Hingga saat ini masih terdapat 15% anak balita yang menderita gizi kurang dan gizi buruk. Sedangkan kekurangan gizi yang menyebabkan anak pendek stunting diderita oleh hampir 40% balita Indonesia. Masalah kekurangan gizi buruk dan stunting dapat menyebabkan anak mudah sakit hingga kematian, gangguan kecerdasan, gangguan emosi hingga penurunan produktifitas dan pendapatan pada saat dewasa.

Penyebab kekurangan gizi tidak hanya disebabkan oleh kekurangan makanan semata tapi dapat ditimbulkan oleh hal mendasar lain. Keluarga yang mempunyai pendapatan rendah yang tidak dapat menyediakan makanan bergizi yang cukup mempunyai resiko anak akan kekurangan gizi dalam jangka waktu lama. Tapi keluarga dengan pendapatan cukup namun distribusi makanan hanya diutamakan pada kepala keluarga atau hanya pada anak yang lebih besar akan menyebabkan anak yang lebih kecil mendapatkan makanan yang paling sedikit dan tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya yang sedang tumbuh pesat.

Keadaan gagal panen atau berbagai situasi yang menyebabkan tidak tersedianya makanan yang dapat diakses oleh masyarakat banyak menyebabkan anak balita didaerah yang bermasalah menghadapi resiko kekurangan gizi. Tapi keadaan kurang gizi juga dapat disebabkan oleh keadaan didalam tubuh anak sendiri. Berbagai gangguan mulai dari gangguan mengunyah, mengolah makanan, proses cerna, absorpsi (penyerapan) hingga bagaimana tubuh memetabolisme dan gangguan penggunaan zat gizi dapat menyebabkan anak menjadi kurang gizi dan terjadi gagal tumbuh hingga terjadi stunting.

Keadaan kurang gizi secara simpel dapat ditanggulangi dengan pemberian makanan bergizi. Namun hal yang paling sering dihadapi di masyarakat banyak ibu yang tidak mempunyai pengetahuan yang cukup untuk mendidik dan membesarkan anak. Sehingga diperlukan pemberian informasi baik dari sekolah, puskesmas ataupun lembaga formal maupun informal ditengah masyarakat tentang tata cara mengasuh dan membesarkan anak dengan baik. Pengetahuan tentang memilih dan mengolah makanan yang bergizi amat diperlukan. Ibu juga harus mengenal tanda-tanda anak kurang gizi, mengenal tanda-tanda anak sakit serta hal yang harus dilakukan jika menghadapi anak sakit. Program pemberdayaan masyarakat yang sudah berjalan selama ini adalah posyandu. Pasyandu atau pos pelayanan terpadu adalah kegiatan yang dilaksanakan oleh masyarakat melalui kader kesehatan untuk melakukan penimbangan anak balita setiap bulan guna mengetahui status gizi anak. Pada setiap kegiatan posyandu juga dilakukan kegiatan kesehatan lainnya yakni imunisasi, pemeriksaan ibu hamil yang dilakukan oleh petugas kesehatan. Pada setiap kegiatan posyandu masyarakat mendapatkan berbagai informasi tentang gizi dan kesehatan lainnya.

Bayi yang sehat yang mempunyai tumbuh kembang yang baik memerlukan makanan yang baik. Sejak lahir lahir sampai usia 6 bulan satu-satunya makanan terbaik untuk bayi adalah ASI eksklusif (ASI). Gizi seimbang untuk bayi 0-6 bulan cukup hanya dari ASI. ASI merupakan makanan yang terbaik untuk bayi oleh karena dapat memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan bayi sampai usia 6 bulan. Oleh karena itu setiap bayi harus memperoleh ASI eksklusif yang berarti sampai usia 6 bulan hanya diberi ASI saja. ASI mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh bayi dengan jumlah dan kualitas zat gizi yang sesuai dengan perkembangan bayi. Setelah menginjak usia 6 bulan, bayi mulai diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI.

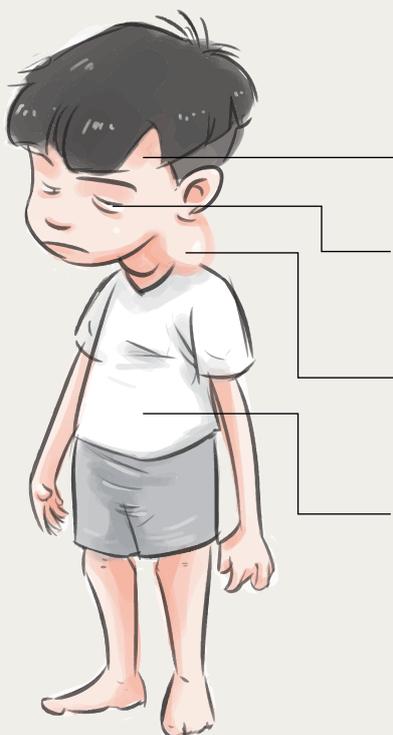


Pada umur ini dapat dimulai dengan bubur susu, yakni tepung yang diencerkan dengan susu. Buah dapat diperkenalkan perlahan-lahan, seperti pisang, pepaya, atau buah-buah lain. Jika tidak ada perlakuan atau gangguan cerna maka makanan dan buah baru dapat dilanjutkan.

Selanjutnya ibu dapat memberikan makanan dengan konsistensi lebih padat seperti makanan lumat atau makanan saring, yaitu beras atau sumber karbohidrat lain seperti kentang, ubi atau sagu yang dilumatkan dengan sumber protein seperti ikan dan sumber hewani serta sayuran. Makanan dapat dihaluskan secara manual atau diblender. Telur dapat diperkenalkan secara hati-hati, jika tidak ada tanda-tanda alergi, dapat diteruskan. Pada usia 10 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan lembik, yakni makanan keluarga dengan konsistensi lunak. Pada umur 12 bulan anak sudah dapat ikut dengan makanan keluarga. Anak mulai makan bersama anggota keluarga lain dan dalam waktu bersamaan.



Anak Kurang Gizi | Anak Gizi Baik



Otak (Kekurangan vitamin A dan yodium;
dampak penyakit: menurunnya tingkat kecerdasan)

Mata (Kekurangan vitamin A;
dampak penyakit: rabun senja dan kebutaan)

Tiroid (Kekurangan yodium;
dampak penyakit: gondok/pembengkakan pada kelenjar tiroid)

Kekurangan zat besi (Fe);
dampak: anak muda terserang penyakit

Kekurangan vitamin A, Zat besi, yodium



Sumber pangan untuk mencegah kurang gizi:

No.	Protein nabati	Protein hewani	Pangan tinggi lemak baik
1.	Tempeh	Daging sapi	Alpukat
2.	Tahu	Udang/cumi-cumi	Kacang tanah
3.	Jengkol	Ikan laut	Kelapa
4.	Petai	Ikan sungai	Biji-bijian
5.	Kacang tanah	Rusa	Daging
6.	Kacang merah	Kambing	Telur
7.	Kacang kayu	Ayam	
8.	Kacang hijau	Itik	
9.	Kacang babi	Bebek	
10.	Daun kelor	Burung	

4.2. Anemia

Anemia itu adalah suatu kondisi tubuh yang terjadi ketika sel-sel darah merah atau Hemoglobin yang sehat dalam darah berada dibawah nilai normal (kurang darah). Penyebab anemia jenis ini biasanya terkait dengan kekurangan mineral zat besi. Kekurangan zat besi merupakan salah satu gejala defisiensi nutrisi yang paling sering terjadi yang dapat diderita oleh ibu hamil, remaja wanita ataupun anak balita. Diperkirakan lebih dari setengah atau tepatnya 60% ibu hamil di Indonesia menderita anemia. Ibu hamil sangat rentan mengalami anemia karena meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

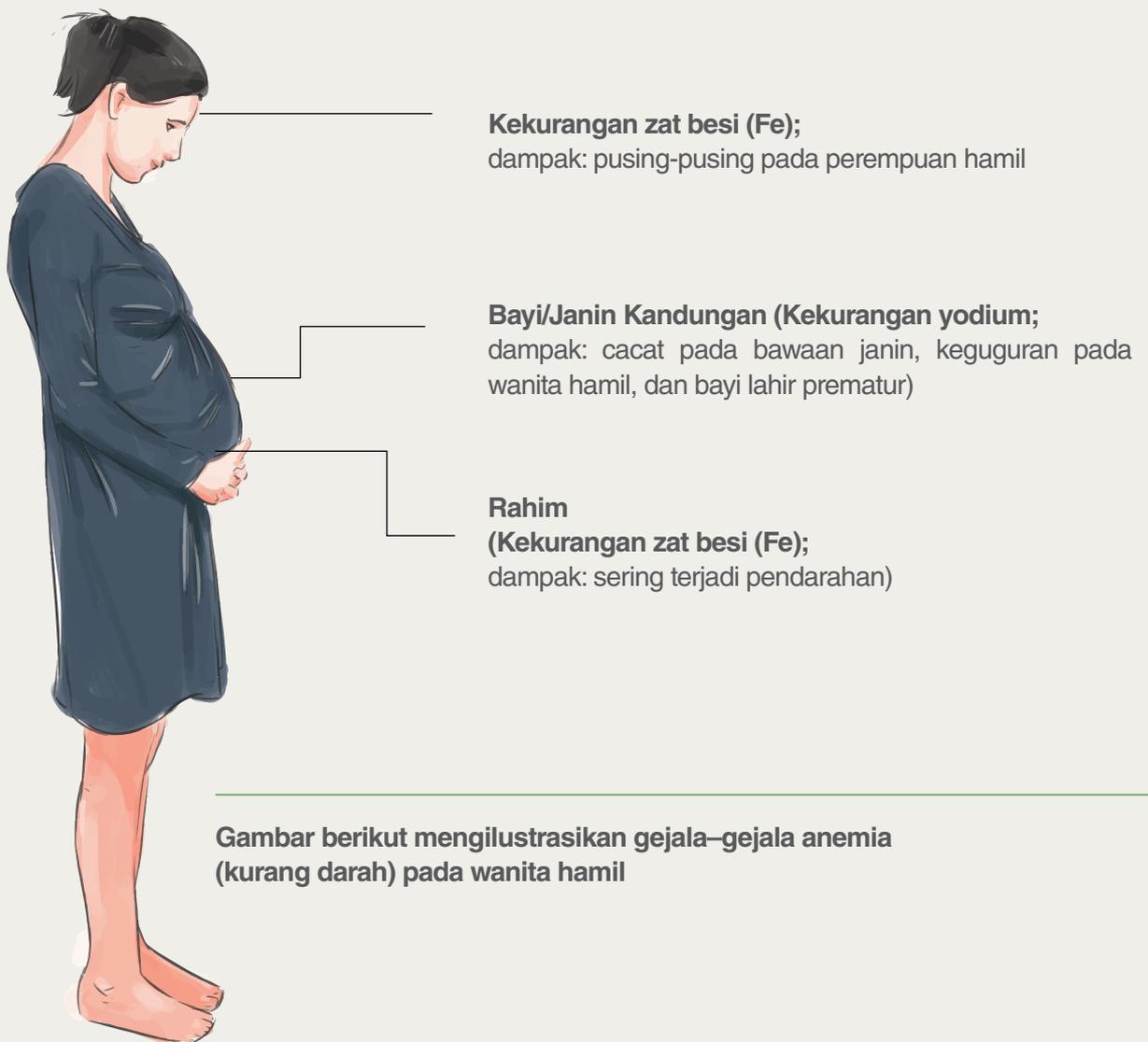
Seorang ibu hamil yang menderita anemia akan menyebabkan terjadinya banyak gangguan pada ibu itu sendiri atau janin yang dikandungnya. Ibu dapat mengalami gangguan perdarahan selama melahirkan yang menjadi penyebab utama kematian ibu. Pada janin, anemia menyebabkan gangguan pertumbuhan, sehingga beresiko melahirkan bayi yang berat lahirnya dibawah rata-rata. Pada anak remaja dan orang dewasa, anemia menyebabkan berkurangnya konsentrasi sehingga tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, dan memburuknya prestasi. Anemia menyebabkan

berkurangnya kekuatan otot dan menurunnya produktifitas sehingga mengakibatkan penurunan pendapatan. Kekurangan zat besi juga menimbulkan menurunnya daya tahan tubuh, sehingga penderita anemia akan lebih mudah sakit dibanding orang yang tidak anemia.

Anemia paling sering disebabkan oleh karena makanan yang dikonsumsi kurang mengandung zat besi. Makanan yang menjadi sumber utama zat besi adalah makanan yang berasal dari hewani. Daging merah ataupun produk hewani lain seperti hati, limpa mengandung banyak besi. Sayuran yang berwarna hijau tua juga mengandung banyak zat besi. Sayur daun ubi, kangkung, bayam serta sayuran hijau lainnya adalah sumber utama zat besi. Makanan yang mengandung zat besi sebenarnya cukup mudah didapatkan, yaitu: sayur-sayuran warna hijau (daun) seperti bayam, kangkung, sitopu, daun kacang panjang. Kacang-kacangan seperti kacang hijau, kacang merah, jengkol. Sumber hewani seperti daging merah segar, telur, ayam, dan ikan-ikanan. Juga susu, kentang, dan sereal.



Anemia dapat ditanggulangi dengan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi. Konsep dasar gizi seimbang adalah cara paling jitu untuk menghilangkan anemia. Makanan yang seimbang sumber makro nutrient dimana karbohidrat, protein dan lemak dalam jumlah yang cukup yang disertai sumber mikronutrien yang berasal dari sayur dan buah jika dijalankan dengan konsisten dapat menanggulangi anemia.



Pangan yang baik untuk mencegah anemia atau kurang darah (tinggi zat besi):

No.	Sayur - Sayuran	Buah - Buahhan	Pangan hewani
1.	Bayam (merah, hijau)	Salak	Telur
2.	Kangkung	Buah rotan	Daging sapi
3.	Daun ubi	Terong asam	Daging lain
4.	Jagung	Kedondong	Ikan laut
5.	Daun labu	Srikaya	Ikan sungai
6.	Buncis	Pepaya	Ayam
7.	Bunga pepaya	Mangga	Kambing
8.	Katuk	Pisang	Itik/bebek
9.	Daun kelor	Sukun	Burung
10.	Daun kacang panjang	Durian	Hati dan Jeroan

4.3. Gizi untuk ibu hamil

Masa kehamilan adalah masa yang sangat penting. Ibu harus berada dalam keadaan prima pada saat hamil. Ibu yang sangat kurus atau sangat gemuk akan memberi resiko yang tidak baik untuk pertumbuhan janin yang ada dalam kandungannya. Pastikan sebelum terjadi kehamilan ibu berada dalam berat badan yang baik.

Selama hamil, ibu harus mendapatkan makanan yang cukup sehingga janin dan tumbuh dan berkembang dengan semestinya. Ibu memerlukan gizi yang cukup, artinya harus makan tiga kali sehari dalam jumlah yang mengenyangkan, mengkonsumsi sumber protein yang cukup seperti ikan, telur, ayam dan daging, jika perlu susu. Sayuran dan buah harus dikonsumsi dari berbagai jenis dan variasi, karena setiap sayur tidak mengandung semua mikronutrien. Mengkonsumsi berbagai jenis buah dan sayur dengan berbagai warna dan bentuk setiap hari dapat memastikan ibu menerima mikronutrien yang lengkap.

Tapi, ibu tidak perlu harus makan secara berlebihan. Kenaikan yang disarankan selama hamil adalah berkisar antara 10 hingga 14 kg saja. Kenaikan berat yang berlebihan akan menyebabkan resiko melahirkan dengan berat lahir yang berlebihan yakni lebih dari 4 kg yang berakibat susah melahirkan melalui jalan normal, anak beresiko menderita obesitas serta diabetes setelah dewasa. Ibu sendiri juga beresiko menderita diabetes melitus setelah melahirkan.

Masalah gizi yang paling sering sering ditemui pada ibu hamil di Indonesia adalah anemia serta ibu yang kurang gizi. Untuk menghindari keadaan ini, ibu harus makan dengan jumlah yang cukup, memakan makanan yang mengandung sumber zat besi yakni daging merah, ikan dan ayam serta sayuran beraneka ragam.



Pangan sumber folat (Vitamin B9):

No.	Sayur - Sayuran	Buah - Buahhan	Pangan hewani
1.	Bayam (merah, hijau)	Tidak ada banyak folat, tapi Alpukat dan Papaya ada sedikit	Hati dan jeroan
2.	Belimbing biji		Susu atau biskuit marie/roma
3.	Kacang tanah		Telur
4.	Petai		Daging sapi
5.	Toge		Daging lain
6.	Daun labu		Ikan laut
7.	Daun lobak		Ikan sungai
8.	Daun pakis		Ayam
9.	Sawi hijau		Kambing
10.	Kacang hijau		Itik/bebek
11.	Daun kelor		Burung

4.4. Kekurangan vitamin A

Kekurangan vitamin A adalah salah satu masalah kurang gizi utama di Indonesia. Kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kebutaan. Balita yang kekurangan vitamin A juga mudah sekali menderita diare dan infeksi saluran pernafasan. Jumlah balita penderita kekurangan vitamin A kurang dari 3% , namun akibat yang ditimbulkan sangat berat.

Kekurangan vitamin A disebabkan oleh karena diet yang tidak cukup mengandung vitamin A. Makanan yang paling kaya vitamin A adalah daging yang berwarna merah. Tapi sayuran yang berwarna menyolok seperti warna kuning terang, oranye atau merah adalah sumber vitamin A yang baik. Buah dan sayuran disekitar kita seperti pepaya, wortel, ubi jalar berwarna ungu serta Rimbang adalah sumber vitamin A yang baik.



Gambar berikut menunjukkan dampak kekurangan vitamin A dan gangguan penglihatan



Otak (Kekurangan vitamin A dan yodium;
dampak penyakit: menurunnya tingkat kecerdasan)

Mata (Kekurangan vitamin A;
dampak penyakit: rabun senja dan kebutaan)

Tiroid (Kekurangan yodium;
dampak penyakit: gondok pembengkakan pada kelenjar tiroid)

Pangan sumber vitamin A:

No.	Sayur - Sayuran	Buah - Buahhan	Pangan hewani
1.	Bayam	Pepaya	Daging ayam
2.	Kangkung	Mangga/Kuini	Daging bebek
3.	Labu kuning	Ambacam/Languang/Polam	Jantung/hati sapi, ayam
4.	Jagung	Markisa/Markisa hutan	Telur
5.	Daun kelor	Semangka/Melon	Ikan kering
6.	Daun katuk	Ciplokan	Susu
7.	Daun Ubi	Pisang yang kuning/oranye	
8.	Wortel, Tomat, Rimbang	Sukun	
9.	Daun talas, Daun Pepaya	Ubi jalar yang kuning/oranye	



4.5. Kegemukan

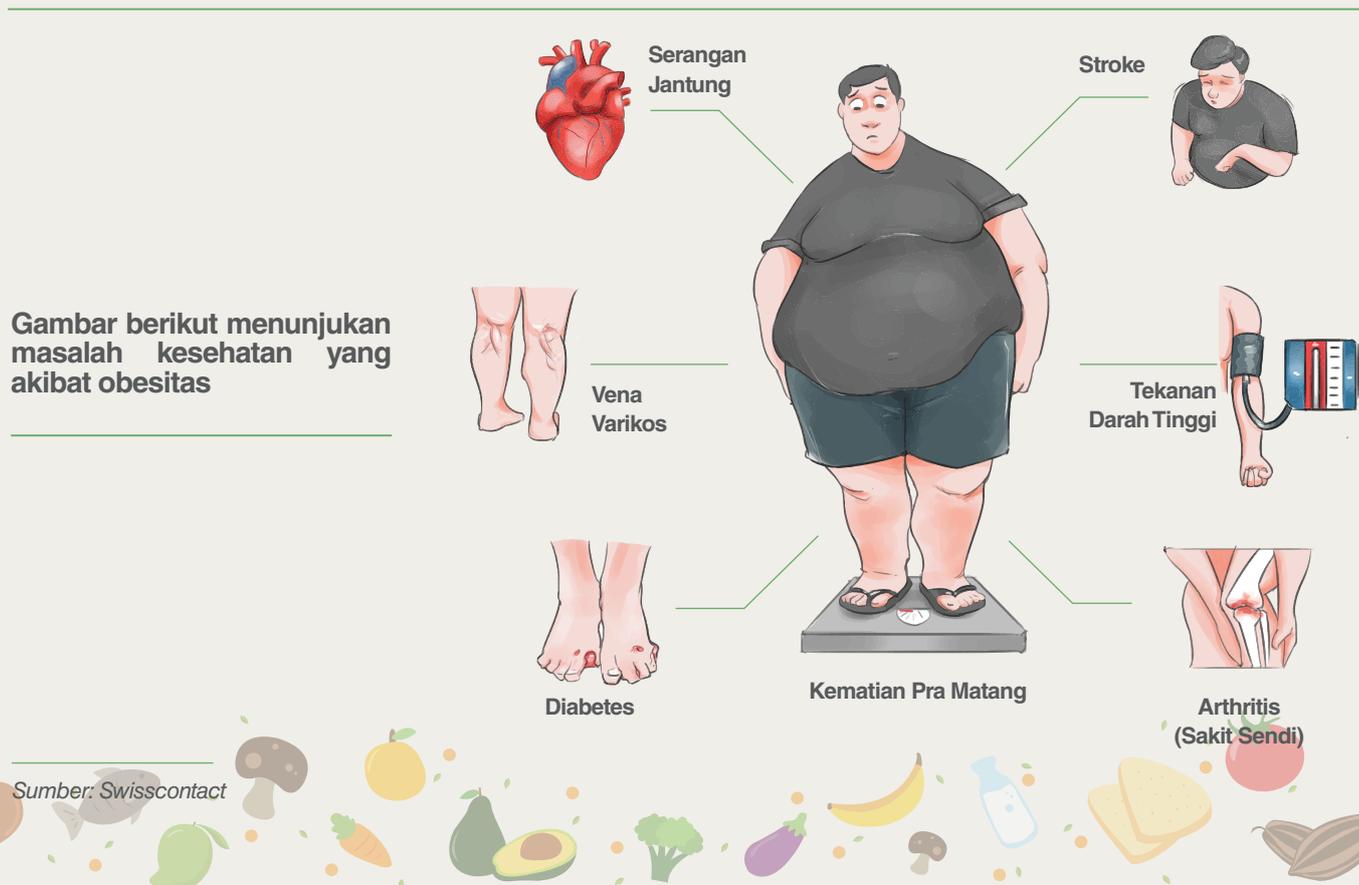
Kegemukan atau obesitas adalah keadaan yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan yang disertai dengan aktifitas fisik yang kurang. Pada saat sekarang Indonesia mengalami keadaan yang kontras yang disebut transisi gizi. Suatu keadaan dimana masih banyak anak yang menderita kurang gizi tapi sebaliknya semakin banyak orang dewasa yang menderita kegemukan. Seperempat hingga 30% orang dewasa diatas 25 tahun di Indonesia termasuk dalam kategori kegemukan.

Kegemukan adalah sumber dari berbagai penyakit kronis. Badan yang terlalu gemuk menyimpan banyak lemak yang menyebabkan peningkatan kolesterol jahat yang berlebihan, hal ini akan menyebabkan peningkatan resiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes melitus bahkan kanker.

Obesitas dapat ditanggulangi dengan mengurangi konsumsi makanan secara berlebihan, atau mengurangi makanan berlemak. Sumber makanan lemak utama di Indonesia adalah makanan gorengan. Minyak goreng mengandung kalori paling tinggi dibanding semua makanan, untuk setiap gram minyak menghasilkan 9 kilokalori, dibanding makanan berasal dari karbohidrat dan protein yang hanya menghasilkan 4 kilokalori untuk setiap gramnya. Sepotong ayam gulai mempunyai lemak 200 kkal sedang ayam goreng balado mengandung 300 kkal. Mengurangi semua gorengan akan memotong hingga 500 kkal dalam menu satu hari.

Kegiatan sehari hari yang banyak duduk, menghindari berjalan kaki, banyak menonton tivi serta mengandalkan telpon adalah penyumbang terbesar kegemukan. Dianjurkan melangkah hingga 6000 langkah setiap hari untuk menurunkan berat badan dan dapat menghindari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kegemukan.

Gambar berikut menunjukkan masalah kesehatan yang akibat obesitas



4.6. Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik berada diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mm Hg. Penyakit ini pada dasarnya disebabkan oleh pola konsumsi yang mengandung banyak garam, obesitas serta keturunan. Jumlah penderita tekanan darah tinggi di Indonesia meningkat sesuai dengan peningkatan jumlah obesitas. Pada saat sekarang berbagai survey melaporkan 25% penduduk dewasa adalah penderita hipertensi di Indonesia.

Seorang yang menderita hipertensi beresiko besar mendapat serangan stroke jika terjadi peningkatan tekanan darah di otak. Jika peningkatan tekanan darah tersebut terjadi di jantung maka akan terjadi serangan jantung. Hipertensi juga meningkatkan resiko penyakit ginjal yang akan mengarah pada gagal ginjal dan keharusan cuci darah.

Kegemukan dan genetik atau adanya riwayat penderita hipertensi pada keluarga adalah penyebab dasar terjadinya peningkatan tekanan darah. Mengurangi kegemukan terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Dengan rajin berolah raga, mengkonsumsi makanan seimbang yang dapat menurunkan berat badan akan diikuti oleh menurunnya tekanan darah.

Tekanan darah dapat dikontrol dengan menghindari makanan yang terlalu asin atau terlalubanyak mengandung natrium, seperti makanan yang diolah dengan monosodium glutamate (MSG). Buah-buahan yang mengandung kalium seperti pisang dan semangka dapat mengontrol tekanan darah. Kalium dapat melawan kerja natrium dan menurunkan tekanan darah.

Tabel klasifikasi tekanan darah:

Tekanan Darah

No.		Sistolik mm Hg		Diastolik mm Hg
1.	Tekanan Darah Rendah (Hipertensi)	kurang dari 80	atau	kurang dari 60
2.	Normal	80 - 120	dan	60 - 80
3.	Prehipertensi	120 - 139	atau	80 - 89
4.	Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi Tahap 1)	140 - 159	atau	90 - 99
5.	Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi Tahap 2)	160 atau lebih	atau	100 atau lebih
6.	Krisis Hipertensi	Lebih dari 180	atau	lebih dari 110



Mulai Hipertensi tahap 1, dibutuhkan konsultasi dokter dan obat



FAKTA DIABETES DI INDONESIA



Sekitar **9** juta penduduk Indonesia hidup dengan diabetes.

Perokok memiliki **50%** risiko lebih besar terkena diabetes tipe 2.



1/2 dari penyandang diabetes tidak menyadari kondisi yang dialaminya.



Obesitas meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2 sebanyak **20** kali lipat.



Jika keluarga terdekat Anda terkena diabetes, maka besar kemungkinan Anda pun demikian.



1/4 penyebab diabetes adalah kurang aktivitas fisik.



Diet tidak sehat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2.



COLD PRESS
— healthy day, checked! —

4.7. Diabetes Melitus

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah. Penyakit ini ditandai dengan perasaan lemah, sering kencing dan gatal-gatal. Diabetes melitus pada orang dewasa dimulai dari pola makan yang tidak seimbang selama bertahun-tahun yang diikuti dengan kegemukan. Pola makan tidak seimbang yang hanya didominasi oleh lemak dan karbohidrat dengan sedikit sayuran dan buah akan menyebabkan gangguan pada pankreas yakni keadaan yang disebut resistensi insulin.

Diabetes melitus akan berakibat pada banyak sekali penyakit yang lain, mulai dari gagal ginjal, katarak, impotensi. Seringkali bersamaan dengan akibat hipertensi yakni stroke dan serangan jantung.

Setelah seseorang di diagnosa menderita diabetes melitus, maka penderita tersebut harus seterusnya mengontrol gula darah. Mengatur pola makan yakni mengatur jumlah yang dimakan, jenis makanan yang dapat dimakan serta jam makan. Penderita diabetes harus mengkonsumsi dalam jumlah yang boleh dimakan, memilih makanan dengan hati hati serta makan hanya pada jam yang telah ditentukan. Diabetes melitus dapat dicegah dengan mengontrol berat badan.

Sumber: Cold Press



5

Pedoman Hidup Sehat Bagi Ibu Hamil dan Anak – anak

(Diadopsi dari Buku Penuntun Hidup Sehat)

Kesehatan ibu dan anak dapat ditingkatkan secara berarti apabila kelahiran berjarak paling sedikit dua tahun antara kelahiran anak terakhir dengan awal kehamilan berikutnya. Kesehatan ibu dan anak akan semakin berisiko, apabila kehamilan terjadi di bawah usia 18 tahun, atau di atas usia 35 tahun. Pria dan wanita termasuk para remaja harus tahu manfaat keluarga berencana sehingga mereka dapat melakukan pilihan yang tepat.

Semua ibu hamil harus mengunjungi petugas kesehatan terlatih untuk mendapatkan pemeriksaan kehamilan dan pasca kelahiran, dan semua kelahiran harus ditolong oleh petugas terlatih. Ibu hamil dan keluarganya harus mengetahui tanda-tanda dari berbagai masalah selama dan sesudah kehamilan, serta tahu berbagai pilihan untuk mendapatkan pertolongan. Mereka juga harus punya rencana dan upaya untuk mendapatkan pertolongan kelahiran oleh tenaga ahli dan pertolongan darurat jika diperlukan.

Air Susu Ibu (ASI) saja adalah makanan dan minuman terbaik untuk bayi sampai dengan usia enam bulan. Setelah usia enam bulan, bayi memerlukan makanan tambahan bergizi lainnya, di samping tetap memberikan ASI sampai dengan usia 2 tahun atau lebih.

Kurang gizi pada perempuan hamil atau pada anak di bawah usia 2 tahun dapat menghambat perkembangan mental dan fisiknya. Anak memerlukan asupan gizi yang seimbang, antara lain meliputi protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan berbagai mineral agar perkembangan dan kesehatannya terjaga dengan baik. Sejak lahir

sampai dengan usia satu tahun anak harus ditimbang setiap bulan, sedangkan bagi anak usia satu sampai dua tahun ditimbang sekurang-kurangnya setiap tiga bulan. Jika seorang anak mengalami gangguan pertumbuhan, maka anak tersebut harus segera diperiksa oleh petugas kesehatan terlatih.

Anak yang terserang diare harus mendapatkan cairan yang benar dalam jumlah yang cukup – Air Susu Ibu – dan larutan oralit. Bagi anak yang berusia lebih dari 6 bulan, perlu ditambahkan pemberian makanan dan minuman bergizi. Mineral Seng harus diberikan untuk mengurangi kerusakan jaringan tubuh akibat diare. Jika diarenya bercampur darah, atau terlalu sering dan sangat cair, maka anak dalam keadaan bahaya dan harus segera dibawa kepada petugas kesehatan terlatih untuk mendapatkan pertolongan pengobatan.



6

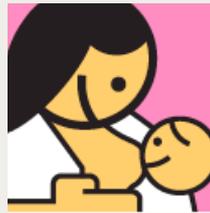
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga

(Diadopsi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia)

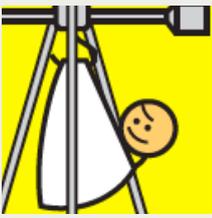
10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga



Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan



Memberi bayi ASI eksklusif



Menimbang bayi dan balita



Menggunakan air bersih



Mencuci tangan dengan air bersih



Menggunakan jamban



Memberantas jentik di rumah



Makan buah dan sayur setiap



Melakukan aktivitas fisik setiap hari



Tidak merokok di dalam rumah



7

Penyakit Yang Umum Diderita Masyarakat dan Cara Pencegahannya

Penyakit	Pencegahan melalui konsumsi pangan	Pencegahan lainnya
Batuk, Flu, Fever	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi buah yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh yang kaya akan vitamin C (pepaya, mangga, jeruk dll.) • Konsumsi lebih banyak pangan kaya vitamin A dan zink (daging, telur) • Dalam memasak, gunakan rempah – rempah yang tinggi antioksidan seperti merica, bawang putih, bawang Bombay, kunyit, dan rimbang • Konsumsi teh herbal lokal yang berasal dari tanaman obat 	<ul style="list-style-type: none"> • Harus aktif secara fisik • Kurangi stress • Jangan merokok • Gunakan pakaian yang cukup untuk menghindari kehujanan atau kedinginan
Asam urat	<ul style="list-style-type: none"> • Kurangi konsumsi gula dan makanan manis (terutama bila Anda kegemukan) • Konsumsi lebih banyak buah berair (semangka) • Buah yang beralkohol harus dihindari (durian) • Minum air putih lebih banyak (8 gelas per hari) • Hindari jeroan • Kurangi daun melinjo, kangkung, bayam • Jangan konsumsi terlalu banyak daging, makanan laut, dan kacang – kacangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Turunkan berat badan jika kegemukan • Jangan mengonsumsi alkohol
Rematik	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi lebih banyak ikan, kedelai, sayur dan buah – buahan • Konsumsi lebih banyak pangan anti- inflamatori dan kaya antioksidan (tomat, bayam, bawang putih/merah, brokoli, kunyit, ubi jalar, pepaya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jangan mandi air dingin di malam hari
Magh	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi lebih banyak vitamin B (sayur, polong-polongan dan kacang - kacangan, telur) • Konsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang serta hindari pangan pedas dan berlemak • Minum madu secara rutin 	<ul style="list-style-type: none"> • Hindari mengonsumsi alkohol dan merokok • Pertahankan berta badan ideal • Olah raga secara teratur • Kurangi stress • Cuci tangan sebelum makan dan jaga higienitas makanan serta lebih baik mengonsumsi makanan yang dimasak dengan baik.
Sakit kepala	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi lebih banyak air yang bersih (steril) • Kurangi konsumsi glutamat dan bahan tambahan pangan serta perisa buatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Hirup udara segar dengan cukup • Kurangi stress • Tidur yang cukup • Hindari makanan yang dapat memicu tekanan darah tinggi
Hypertensi (Hypertension)	<ul style="list-style-type: none"> • konsumsi lebih banyak buah (semangka, melon, mentimun, pisang), sayuran, polong – polongan dan kacang – kacangan, serta ikan • Kurangi konsumsi garam dan makanan asin • Hindari makanan cepat saji (biasanya kaya akan natrium, glutamat, dan lemak) 	<ul style="list-style-type: none"> • Harus aktif secara fisik • Kurangi berat badan jika kegemukan • Kurangi stress • Jangan mengonsumsi alkohol dan merokok (juga hindari tempat–tempat yang terdapat orang merokok) • Periksa tekanan darah secara rutin di Puskesmas dan konsumsi obatnya jika memang diberikan oleh dokter



8

Keadaan Gizi Masyarakat di Lokasi Penelitian

Apakah masyarakat cukup makan makanan bergizi?

Asupan energi, karbohidrat, lemak yang cukup tinggi karena tingginya konsumsi sumber energi, karbohidrat, lemak yaitu nasi, roti, makanan bersantan, makanan yang digoreng, minuman manis

- Asupan vitamin dan mineral yang kurang karena kurangnya jumlah konsumsi sumber vitamin dan mineral yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran
- Asupan vitamin dan mineral yang kurang juga karena kurang beragamnya konsumsi sumber vitamin dan mineral yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran
- Perbanyak jumlah dan jenis buah-buahan dan sayur-sayuran yang dikonsumsi
- Mengurangi porsi konsumsi makanan bersantan, yang digoreng, gula pada minuman

Apakah masyarakat cukup makan makanan bergizi?

- Jumlah konsumsi sayur dan buah yang tidak cukup
- Kurang mengonsumsi sayur dan buah yang beragam
- Hanya mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok
- Mengonsumsi terlalu banyak gula dalam teh, kopi, minuman kemasan, dan makanan ringan
- Kurang konsumsi air putih

Rekomendasi kunci bagi kebiasaan pangan untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang baik

YANG HARUS DIKURANGI



Makanan kemasan



Minuman dan makanan manis



Gula dalam teh dan kopi



Makanan yang digoreng



Merokok

YANG HARUS DITINGKATKAN



Lebih sering dan lebih banyak sayur-sayuran, tambahkan sayuran dalam gulai



Lebih sering dan lebih banyak jenis buah - buahan



Pangan pokok lainnya selain beras



Lauk pauk (telor, ayam kampung, tahu/tempe, bebek)



Kacang-kacangan



Makanan yang direbus dan dikukus



Aktivitas fisik (olah raga)



9

Pesan Utama Gizi Seimbang

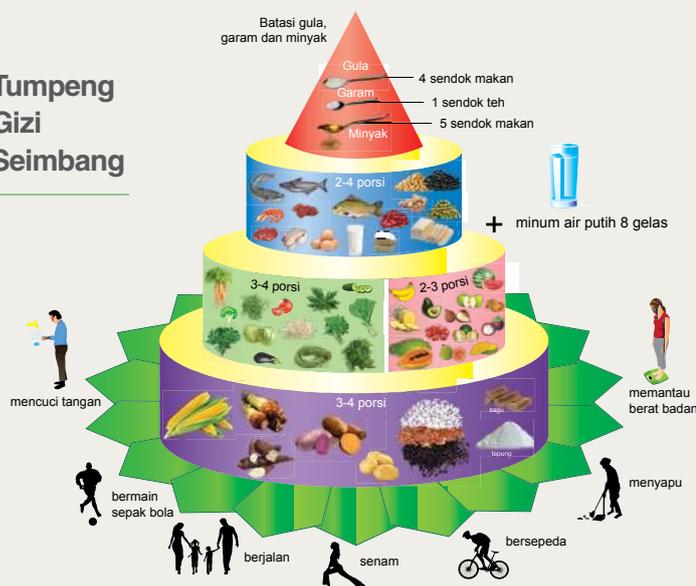
(Dikutip dari: Buku Pedoman Gizi Seimbang)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah merangkum Pedoman Gizi Seimbang untuk pola makan sehat ke dalam 10 tips berikut:

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Diit gizi seimbang diilustrasikan pada Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) di bawah ini sebagai panduan konsumsi pangan sehari-hari (Sumber: Pedoman Gizi Seimbang)

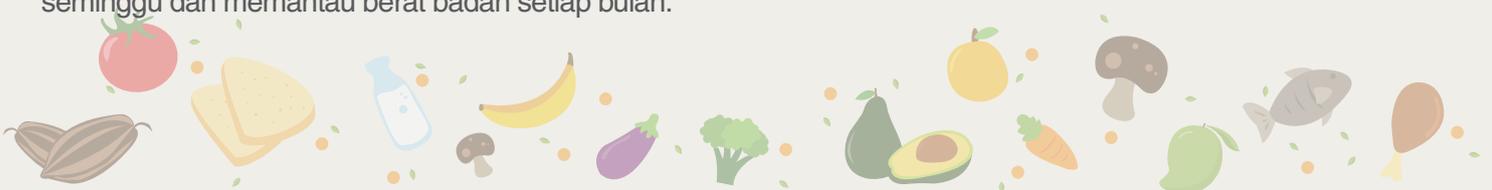
Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: Pedoman Gizi Seimbang

(+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari.

Selain makanan dan minuman dalam visual TGS ini juga ada pesan cuci tangan sebelum dan sesudah makan yang divisualkan oleh gambar cuci tangan menggunakan air mengalir; juga berbagai siluet aktivitas fisik (termasuk olahraga), dan kegiatan menimbang berat badan. Kegiatan fisik dianjurkan untuk dilakukan paling tidak tiga kali seminggu dan memantau berat badan setiap bulan.



10 | Penganekaragaman Pangan

Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Selain keanekaragaman makanan dan minuman juga perlu diperhatikan segi keamanannya yang berarti makanan dan minuman itu harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Piring makanku – sajian sekali makan, dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam).



Sumber: Pedoman Gizi Seimbang

Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat yaitu separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring Makanku juga menekankan perlunya minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu buah dalam visual ini, tidak berarti bahwa minum dalam satu kali makan hanya satu gelas, bisa saja disesuaikan dengan kebutuhan, misalnya segelas sebelum makan dan segelas lagi setelah makan.

Aspek keamanan pangan dalam makan dan minum harus diperhatikan, demikian pula penting untuk memperhatikan kebersihan peralatan makan. Oleh karena itu sejalan dengan prinsip gizi seimbang dalam visual Piring Makanku juga dianjurkan untuk cuci tangan sebelum dan sesudah makan.

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiapkelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.



Pentingnya keragaman jenis pangan untuk gizi dicontohkan dengan peningkatan pangan lokal:

Makanan	Protein	Karbohidrat	Lemak	Zat besi	Seng	Vit. A	Vit. C	Gizi?
Nasi putih		✓						
Nasi putih + Ikan goreng	✓	✓	✓					
Nasi putih + Ikan goreng + Tumis bayam	✓	✓	✓	✓				
Nasi putih + Ikan goreng + Tumis campur (bayam, kangkung, tomat, rimbang)	✓	✓	✓	✓		✓		
Nasi putih + Ikan goreng + Tumis campur (bayam, kangkung, tomat, rimbang) + Jengkol goreng	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
Nasi putih + Ikan goreng + Tumis campur (bayam, kangkung, tomat, rimbang) + Jengkol goreng + Buah mangga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	



Meningkatkan konsumsi pangan lokal agar kaya akan zat gizi serta seimbang

Keragaman pangan dalam piring

Contoh: Nasi goreng



Batasi Gula,
Garam dan Minyak



Keragaman sayur pangan

Contoh: Tumis sayur



11

Diversifikasi Kebun dan Pekarangan

Gambar 1,2, dan 3 menunjukkan hubungan yang sangat erat antara perilaku manusia yang mengakibatkan pencemaran lingkungan dan akhirnya mempengaruhi perubahan iklim dan ekosistem. Gambar 3 adalah contoh kebun kakao yang ditanam dengan beragam jenis tanaman seperti tanaman buah-buahan. Semakin banyak jenis tanaman semakin banyak manfaat yang diperoleh, diantaranya adalah memberikan pendapatan tambahan bagi petani terutama pada saat harga kakao rendah petani masih bisa mendapatkan hasil dari tanaman lain untuk dijual seperti durian, manggis, langsung, pinang dll. Selain memberikan pendapatan tambahan bagi petani, keberagaman tanaman juga dapat mengatasi perubahan iklim dan menjaga kelestarian ekosistem.

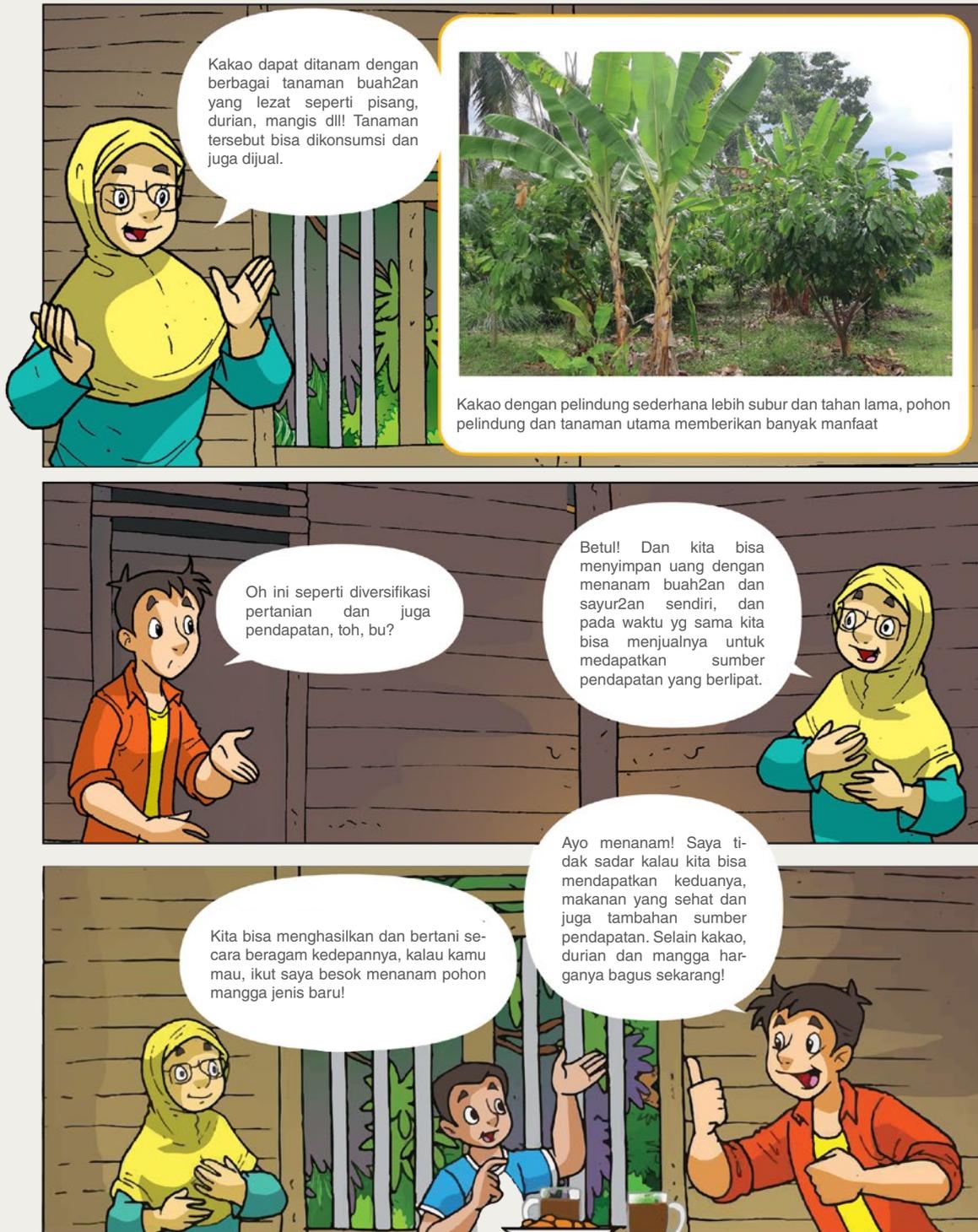
Pertanian Kakao yang Ramah Lingkungan



Sumber: Swisscontact



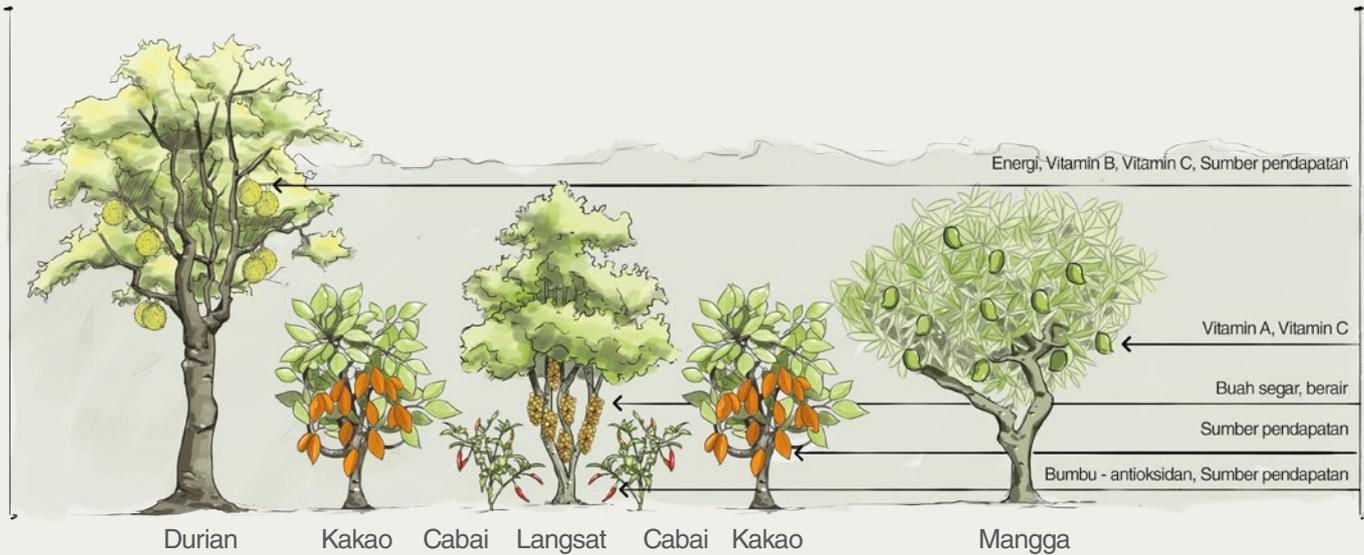
Ilustrasi : Kebun sebagai sumber pendapatan atau kebutuhan gizi?



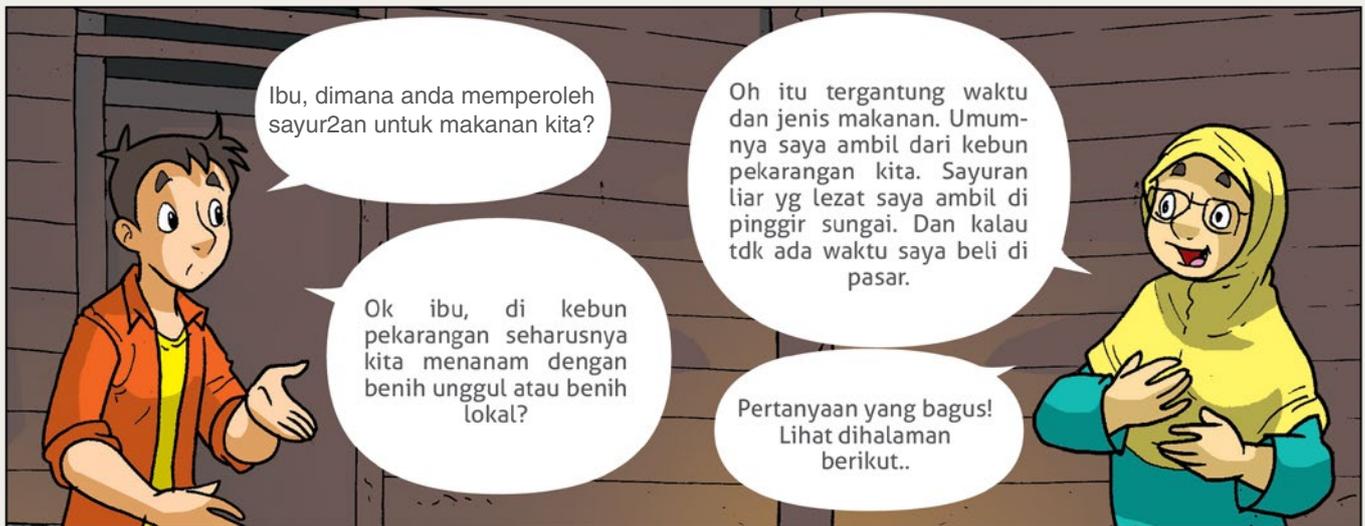
Sumber gambar: Menyemai Masa Depan di Kebun Kakao (MARS)



“Kebun Pangan dan Pendapatan Keluarga”



Sumber: Swisscontact



Sumber gambar: Menyemai Masa Depan di Kebun Kakao (MARS)



12

Sumber Sayur-Sayuran dan Buah-Buahan Serta Kelebihan dan Kekurangannya



Ditanam sendiri

selalu dalam keadaan segar

Bisa diambil setiap hari

Tidak mengandung bahan kimia dan sehat

Mengandung gizi dan antioksidan dalam jumlah yang cukup

Waktu dan tenaga kerja yang dibutuhkan sedikit

Tidak perlu modal yang banyak



Diambil di hutan

selalu dalam keadaan segar

Selalu tersedia, tapi beberapa jenis tergantung musim

Tidak mengandung bahan kimia dan sehat

Mengandung gizi dan antioksidan yang tinggi

Butuh waktu untuk mengambilnya

Gratis tidak perlu dibeli



Dibeli di pasar

Kebanyakan sayur sudah layu

Tersedia hanya pada saat hari pasar

Banyak mengandung bahan kimia dan tidak sehat

Mengandung gizi dan antioksidan yang rendah

Tidak butuh waktu dan tenaga kerja

Harus dibeli

Tanaman yang ditanam sendiri, tanaman liar, atau yang dibeli?

- Tanaman yang ditanam sendiri tersedia di dekat rumah dan dalam bentuk segar, sehat, dan mudah didapat
- Tanaman liar bersifat alami, gratis dan sangat bergizi.
- Tanaman yang dibeli mengandung pestisida walaupun dalam jumlah sedikit, tapi juga bergizi.

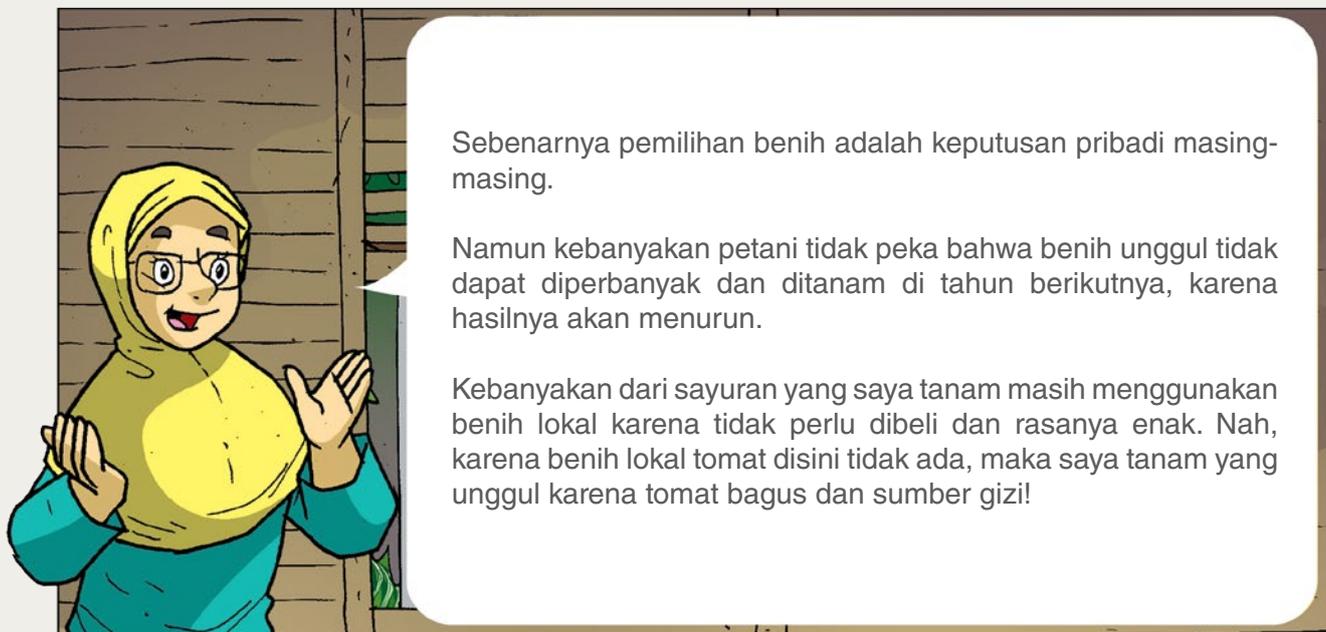


Perbandingan antara tanaman varietas lokal dengan varietas unggul

Varietas Lokal	
Kelebihan (+)	Kekurangan (-)
<ul style="list-style-type: none"> • Hasil panen stabil • Benih bisa diproduksi sendiri setiap tahun • Tahan terhadap hama, penyakit dan perubahan iklim • Tidak perlu teknologi dan tenaga kerja • Tidak perlu pupuk dan kebutuhan lainnya • Memiliki respon yang baik terhadap pupuk organik • Memberi dampak yg baik terhadap iklim dan lingkungan • Memiliki daya adaptasi yg baik di lapangan • Varietas lokal kaya akan sumber gizi dan sehat • Benih bisa ditukar dan didapatkan secara gratis antar petani • Varietas lokal memiliki rasa yg lebih enak dan bentuk yg lebih bagus dari varietas unggul • Varietas local adalah warisan budaya secara turun - temurun 	<ul style="list-style-type: none"> • Hasil produksi rendah • Masa Pertumbuhannya lama • Kualitas benih tergantung kemampuan petani dan penyimpanan • Secara ekonomi tidak menguntungkan • Sulit mendapatkan bibit bahkan sudah ada yang punah • Pengetahuan local ttg cara budidaya dan penggunaan benih local sudah punah

Varietas Unggul	
Kelebihan (+)	Kekurangan (-)
<ul style="list-style-type: none"> • Potensi hasil tinggi • Pertumbuhan cepat • Kualitas benih bagus • Tahan terhadap hama tertentu 	<ul style="list-style-type: none"> • Butuh input yg tinggi seperti pupuk, pestisida dll yg umumnya mahal • Semakin banyak bahan kimia yang digunakan, berdampak terhadap perubahan iklim dan penurunan kesuburan tanah • Penggunaan bahan kimia secara tidak tepat akan mengakibatkan kanker, mual, iritasi kulit dll. • Butuh banyak tenaga kerja dan kemampuan yang handal • Benih mahal dan tidak selalu tersedia • Benih unggul tidak bisa diperbanyak untuk ditanam pada musim berikutnya. • Buah besar-besar, namun kandungan gizi rendah • Tidak tahan terhadap kondisi local dan mudah terserang hama, penyakit





Sumber gambar: Menyemai Masa Depan di Kebun Kakao (MARS)



13

Kumpulan Tanaman Pangan
Minang dan Mandailing

Pembukaan dan penjelasan BAB

Pada bagian ini pembaca akan mengetahui tanaman pangan yang ada di area penelitian Pasaman, Sumatera Barat. Kami berikan rincian nama tanaman lokal serta penggunaannya secara terpisah bagi masyarakat Minang dan Mandailing.

Tanaman-tanaman tersebut dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan jenis kandungan gizinya. Berikut kategorinya:

1. Buah-buahan kaya akan vitamin A
2. Buah-buahan yang biasa
3. Kacang-kacangan
4. Sayur-sayuran kaya akan vitamin A
5. Sayur-sayuran yang biasa

Pada bagian ini, setiap tanaman akan dijelaskan dalam satu halaman yang meliputi:

- Nama Indonesia, nama lokal, nama Latin, dan asal tanaman
- Bagian-bagian tanaman yang dapat dimanfaatkan dan dikonsumsi
- Persepsi rasa dan seberapa sering masyarakat mengonsumsi
- Sumber tanaman, musim, dan bagaimana ketersediaannya

Kemudian pada sisi kanan, setiap tanaman dilengkapi dengan informasi kandungan gizi yang penting bagi tubuh (vitamin C, vitamin A, zat besi, protein). Kandungan tertinggi dari nutrisi ini dikelompokkan menjadi kurang, sedang, tinggi, sangat tinggi.

Vitamin C berguna bagi daya tahan, Vitamin A sangat baik untuk penglihatan, zat besi bagi anemia (kekurangan darah) serta protein dan lemak untuk mencegah gizi kurang. Itu hanya merupakan fungsi utama dari vitamin-vitamin tersebut dan masih memiliki manfaat lain yang penting bagi kesehatan tubuh. Kandungan gizi dikelompokkan menjadi kurang, medium, tinggi, sangat tinggi.

Pada bagian foto tanaman, kami menjelaskan manfaat utama serta kegunaan vitamin dan mineral yang juga sering dikaitkan dengan antioksidan. Antioksidan (seperti vitamin C, carotenoids, flavonoids, polyphenols) merupakan senyawa yang melindungi kesehatan kita dari radikal bebas dan oksidasi. Banyak makanan termasuk buah-buahan dan sayuran yang memiliki fungsi sebagai antioksidan. Antioksidan membantu menurunkan risiko kanker, anti penuaan dini dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Harap diingat bahwa beragam varietas buah-buahan dan sayuran tradisional memiliki kandungan gizi mikro yang beragam. Beberapa buah-buahan dan sayuran hanya memiliki gizi mikro sedikit, sementara yang lain memiliki kandungan lebih banyak. Kandungan gizi mikro juga bervariasi antara varietas dalam jenis yang sama dan sampai batas tertentu, dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kesuburan tanah, suhu, kecukupan cahaya, tahapan panen dll.

Pada bab ini, masyarakat dapat mengetahui buah mana yang menarik dan kami akan mendorong masyarakat untuk lebih sering mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Selain itu keaneekaragaman jenis yang dikonsumsi juga penting. Saat ini banyak tanaman-tanaman tersebut yang sudah jarang ditemukan. Kami berharap masyarakat dapat mempertimbangkan untuk mengonsumsi dan juga melestarikan beberapa tanaman tersebut di kebunnya. Apabila tanaman lokal tidak dibudidayakan lagi, maka bukan tidak mungkin banyak tanaman yang telah diwariskan dari kakek buyut kita akan hilang dan generasi masa depan tidak akan mendapatkan manfaatnya.



13.1 | Kategori Pangan: Buah-Buahan Kaya akan Vitamin A

Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Pepaya	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Carica papaya</i>		
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Pepaya	Botiak
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, goreng, rebus	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, Pekarangan, Pasar	Kebun, Hutan, Sawah, Pekarangan, Pasar
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Buah Pepaya banyak mengandung vitamin A, dengan mengkonsumsi buah pepaya bagus untuk penglihatan atau untuk kesehatan mata, selain itu buah Pepaya juga tinggi akan vitamin C, karena itu konsumsi buah pepaya baik untuk ketahanan tubuh. Buah Pepaya juga mengandung zat besi dalam jumlah sedang, dimana bagus untuk kesehatan darah dan sangat penting bagi perempuan. Tapi ibu hamil tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi pepaya setiap hari.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,5	g
Lemak	12	g
Karbohidrat	12,2	g
Energi	46	kcal
Zat besi	1,7	mg
Vitamin A (RAE)	102	mcg
Vitamin C	78	mg
Folat (B9)	38	mcg
Kalsium	23	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Mangga		
Nama Latin	<i>Mangifera indica</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Mangga	Mangga
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, Kebun, Pekarangan	Kebun, Sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli, September	Mei
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Mangga bisa dijadikan sarapan dan juga makanan ringan. Mangga adalah buah yang sangat bergizi! Mangga banyak mengandung vitamin A, dengan mengkonsumsi buah mangga sangat bagus untuk penglihatan atau untuk kesehatan mata, Selain itu buah Mangga juga tinggi akan vitamin C, sehingga mengkonsumsi mangga baik untuk ketahanan tubuh. Buah mangga kaya akan serat, antioksidan, vitamin (vitamin A, C dan E). Selain itu juga sebagai anti kanker, melindungi jantung, hati, pencernaan dan otak kita. Vitamin B juga bagus untuk menghilangkan stress.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,7	g
Lemak	0	g
Karbohidrat	12,3	g
Energi	20	kcal
Zat besi	1	mg
Vitamin A (RAE)	26	mcg
Vitamin C	12	mg
Folat (B9)	14	mcg
Kalsium	20	mg
Seng	0	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Ambacam, Bacang		
Nama Latin	<i>Mangifera foetida</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Ambacang, Bacang, Macang	Ambacam
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, Gulai	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/Manis, Enak/Biasa	Asam/Manis, Enak/Tidak enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, Hutan, Pekarangan, Pasar	Kebun, Hutan, Pekarangan
Status		Liar, Budidaya	Liar, Budidaya
Musim		Musiman	Musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini yang sudah matang sangat tinggi akan Vitamin A dan bagus untuk penglihatan. Buah ambacang juga kaya akan vitamin C dan antioksidan yang dapat melindungi kesehatan manusia, selain itu juga memiliki senyawa bermanfaat yang dapat mencegah peradangan. Buah mentah dapat dibuat rujak dan diolah menjadi asinan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,4	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	25,4	g
Energi	98	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	262	mcg
Vitamin C	56	mg
Kalsium	21	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Kwini		
Nama Latin	<i>Mangifera odorata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Kuini	Kuini
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, Pasar	Kebun, Hutan, Sawah, Pekarangan, Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli	Mei
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Buah Kuini tinggi akan vitamin A dan bagus untuk penglihatan. Buah kuini juga mengandung vitamin C dan antioksidan dalam jumlah yang sedang, sehingga dapat melindungi kesehatan manusia. Selain itu juga memiliki senyawa bermanfaat yang dapat mencegah peradangan. Buah matang dan mentah juga dapat dibuat rujak dan dijadikan gulai.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,7	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	19,8	g
Energi	86	kcal
Zat besi	0,2	mg
Vitamin A (RAE)	78	mcg
Vitamin C	18	mg
Folat (B9)	5	mcg
Kalsium	11	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 5

Nama Bahasa Indonesia	Markisa		
Nama Latin	<i>Passiflora edulis</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Markisa	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	-
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan	-
Status		Budidaya	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Daging buah yang sudah matang dapat langsung dimakan, namun buah markisa juga cocok untuk di buat jus, selai, ice cream dan produk lainnya. Buah dan daun memiliki anti oksidan dengan aktivitas anti kanker yang bermanfaat. Buah markisa juga dapat mencegah peradangan dan menghambat beberapa jenis bakteri. Markisa dapat menurunkan kolesterol dan tekanan darah tinggi. Di beberapa negara minyak wangi di ekstrak dari biji markisa.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat Tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat Tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	3,5	g
Lemak	1,2	g
Karbohidrat	29,8	g
Energi	144	kcal
Zat besi	1,4	mg
Vitamin A (RAE)	110	mcg
Vitamin C	10	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	27	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Nama hanya lokal		
Nama Latin	<i>Passiflora foetida</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Markisa hutan, Rambutan akar, Latuik-latuik	Sigambus, Latuik-latuik, Markisa hutan
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, Gulai	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak/Biasa	Asam/Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Ladang, Hutan	Ladang, Hutan, Sawah
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Walaupun buah ini belum dianalisis kandungan vitamin A nya, namun kemungkinan besar buah ini megandung vitamin A dalam jumlah yang sedang, karena warna buah kuning dan hampir sama dengan markisa biasa. Buah ini tinggi akan lemak dan sumber energi, dan sebagai sumber antioksidan, selain itu juga dapat melindungi hati dan pencernaan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kemungkinan medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kemungkinan medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,2	g
Lemak	13	g
Karbohidrat	3,6	g
Energi	237	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	0,1	mg
Kalsium	6,3	mg
Seng	1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 7

Nama Bahasa Indonesia	Ceplokan		
Nama Latin	<i>Physalis angulata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Ciplokan	Lapuik-lapuik
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		Ladang, Kebun, Hutan	Ladang, Kebun, Hutan
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Walaupun data lengkap tentang buah ciplokan tidak ada, namun kemungkinan besar ciplokan bagus sebagai sumber vitamin A, berdasarkan Analisis gizi tentang jenis *Physalis peruviana*. Tanaman ini kaya akan vitamin C dan antioksidan lainnya. Selain itu juga dapat menghilangkan zat racun dalam tubuh dan ginjal. buah segar dapat dikonsumsi sebagai makanan sehat yang dapat meningkatkan fungsi penglihatan, kekebalan tubuh dan mencegah diabetes serta kolesterol dan tekanan darah tinggi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kemungkinan kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kemungkinan kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,9	g
Lemak	0,7	g
Karbohidrat	11,2	g
Energi	53	kcal
Zat besi	1	mg
Vitamin A (RAE)	216	mcg
Vitamin C	75	mg
Kalsium	9	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 8

Nama Bahasa Indonesia	Sukun		
Nama Latin	<i>Artocarpus altilis</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Sukun	Sukun
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Goreng, gulai	Goreng, gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak	Manis/tawar - Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Kebun, sawah, pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Musiman	Musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Satu porsi Sukun dapat menyediakan setengah dari kebutuhan harian akan serat dan lebih dari 100 persen vitamin C. Sukun tinggi akan antioksidan seperti phenols yang dapat menurunkan resiko kanker, penyakit jantung dan lainnya. Kandungan serat yang tinggi bagus untuk pencernaan, diabetes (penyakit gula) dan juga kolesterol. Sukun rebus lebih sehat daripada sukun goreng. Biji sukun juga bergizi karena kaya akan protein dan mineral.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

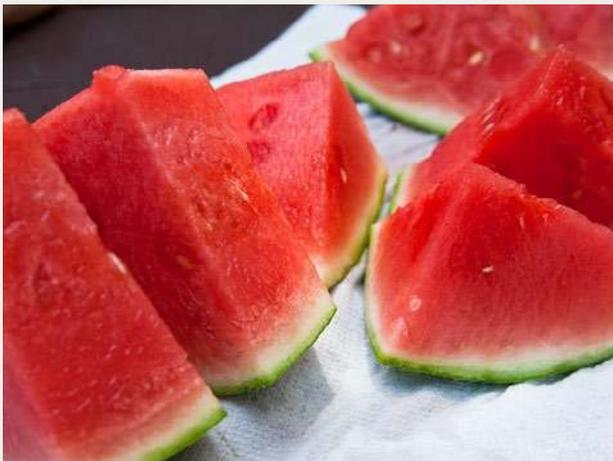
Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,6	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	24,5	g
Energi	126	kcal
Zat besi	1,6	mg
Vitamin A (RAE)	86	mcg
Vitamin C	58	mg
Folat (B9)	10	mcg
Kalsium	37	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 9

Nama Bahasa Indonesia	Semangka		
Nama Latin	Citrullus lanatus	Minang	Mandailing
Asal	Afrika subtropis		
Nama Lokal		Semangka	Semangka
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Hanya di pasar	Hanya di pasar



Manfaat Utama

Semangka mengandung vitamin A dalam jumlah yang sedang, selain vitamin A semangka tidak banyak mengandung zat gizi yang lain, karena mengandung banyak air semangka dapat mencegah dehidrasi dalam tubuh, semangka juga memiliki sedikit zat yang dapat melindungi antioksidan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,5	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	6,9	g
Energi	28	kcal
Zat besi	0,2	mg
Vitamin A (RAE)	51	mcg
Vitamin C	6	mg
Folat (B9)	2	mcg
Kalsium	7	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 10

Nama Bahasa Indonesia	Empalam		
Nama Latin	<i>Mangifera laurina</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Polam, Ampalam	Manga Harangan, Manga Kampung, Manga hutan
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/Manis	Asam/Manis
Sumber Bahan Makanan		Kebun, Hutan	Kebun, Hutan
Status		Liar	Liar
Musim		Musiman	Musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini belum dianalisis kandungan gizinya. Namun semua jenis mangga kaya akan vitamin A dan vitamin C yang bermanfaat. Kemungkinan juga tinggi akan antioksidan yang dapat menjaga kesehatan kita dan menguatkan kekebalan tubuh. Buah yang sudah matang bisa di makan atau diolah menjadi jus.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kemungkinan medium
Vitamin A	Kemungkinan tinggi
Zat Besi	Kemungkinan kurang
Protein dan Lemak	Kemungkinan kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kemungkinan medium
Penglihatan	Kemungkinan tinggi
Anemia	Kemungkinan kurang
Gizi Buruk	Kemungkinan kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan kaya akan vitamin A - jenis 11

Nama Bahasa Indonesia	Hanya nama lokal		
Nama Latin	<i>Mangifera quadrifolia</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Languang, Polam	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/Manis	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun, Hutan	-
Status		Liar	-
Musim		Musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Buah ini belum dianalisis kandungan gizinya. Namun semua jenis mangga kaya akan Vitamin A dan vitamin C yang bermanfaat. Kemungkinan juga tinggi akan antioksidan yang dapat menjaga kesehatan kita dan menguatkan kekebalan tubuh. Buah yang sudah matang dapat di makan langsung atau dengan garam dan sambal.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kemungkinan Medium
Vitamin A	Kemungkinan Tinggi
Zat Besi	Kemungkinan Kurang
Protein dan Lemak	Kemungkinan Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kemungkinan Medium
Penglihatan	Kemungkinan tinggi
Anemia	Kemungkinan kurang
Gizi Buruk	Kemungkinan kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



13.2

Kategori Pangan:
Buah-Buahan yang Biasa

Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Durian		
Nama Latin	<i>Durio zibethinus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indonesia		
Nama Lokal		Durian	Tarutung, Durian
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, gulai	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan, pasar	Kebun, hutan, sawah, pekarangan, pasar
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		April, September	Januari, Februari
Terdapatnya		Banyak	Banyak



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Manfaat Utama

Buah durian banyak mengandung karbohidrat, lemak, protein dan mineral. Durian dapat diolah menjadi tempoyak, dodol dan campuran bahan kue-kue tradisional, seperti gelamai atau jenang. Durian mengandung vitamin C yang tinggi dan meningkatkan kekebalan tubuh kita. Durian juga memiliki senyawa yang bermanfaat untuk mencegah stres dan senyawa yang mampu mematikan zat penyebab kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah kanker, dan penyakit jantung. Durian tidak boleh dikonsumsi dalam jumlah banyak oleh orang yang menderita tekanan darah tinggi, sakit maag dan ibu hamil.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,5	g
Lemak	3	g
Karbohidrat	28	g
Energi	134	kcal
Zat besi	1,3	mg
Vitamin A (RAE)	19,5	mcg
Vitamin C	53	mg
Folat (B9)	22	mcg
Kalsium	7	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Pisang		
Nama Latin	<i>Musa x paradisiaca</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Pisang	Pisang
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, goreng, rebus, bakar	Langsung, goreng, rebus, bakar
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar, pekarangan	Kebun, pekarangan, pasar, sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Pisang dapat dengan cepat diubah menjadi energi. Pisang kaya dengan serat yang dapat mencegah penyakit jantung koroner. Kandungan potasium pada pisang dapat mencegah serangan stroke dan juga membantu menyeimbangkan kadar gula dan kolestrol. Pisang juga memiliki efek anti asam yang menenangkan perut dan meredakan rasa perih di perut. Jenis pisang yang memiliki warna kuning, merah dan orange sangat kaya akan vitamin A.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,3	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	27,3	g
Energi	112	kcal
Zat besi	0,6	mg
Vitamin A (RAE)	9,2	mcg
Vitamin C	13	mg
Folat (B9)	21	mcg
Kalsium	17	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Manggis		
Nama Latin	<i>Garcinia mangostana</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Manggis, Manggih	Manggis
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, hutan	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli-September	Januari-Februari
Terdapatnya		Banyak	Sedang



Manfaat Utama

Manggis adalah ratunya buah. Meskipun kulitnya berwarna hitam, tetapi dagingnya berwarna putih dan memiliki manfaat yang besar karena kandungan antioksidan, antibiotik dan antivirus yang tinggi. Buah manggis juga bermanfaat untuk melancarkan pencernaan di dalam tubuh karena kaya serat alami, menurunkan kadar kolesterol, mengatasi penyakit batu ginjal dan menambah energi. Manggis selain rasanya sangat enak, namun juga sehat karena dapat mencegah kanker, peradangan, maag, dan obesitas.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	15,6	g
Energi	63	kcal
Zat besi	0,8	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	5	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	8	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Nangka		
Nama Latin	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia (India)		
Nama Lokal		Nangka	Nangka
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, gulai	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, pekarangan, kebun, sawah, sungai
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Juni	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Buah nangka mengandung gizi yang cukup tinggi dan konon berkhasiat sebagai obat anti kanker dan mencegah sembelit. Kandungan seng yang tinggi pada buah ini dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan dengan produksi imun dalam tubuh. Akan tetapi bila mengkonsumsi buah nangka secara berlebihan maka akan menyebabkan perut kembung dan kambuhnya penyakit maag bagi penderita penyakit maag kronis. Nangka mengandung vitamin A dalam jumlah sedang. Nangka kaya kalium. Kalium berfungsi mengontrol detak jantung dan tekanan darah.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,3	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	27,6	g
Energi	1,6	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	26	mcg
Vitamin C	7	mg
Folat (B9)	26	mcg
Kalsium	20	mg
Seng	1,4	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 5

Nama Bahasa Indonesia	Salak		
Nama Latin	<i>Sallaca sumatrana</i>	Minang	Mandailing
Asal	Sumatera		
Nama Lokal		Salak lokal	Salak
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis/asam/kalek - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Banyak



Manfaat Utama

Kandungan vitamin C pada buah salak meningkatkan kekebalan tubuh terhadap virus penyakit. Salak dapat mengobati sembelit. Selain itu, pada buah salak terdapat kandungan potasium yang dapat menjaga kesehatan jantung, terutama bagi mereka yang menyukai kopi, rokok, makanan berminyak, rentan terkena gangguan kardiovaskular. Serat dapat memberikan rasa kenyang lebih lama karena memerlukan waktu untuk diserap usus. Namun salak tidak diperuntukkan bagi penderita maag dan tipes. Salak biasa memiliki kandungan gizi yang sama dengan salak lokal, hanya saja salak biasa kandungan vintamin C nya rendah.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,4	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	12,8	g
Energi	55	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	0,3	mcg
Vitamin C	58	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	6	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Alpukat		
Nama Latin	<i>Persea americana</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Alpukat, Alpokat	Alpukat
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak	Manis/tawar - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		September	Juli - September
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Alpukat merupakan sumber karotenoid, phytonutrient, dan asam amino esensial yang diperlukan bagi tubuh untuk membentuk protein lengkap, dapat meningkatkan kadar HDL (kolesterol “baik”) yang juga dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas, mengatur kadar trigliserida, dan mencegah diabetes. Kaya akan minyak yang dapat meredakan jantung berdebar keras. Alpukat kaya folat yang berguna untuk mencegah kecacatan otak dan penting selama masa kehamilan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Sedang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Sedang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	6,5	g
Karbohidrat	7,7	g
Energi	85	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	23,2	mcg
Vitamin C	13	mg
Folat (B9)	62	mcg
Kalsium	10	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 7, 8

Nama Bahasa Indonesia	Duku, Langsat		
Nama Latin	<i>Lansium parasiticum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Duku, Langsek	Latcat, Langsat
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Asam/manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli, Agustus	Januari, Februari
Terdapatnya		Sedang	Banyak



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Duku terutama dimakan dalam keadaan segar atau diawetkan dalam sirup. Buah duku mengandung manfaat vitamin C yang berperan sebagai antioksidan. Selain itu buah duku juga dapat mencegah penuaan dini dan mengendalikan kadar kolesterol.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	16,1	g
Energi	63	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	9	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	18	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 9

Nama Bahasa Indonesia	Hanya nama lokal		
Nama Latin	<i>Lansium parasiticum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Garandan, Barangan	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun	-
Status		Budidaya	-
Musim		Musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Garandan sejenis dengan duku/langsat hanya beda varietas. Komposisi nilai gizi belum dianalisis tapi hampir sama dengan kandungan gizi pada duku/langsat. Makanya buah Garandan/Aie-aie mengandung manfaat vitamin C yang berperan sebagai antioksidan yang dapat melindungi kesehatan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	14,3	g
Energi	56	kcal
Zat besi	1,1	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	9	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	17	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 10

Nama Bahasa Indonesia	Lengkeng		
Nama Latin	<i>Dimocarpus longan</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-China		
Nama Lokal		Kalengkeng, Lengkeng	Lengkeng
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, gulai, tumis	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Musiman (pasar)	Musiman (pasar)
Terdapatnya		Sedang	Sedang



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Buah lengkung sangat kaya akan vitamin C, lebih dari buah duku/langsat. Kombinasi dari senyawa fitokimia berguna untuk mengendurkan syaraf sehingga memberikan efek penenang dan berkhasiat mengatasi gelisah, susah tidur, menyehatkan dan meredakan jantung berdebar keras.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,2	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	20,2	g
Energi	79	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	4	mcg
Vitamin C	69	mg
Folat (B9)	2	mcg
Kalsium	21	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 11, 12

Nama Bahasa Indonesia	Sirsak/Srikaya		
Nama Latin	<i>Annona muricata</i> <i>Annona squamosa</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Sirsak, Srikaya, Nona, Durian belanda	Sirsak, Tarutung Belanda belanda
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis – Enak/biasa	Asam/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, pasar, kebun	Pekarangan, pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Sedang



Manfaat Utama

Selain kaya akan vitamin B dan vitamin C, buah srikaya kaya akan kandungan niasin sehingga manfaat buah srikaya juga dapat menurunkan kadar kolesterol dan menurunkan tekanan darah. Sirsak manfaatnya sebagai pengatur kadar gula dalam darah dan melawan bakteri dalam tubuh. Buah srikaya juga mengandung tinggi serat, maka dari itu buah srikaya baik dikonsumsi bagi penderita konstipasi karena buah yang kaya akan serat akan memperlancar saluran pencernaan. Daun sirsak bermanfaat untuk bahan pengobatan herbal dan menjaga kondisi tubuh tetap sehat. Daun sirsak mampu mengobati kanker.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	16,3	g
Energi	65	kcal
Zat besi	0,6	mg
Vitamin A (RAE)	1	mcg
Vitamin C	20	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	14	mg
Seng	1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 13

Nama Bahasa Indonesia	Sawo manila		
Nama Latin	<i>Manilkara zapota</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Sawo, Saos	Sawo, Sawu
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang

**Manfaat Utama**

Sawo sebagai sumber energi karena rasanya manis, selain itu juga sumber vitamin C dan sedikit vitamin A. Vitamin C dan A yang terkandung pada buah sawo berperan penting sebagai penghalang radikal bebas. Kandungan kalium dan natrium buah sawo diperlukan untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Tanin merupakan salah satu zat antioksidan polifenol yang terdapat dalam sawo yang bermanfaat sebagai anti radang, antivirus, anti bakteri dan anti-parasit.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,5	g
Lemak	1,1	g
Karbohidrat	22,4	g
Energi	92	kcal
Zat besi	1	mg
Vitamin A (RAE)	12	mcg
Vitamin C	21	mg
Folat (B9)	4	mcg
Kalsium	25	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 14

Nama Bahasa Indonesia	Rambutan		
Nama Latin	<i>Nephellium lappaceum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Rambutan	Rambutan
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak	Manis – Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun, sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli, Agustus	Januari, Februari
Terdapatnya		Banyak	Sedang



Manfaat Utama

Buahnya yang berwarna putih manis disukai anak-anak sampai orang dewasa. Kandungan antioksidan pada dagingnya sangat besar, sehingga baik untuk kesehatan dan pencegahan kanker. Buah ini juga kaya vitamin C sehingga dapat membantu menyeimbangkan kolesterol dan tekanan darah.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	18,1	g
Energi	69	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	58	mg
Folat (B9)	11	mcg
Kalsium	16	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 15

Nama Bahasa Indonesia	Pulasan		
Nama Latin	<i>Nephelium mutabile</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Polesan	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun	-
Status		Budydaya, liar	-
Musim		Musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Polesan serupa dengan Rambutan. Buah ini dapat dimakan langsung dan juga bisa diawetkan, bisa dibuat selai, jelli, saus dan ice cream. Vitamin C dalam Polesan lebih rendah dari rambutan, namun tinggi akan kalsium yang sangat penting untuk perkembangan dan kekuatan tulang.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	16,6	g
Energi	71	kcal
Zat besi	0,1	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	11	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	54	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 16

Nama Bahasa Indonesia	Jeruk manis	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Citrus sinensis</i>		
Asal	Asia (Cina)		
Nama Lokal		Jeruk manih, Limau manih	Ute manis
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis – Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juli	Mei
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Buah kaya dengan vitamin C, kalium, serat, antioksidan, dan enzim pembakar lemak. Kalium bermanfaat untuk mengatur tekanan darah dalam tubuh. Kandungan antioksidan berperan memperlambat penuaan, melindungi dari berbagai penyakit seperti jantung dan kanker. Jeruk juga kaya folat yang berguna untuk mencegah kecacatan otak dan penting selama masa kehamilan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	11,2	g
Energi	45	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	8	mcg
Vitamin C	49	mg
Folat (B9)	30	mcg
Kalsium	33	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 17

Nama Bahasa Indonesia	Belimbing manis		
Nama Latin	<i>Averrhoa carambola</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Belimbing manih	Belimbing
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Asam/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan	Pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Mei
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah belimbing mengandung banyak vitamin C, berkhasiat untuk mengobati diabetes, kolesterol, batuk, radang tenggorokan, dan demam. Varietas yang berwarna kuning tua dan orange juga mengandung vitamin A. Belimbing memiliki asam oksalat sehingga harus dihindari dari orang yang mempunyai masalah ginjal.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,4	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	8,8	g
Energi	36	kcal
Zat besi	1,1	mg
Vitamin A (RAE)	9,5	mcg
Vitamin C	35	mg
Folat (B9)	2	mcg
Kalsium	4	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 18

Nama Bahasa Indonesia	Nenas		
Nama Latin	<i>Ananas comosus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Naneh, Nanas	Onas, Nenas
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung, gulai	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis – Enak/biasa	Asam/manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Buah nenas banyak mengandung vitamin C sebagai anti-oksidan. Juga mengandung kalsium, fosfor, magnesium, kalium, dan enzim bromelain. Bromelain berkhasiat sebagai antiradang, membantu melunakkan makanan di lambung, dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Kandungan serat buah nenas dapat mempermudah buang air besar pada penderita sembelit. Nenas juga bisa membantu menghilangkan nyeri otot dan sendi. Namun selama masa kehamilan konsumsinya harus dikurangi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	9,9	g
Energi	40	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	5,2	mcg
Vitamin C	22	mg
Folat (B9)	11	mcg
Kalsium	22	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 19

Nama Bahasa Indonesia	Jambu biji		
Nama Latin	<i>Psidium guajava</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Jambu biji, J. paraweh	Jambu orsik, J. biji
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis – Enak
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, Pasar, kebun, sawah	Pasar, kebun, sawah, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak

**Manfaat Utama**

Buah dapat dimakan mentah atau diolah menjadi bubur, jus, kue, permen, saus dan produk lainnya. Buah mengandung banyak vitamin C dan serat. Dapat mencegah kanker dan membantu proses pemulihan saat sakit, selain itu juga rendah kolestrol dan menghilangkan racun dari tubuh. Sebaiknya memakan buah ini beserta kulitnya karena pada daging dekat kulit mengandung banyak vitamin C. Buah dan daun juga dapat digunakan untuk obat-obatan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	12,2	g
Energi	49	kcal
Zat besi	1,1	mg
Vitamin A (RAE)	3,3	mcg
Vitamin C	87	mg
Folat (B9)	14	mcg
Kalsium	14	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 20

Nama Bahasa Indonesia	Jambu air	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Syzygium aqeum</i>		
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Jambu air, Jambu madu	Jambu aie, J. aek
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis - Enak	Manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, pasar, kebun, sawah	Pasar, pekarangan, kebun, sawah
Status		Budidaya	Budidaya, liar
Musim		April, Agustus, Oktober	April, Mei, Juni
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Jambu air biasanya dimakan langsung, dijadikan rujak atau bisa juga diawetkan sebagai asinan. Daun mudanya bisa dimakan. Walaupun memiliki jumlah nutrisi yang sedikit, tetapi jambu air adalah makanan ringan yang menyegarkan penuh dengan air yang membantu menghidrasi tubuh. Buah yang lebih matang memiliki lebih banyak antioksidan, jadi tungguhlah sampai buah matang dan penuh warna.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	11,8	g
Energi	46	kcal
Zat besi	1,1	mg
Vitamin A (RAE)	7,7	mcg
Vitamin C	5	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	8	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 21

Nama Bahasa Indonesia	Jambu bol		
Nama Latin	<i>Syzygium malaccense</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Jambu bol, Jambak	Jambu bol
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, pasar, kebun	Pasar, pekarangan, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Maret, Mei	Januari
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Jambu bol memiliki manfaat yang sama dengan Jambu air. Hanya saja jambu bol memiliki lebih banyak vitamin C daripada jambu air. Buah dengan warna merah/ungu gelap memiliki lebih banyak antioksidan daripada jambu bol putih.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,3	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	9,6	g
Energi	49	kcal
Zat besi	0,3	mg
Vitamin A (RAE)	7,7	mcg
Vitamin C	22	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	8	mg
Seng	0	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 22

Nama Bahasa Indonesia	Duwet, Jamblang		
Nama Latin	<i>Syzygium cumini</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal	-		Jambu kaliang
Bagian Yang Digunakan	-		Buah masak
Cara Memasak	-		Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa	-		Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan	-		Pekarangan, sawah
Status	-		Budidaya
Musim	-		Musiman
Terdapatnya	-		Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini dimakan yang sudah matang, yang segar atau dibuat sirup, saus, selai dan cuka. Sumber vitamin A dan C, kalsium dan juga zat besi. Jambu kaliang adalah buah lokal yang sangat berkhasiat. Buah ini juga sumber antioksidan yang dapat mencegah kanker dan menjaga kesehatan. Buah yang sudah benar-benar masak dan berwarna hitam sangat bagus, buah ini juga dapat menurunkan gula darah sehingga dapat mencegah diabetes.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Medium
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,5	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	18,2	g
Energi	80	kcal
Zat besi	1,3	mg
Vitamin A (RAE)	27,4	mcg
Vitamin C	130	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	33	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 23

Nama Bahasa Indonesia	Kedondong		
Nama Latin	<i>Spondias dulcis</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal	Kedondong	Kedondong	Kedondong
Bagian Yang Digunakan	Buah masak	Buah masak	Buah masak
Cara Memasak	Gulai, langsung	Gulai, langsung	Gulai, langsung
Perkiraan dan Skor Rasa	Asam - Enak	Asam - Enak	Asam - Enak
Sumber Bahan Makanan	Pasar, kebun	Pasar, kebun	Pasar, pekarangan, sawah, kebun
Status	Budidaya	Budidaya	Budidaya, liar
Musim	September	September	Maret
Terdapatnya	Sedikit	Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Kedondong sering dijadikan rujak, gulai, atau asinan. Kedondong merupakan sumber vitamin C dan zat besi yang baik. Selain itu Kedondong juga memiliki kandungan antioksidan yang tinggi. Semua senyawa ini membuat buah Kedondong sangat kaya akan nutrisi dan menjaga kesehatan kita dengan baik.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	10,3	g
Energi	46	kcal
Zat besi	2,8	mg
Vitamin A (RAE)	23	mcg
Vitamin C	30	mg
Folat (B9)	2	mcg
Kalsium	15	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 24

Nama Bahasa Indonesia	Menteng		
Nama Latin	<i>Baccaurea racemosa</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Kapunduang	Kapunduang
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis – Enak/biasa	Asam/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, hutan, pekarangan, sawah	Kebun, pasar, hutan, pekarangan sawah
Status		Budidaya, liar	Liar
Musim		Juli	Maret, April
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



Manfaat Utama

Buah yang asam dan bisa dimakan dalam bentuk segar, dibuat asinan, difermentasi atau dibuat minuman. Buah ini tidak begitu banyak kandungan gizi dan kandungan antioksidan belum ada. Buah ini sudah berkurang dan tidak banyak digunakan lagi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,7	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	16,1	g
Energi	65	kcal
Zat besi	0,8	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	5	mg
Folat (B9)	3	mcg
Kalsium	63	mg
Seng	0	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 25

Nama Bahasa Indonesia	Rambai		
Nama Latin	<i>Baccaurea motleyana</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Rambai, Rumbai	Rambe
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis - Enak	Asam/manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar, hutan	Hutan, pekarangan
Status		Budidaya, liar	Liar
Musim		Juli	Musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



Manfaat Utama

Buah yang asam manis dapat dimakan langsung atau diolah menjadi selai. Rambai mirip dengan buah kapunduang, tapi tinggi kandungan gizi. Rambai mengandung vitamin C dan zat besi dalam jumlah sedang. Buah ini mengandung senyawa bermanfaat yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh dan kesehatan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	12,6	g
Energi	56	kcal
Zat besi	1,8	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	31	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	4	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 26

Nama Bahasa Indonesia	Rukam		
Nama Latin	<i>Flacourtia rukam</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal		Ukam, Rukam	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Biasa	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun	-
Status		Liar	-
Musim		Mei, September	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Buah yang sudah matang manis keasaman dan dapat dimakan dalam bentuk segar, dibuat asinan dan digunakan untuk membuat bahan pengawet, selai, jus, sirup. Dapat dirujuk atau disambal. Sumber vitamin C dan mengandung kalsium yang bagus untuk kesehatan tulang. Zat besi ada medium, jadi ada potensi untuk prevensi anemia. Kandungan antioksidan belum ditemukan.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,8	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	26,8	g
Energi	113	kcal
Zat besi	1,2	mg
Vitamin A (RAE)	1,4	mcg
Vitamin C	20	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	108	mg
Seng	0,9	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 27

Nama Bahasa Indonesia	Cermai		
Nama Latin	<i>Phyllanthus acidus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Afrika (Madagaskar)		
Nama Lokal		Sorme	Sorme
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis - Biasa	Asam/manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan	Kebun, pekarangan, hutan, sungai, sawah
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah Sorme sangat bagus untuk diolah menjadi acar dan buah-buahan kering yang manis. Buah ini digunakan sebagai bahan untuk sambal dan sayur atau digunakan untuk campuran rujak. Daun muda bisa diolah sebagai sayuran. Buah sorme memiliki kandungan vitamin C yang tidak begitu tinggi dan tidak memiliki banyak nutrisi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,7	g
Lemak	1,2	g
Karbohidrat	6,4	g
Energi	28	kcal
Zat besi	0,4	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	8	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	5	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 28

Nama Bahasa Indonesia	Tapuih		
Nama Latin	<i>Elateriospermum tapos</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Buah Tapuih	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak (difermentasi)	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Enak	-
Sumber Bahan Makanan		Hutan	-
Status		Liar	-
Musim		Musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Sejenis biji-bijian. Biji dari tanaman ini dapat dimakan dengan difermentasi, dimasak atau di sangrai. Namun apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat menyebabkan pusing, biji yang mentah jangan dimakan. Buah ini mengandung protein yang tinggi (lebih tinggi dari kedelai) dan juga banyak kalium dan lemak yang sehat dan dapat melindungi jantung. Buah ini juga tinggi mineral penting seperti zat besi dan seng.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	23,1	g
Lemak	10,1	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	3,8	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	13,7	mg
Seng	3,6	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 29

Nama Bahasa Indonesia	Karamunting		
Nama Latin	<i>Clidemia hirta</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Karamunting	Karamunting
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Hutan	Hutan, pekarangan
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini belum dianalisis kandungan gizinya. Namun beberapa kajian menunjukkan bahwa buah ini mengandung vitamin C. Warnanya yang biru diduga mengandung anti oksidan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 30

Nama Bahasa Indonesia	Hanya nama lokal		
Nama Latin	<i>Rubus buergeri</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia timur		
Nama Lokal		Cimparingenk, Lancinek	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/Tawar - Enak	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun, hutan	-
Status		Liar	-
Musim		Musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Buah ini belum dianalisis kandungan gizinya, tapi nilai gizi dari spesies yang sama dengan buah ini diduga sebagai sumber vitamin C dan juga seng yang baik untuk tubuh. Kombinasi dari kedua senyawa ini dapat menjaga kesehatan dan ketahanan tubuh kita dari berbagai jenis penyakit. Buah ini juga sumber antioksidan yang dapat mencegah kanker dan menjaga kesehatan tubuh, terutama ketika buah benar-benar masak dan berwarna merah gelap. Buah ini kecil dan juga makananan yang sehat untuk dikonsumsi.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Sangat Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Sangat Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,8	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	8,3	g
Energi	37	kcal
Zat besi	0,8	mg
Vitamin A (RAE)	2,7	mcg
Vitamin C	60	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	28	mg
Seng	19	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 31

Nama Bahasa Indonesia	Sikaduduk		
Nama Latin	<i>Melastoma malabathricum</i>	Minang	Mandailing
Asal	sorme		
Nama Lokal		Sikaduduak	Sikaduduk
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, sawah, hutan	Kebun, hutan
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Belum ada analisis kandungan gizi pada tanaman ini. Tetapi beberapa kajian menunjukkan bahwa buah ini mempunyai senyawa flavonoid yang efektif melawan bakteri dan patogen. Namun dengan mengkonsumsi buah ini dapat mencegah penyakit menular.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 32

Nama Bahasa Indonesia	Kudaro		
Nama Latin	<i>Hornstedtia conica</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal	Kudaro		-
Bagian Yang Digunakan	Buah masak		-
Cara Memasak	Langsung		-
Perkiraan dan Skor Rasa	Asam/manis - Enak		-
Sumber Bahan Makanan	Kebun, hutan		-
Status	Liar		-
Musim	Tidak musiman		-
Terdapatnya	Sedang		-



Manfaat Utama

Buah bisa dimakan atau dibuat manisan. Meskipun kandungan gizinya belum ditemukan, tanaman yang berasal dari jenis jahean ini mengandung antioksidan dan memiliki efek antimikroba. Kudaro kemungkinan berpotensi sebagai anti tumor yang dapat mencegah dari kanker.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 33

Nama Bahasa Indonesia	Puah		
Nama Latin	<i>Hornstedtia elongata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Puah, Pua, Puahtok	-
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	-
Cara Memasak		Langsung	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis - Enak	-
Sumber Bahan Makanan		Kebun, hutan	-
Status		Liar	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Manfaat Utama

Buah bisa dimakan atau dibuat manisan. Meskipun kandungan gizinya belum ditemukan, tanaman yang berasal dari jenis jahean ini mengandung antioksidan memiliki efek antimikroba. Karena buah ini mirip dengan kudaro, kemungkinan berpotensi sebagai anti tumor yang dapat mencegah dari kanker.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 34

Nama Bahasa Indonesia	Kersen		
Nama Latin	<i>Kersen</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Buah sery	Buah sery
Bagian Yang Digunakan		Buah masak	Buah masak
Cara Memasak		Langsung	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, kebun	Pekarangan, pasar
Status		Budidaya	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini bagus sebagai sumber vitamin C dan juga kalsium yang bagus untuk tulang. Selain itu juga mengandung antioksidan yang baik untuk kesehatan. Buah ini juga mengandung senyawa yang dapat mencegah peradangan dalam tubuh. Semua orang dapat mengonsumsi buah sehat ini.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,1	g
Lemak	2,3	g
Karbohidrat	17,9	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	1,2	mg
Vitamin A (RAE)	1	mcg
Vitamin C	86	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	125	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



asdadas

asdadas

Sub-kategori: Buah-buahan yang biasa - jenis 35

Nama Bahasa Indonesia	Buah leunca/ranti		
Nama Latin	<i>Solanum americanum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Buah Lumai	Buah Ranti
Bagian Yang Digunakan		-	Buah masak
Cara Memasak		-	Langsung, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		-	Pahit - Enak
Sumber Bahan Makanan		-	Kebun, pasar
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Buah yang sudah matang dapat dimakan. Buah ini memiliki zat laxative dan diuretic. In Jawa tengah buah ini dianjurkan sebagai aphrodisiac. Buah ini aktif melawan mikroba dan mencegah peradangan. Buah ini tidak bisa dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan karena mengandung sedikit racun, namun dalam jumlah sedikit tidak masalah.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,9	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	7,4	g
Energi	33	kcal
Zat besi	0,4	mg
Vitamin A (RAE)	sedikit	mcg
Vitamin C	17	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	274	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



13.3 | Kategori Pangan: Kacang-Kacangan

Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Jengkol		
Nama Latin	<i>Archidendron pauciflorum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Jariang, Jengkol	Joring, Jengkol
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Goreng, gulai, langsung	Goreng, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak	Manis/tawar/pahit – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		April, September	Januari, Mei, Juni, Desember
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Jengkol mengandung protein yang sangat tinggi dan juga kaya akan zat besi sehingga dapat mencegah penyakit anemia. Antioksidan yang terdapat pada jengkol dapat mencegah kanker, selain itu juga dapat mencegah beberapa jenis penyakit antara lain penyakit diabetes dan asam lambung, dapat mencegah tulang keropos karena kandungan kalsium, namun jangan dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan dapat berbahaya bagi kesehatan, salah satunya menyebabkan gangguan fungsi ginjal.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5,4	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	40,7	g
Energi	192	kcal
Zat besi	0,7	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	31	mg
Folat (B9)	32	mcg
Kalsium	4	mg
Seng	0,6	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Petai		
Nama Latin	<i>Parkia speciosa</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Petai	Petai, Parira, Potar
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Gulai, goreng, langsung	Goreng, gulai, rebus, bakar, langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/pahit/tawar – Enak/biasa	Manis/pahit/tawar – Enak/biasa`
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya, liar
Musim		September	Musiman
Terdapatnya		Banyak	Sedang



Manfaat Utama

Petai ternyata kaya akan nilai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kita, diantaranya adalah protein, lemak, mineral dan vitamin (A, B, C). Petai dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, antara lain mengatasi tekanan darah tinggi, mengobati penyakit anemia, mencegah kolesterol, mengobati sariawan dan infeksi, kandungan serat yang tinggi pada petai bagus untuk pencernaan. Jengkol juga mengandung antioksidan yang dapat mencegah kanker dan meningkatkan daya tahan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	9,4	g
Lemak	1,1	g
Karbohidrat	15,2	g
Energi	92	kcal
Zat besi	1,6	mg
Vitamin A (RAE)	9	mcg
Vitamin C	34	mg
Folat (B9)	92	mcg
Kalsium	14	mg
Seng	0,8	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Kabau		
Nama Latin	<i>Archidendron bubalinum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Sikabau, Kabau	Kaladeh
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Goreng, langsung, gulai	Goreng, langsung, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar/manis – Enak/biasa	Tawar/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya, liar
Musim		April, September	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Meskipun Kabau/Kaladeh memiliki aroma yang menengat, namun kandungan gizinya sangat banyak antara lain protein, karbohidrat, lemak, mineral dan juga vitamin. Banyak khasiat dari buah yang bau ini, dapat melancarkan pencernaan karena kandungan serat, mengobati diabetes, dan mencegah penyakit jantung. Jangan mengonsumsi kabau dalam jumlah yang berlebihan karena menimbulkan efek samping bagi kesehatan, antara lain susah buang air kecil.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	6,7	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	25,2	g
Energi	130	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	14	mcg
Vitamin C	16	mg
Kalsium	4	mg
Seng	0,5	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Kacang tanah		
Nama Latin	<i>Arachis hypogaea</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatana		
Nama Lokal		Kacang tanah	Kacang tanah
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Goreng, rebus, bakar, gulai, langsung	Goreng, gulai, bakar
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, sawah	Pasar, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Januari, April, Agustus	Juli
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Kacang tanah kaya akan zat gizi terutama kandungan protein yang sangat tinggi, kemudian mineral dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh agar tetap sehat dan kuat. Antioksidan dan mineral pada kacang tanah dapat mengurangi resiko kanker. Kacang tanah dapat menurunkan tingkat kolesterol dari tubuh sehingga dapat mencegah penyakit jantung. Selain itu juga dapat mengurangi gula darah bagi yang mengalami diabetes. Kacang tanah juga sebagai sumber energi yang dapat menjaga stamina.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Sangat tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Sangat tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	27,9	g
Lemak	42,7	g
Karbohidrat	17,4	g
Energi	525	kcal
Zat besi	5,7	mg
Vitamin A (RAE)	1,2	mcg
Vitamin C	0	mg
Folat (B9)	92	mcg
Kalsium	316	mg
Seng	1,8	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 5

Nama Bahasa Indonesia	Kacang hijau	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Vigna radiata</i>		
Asal	Asia timur		
Nama Lokal		Kacang hijau	Kacang hijau
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Rebus, bubur, gulai, goreng	Rebus, bubur, goreng
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan	Pasar
Status		Budidaya, pasar	Budidaya
Musim		Mei, Juni	Tidak musiman (pasar)
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Mengonsumsi Kacang hijau dapat memenuhi kebutuhan protein akan tubuh, dapat dikonsumsi dalam bentuk bubur kacang hijau atau cemilan kacang hijau. Selain protein kacang hijau juga kaya akan zat gizi lainnya seperti vitamin, mineral dan kaya serat. Banyaknya kandungan gizi dalam kacang hijau dapat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, menjaga kesehatan jantung dan juga bagus untuk pencernaan. Zat besi dalam kacang hijau dapat mencegah anemia.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	22,9	g
Lemak	1,5	g
Karbohidrat	56,8	g
Energi	323	kcal
Zat besi	7,5	mg
Vitamin A (RAE)	22,3	mcg
Vitamin C	10	mg
Folat (B9)	52	mcg
Kalsium	223	mg
Seng	2,9	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Kedelai		
Nama Latin	<i>Glycine max</i>	Minang	Mandailing
Asal	China		
Nama Lokal		Kedelai	Kacang kuning
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Tahu, Tempeh	Tahu, Tempeh
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman (pasar)	Tidak musiman (pasar)
Terdapatnya		-	-



Manfaat Utama

Kedelai mengandung protein yang sangat tinggi, mengkonsumsi kacang kedelai sangat bagus untuk kesehatan. Tahu, tempe, kecap, tauco dan susu kedelai adalah produk makanan yang berasal dari kedelai. Selain tinggi protein kedelai juga mengandung vitamin, mineral dan juga serat yang bermanfaat bagi tubuh antara lain dapat menjaga kesehatan jantung, kesehatan tulang, bagus untuk pencernaan dan juga dapat mencegah penyakit kanker karena kandungan antioksidan yang tinggi dalam kedelai.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	30	g
Lemak	15,6	g
Karbohidrat	30,1	g
Energi	286	kcal
Zat besi	6,9	mg
Vitamin A (RAE)	4	mcg
Vitamin C	0	mg
Folat (B9)	52	mcg
Kalsium	196	mg
Seng	3,6	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 7

Nama Bahasa Indonesia	Kacang tunggak		
Nama Latin	<i>Vigna unguiculata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Kacang tunjuak	Kacang tunjuak
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		-	-
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		-	-
Status		-	-
Musim		-	-
Terdapatnya		-	-



Manfaat Utama

Kacang tunjuak memiliki potensi sebagai bahan pangan yang bergizi sebagai piutang kacang kedelai. Pemanfaatan Kacang tunjuak hanya terbatas, biasanya digunakan sebagai sayuran. Selain protein kacang hijau juga kaya akan zat besi. Kacang tunjuak juga memiliki kandungan vitamin B1 lebih tinggi dibandingkan kacang hijau. Vitamin B1 membantu mencegah komplikasi pada sistem saraf, otak, otot, jantung, perut.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Sangat tinggi
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Sangat tinggi
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	23,5	g
Lemak	1,3	g
Karbohidrat	60	g
Energi	336	kcal
Zat besi	8,27	mg
Vitamin A (RAE)	50	mcg
Vitamin C	1,5	mg
Folat (B9)	663	mcg
Kalsium	110	mg
Seng	3,37	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 8, 9

Nama Bahasa Indonesia	Kacang gude		
Nama Latin	<i>Cajanus cajan</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Kacang kayu Kacang 7 lembar daun	-
Bagian Yang Digunakan		Biji	-
Cara Memasak		Gulai, rebus, goreng	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	-
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	-
Status		Budidaya	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		banyak	-



Manfaat Utama

Kacang kayu dan Kacang tujuh lembar daun itu merupakan jenis yang sama hanya berbeda varietas. Kacang kayu dan Kacang tujuh lembar daun memiliki kandungan protein yang tinggi, serat dan zat besi. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dengan rutin mengonsumsi Kacang ini adalah memelihara ketahanan tubuh dan kesehatan pencernaan serta mencegah anemia.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	7	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	20,8	g
Energi	114	kcal
Zat besi	1,5	mg
Vitamin A (RAE)	3	mcg
Vitamin C	43	mg
Folat (B9)	20,2	mcg
Kalsium	3	mg
Seng	0,9	mg



Sub-kategori: Kacang-kacangan – jenis 10

Nama Bahasa Indonesia	Kacang koro	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Canavalia ensiformis</i>		
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Kacang parang	-
Bagian Yang Digunakan		Polong, biji	-
Cara Memasak		-	-
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, kebun	-
Status		Budidaya	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		Sedang	-



Manfaat Utama

Biji dan polong dimanfaatkan sebagai makanan. Biji juga dapat dipanggang dan diproses untuk dijadikan camilan asin. Kacang jenis ini memiliki kandungan kalium, fosfor dan kalsium dan sedikit zat antioksidan yang bermanfaat dan mencegah osteoporosis (degradasi tulang). Namun biji dan polong juga memiliki sedikit racun, oleh karena itu harus dimasak dengan baik dan benar.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,7	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	7,9	g
Energi	33	kcal
Zat besi	2	mg
Vitamin A (RAE)	1,7	mcg
Vitamin C	0	mg
Kalsium	60	mg
Seng	0,4	mg



13.4

Kategori Pangan: Sayur-Sayuran Kaya akan Vitamin A

Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Labu, Waluh		
Nama Latin	<i>Cucurbita moschata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Labu	Jelok
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Rebus, gulai, tumis	Gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar - Enak/biasa	Manis/tawar - Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat Tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat Tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Manfaat Utama

Labu memiliki banyak serat yang bagus untuk pencernaan dan juga membantu mencerna lemak dari makanan lain. Selain kaya akan vitamin A yang baik untuk mata, labu juga memiliki mineral penting lainnya seperti menjaga kekebalan tubuh, membuat kita lebih santai. Benih Labu juga dapat dimakan dan memiliki banyak mineral dan minyak yang sehat. Labu juga memiliki antioksidan dan sifat antimikroba.

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,7	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	10	g
Energi	51	kcal
Zat besi	0,7	mg
Vitamin A (RAE)	131	mcg
Vitamin C	2	mg
Folat (B9)	28	mcg
Kalsium	40	mg
Seng	1,5	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Wortel		
Nama Latin	<i>Daucus carota</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tengah		
Nama Lokal		Wortel	Wortel
Bagian Yang Digunakan		Umbi	Umbi
Cara Memasak		Tumis, rebus, langsung, goreng, gulai	Tumis, rebus, goreng
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak (pasar)	Banyak (pasar)



Manfaat Utama

Wortel kaya akan vitamin A yang bagus untuk kesehatan mata dan mengandung banyak mineral serta senyawa sehat yang menjaga kesehatan, melindungi dari kanker dan mendukung fungsi hati. Wortel mentah dan juga dimasak adalah makanan yang sangat sehat dengan antioksidan. Jika Anda tidak suka mentah, Anda bisa memasaknya dalam sayur tumis atau makanan lain.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	7,9	g
Energi	36	kcal
Zat besi	1	mg
Vitamin A (RAE)	612	mcg
Vitamin C	18	mg
Folat (B9)	19	mcg
Kalsium	45	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Encung asam		
Nama Latin	<i>Solanum ferox</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Taruang/Torong asam	Torong asam
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Gulai, tumis, goreng	Goreng, gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam – Enak/biasa	Asam/manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan	Kebun, pasar, sawah
Status		Budidaya, liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Tumbuhan ini bukan tanaman biasa, meskipun faktanya memiliki karakteristik gizi yang baik namun memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang melindungi kekebalan tubuh. Zat besi yang penting terutama bagi wanita juga tinggi. Selain itu juga memiliki kandungan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan fungsi lainnya. Kombinasi ini menjadikan Terong asam sebagai bahan makanan yang sangat bergizi yang tidak boleh dilupakan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Medium
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	3,8	g
Energi	19	kcal
Zat besi	3,7	mg
Vitamin A (RAE)	42	mcg
Vitamin C	50	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	80	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Pucuk Ubi		
Nama Latin	<i>Manihot esculenta</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Pucuk ubi	Pucuk ubi
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Gulai, rebus, tumis, goreng, bakar	Rebus, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan, pasar, sawah	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Daun pucuk ubi sayur favorit dan mudah di dapat serta murah. Pucuk ubi mengandung banyak nilai gizi seperti protein dan vitamin serta kaya akan serat yang sangat baik bagi kesehatan. Pucuk ubi selain sebagai sayur juga dapat diolah menjadi produk makanan seperti dendeng pucuk ubi. Daun singkong menjadi salah satu sumber antioksidan yang dapat mencegah penyebab berbagai penyakit berbahaya seperti kanker. Serat yang tinggi pada pucuk ubi dapat membantu melancarkan pencernaan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	6,2	g
Lemak	1,1	g
Karbohidrat	7,1	g
Energi	50	kcal
Zat besi	1,3	mg
Vitamin A (RAE)	561	mcg
Vitamin C	103	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	166	mg
Seng	2	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 5

Nama Bahasa Indonesia	Kangkung		
Nama Latin	<i>Ipomea aquatica</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal		Kangkung, Kangkung air	Kangkung, Kengkong Kangkung air
Bagian Yang Digunakan		Daun, batang	Daun, batang
Cara Memasak		Tumis, gulai, rebus	Tumis, gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, sawah, sungai, kebun, pekarangan	Pasar, sawah, kebun, sungai
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Banyak

**Manfaat Utama**

Kandungan vitamin A dan vitamin C dalam sayur kangkung sangat tinggi. Selain itu, kangkung juga kaya akan berbagai mineral penting seperti kalium, kalsium, magnesium, zat besi, serta zat fosfor. Manfaat yang akan didapat apabila mengonsumsi kangkung antara lain menjaga kesehatan mata, anti radang, mengatasi anemia, mencegah diabetes, melawan kerusakan hati.

Medium	
Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	6,4	g
Lemak	1	g
Karbohidrat	9,9	g
Energi	59	kcal
Zat besi	3,5	mg
Vitamin A (RAE)	1180	mcg
Vitamin C	164	mg
Folat (B9)	23	mcg
Kalsium	233	mg
Seng	1,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Bayam hijau	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Amaranthus spp.</i>		
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Bayam, Bayam liar	Siarum, Siarum liar
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Tumis, rebus, gulai	Tumis, rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun, sawah, sungai	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Tingginya Asam folat dan zat besi pada daun bayam dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Bayam dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi nyeri kehamilan dan melancarkan saluran pencernaan. Membantu pertumbuhan organ dalam janin dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu. Kandungan serat dalam bayam tinggi sehingga bagus untuk pencernaan. Bayam menjaga agar mata tetap sehat dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	2,9	g
Energi	16	kcal
Zat besi	3,5	mg
Vitamin A (RAE)	320	mcg
Vitamin C	41	mg
Folat (B9)	104	mcg
Kalsium	166	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 7

Nama Bahasa Indonesia	Bayam merah		
Nama Latin	<i>Amaranthus spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Bayam merah	-
Bagian Yang Digunakan		Daun	-
Cara Memasak		Tumis, rebus, gulai	-
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	-
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	-
Status		Budidaya	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-

**Manfaat Utama**

Dibandingkan bayam hijau, bayam merah kurang populer, meskipun kaya akan gizi bahkan lebih banyak dari bayam hijau. Khasiat dari bayam secara umum dapat meningkatkan kerja ginjal dan melancarkan pencernaan. Bayam termasuk sayuran berserat yang dapat digunakan untuk melancarkan proses buang air besar. Makanan berserat sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita kanker usus besar, penderita kencing manis (diabetes mellitus), kolesterol, darah tinggi dan menurunkan berat badan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,2	g
Lemak	0,8	g
Karbohidrat	6,3	g
Energi	41	kcal
Zat besi	7	mg
Vitamin A (RAE)	610	mcg
Vitamin C	62	mg
Folat (B9)	104	mcg
Kalsium	520	mg
Seng	0,8	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 8

Nama Bahasa Indonesia	Pakis		
Nama Latin	<i>Diplazium spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Pahu	Pakis
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Gulai, goreng, tumis	Gulai, goreng, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar/manis – Enak/biasa	Tawar/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasan, hutan, sawah, sungai	Pasan, Kebun, hutan, sawah, sungai
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Pakis adalah sayuran liar yang sangat terkenal di Asia Tenggara. Kandungan vitamin A dalam pakis sangat bagus sehingga bisa berkontribusi untuk kesehatan mata. Kandungan protein dan zat besi pada pakis juga cukup bagus, sehingga membuat sayuran ini menjadi makanan yang bergizi. Kalsium juga terdapat dalam pakis sehingga dapat menjaga kesehatan tulang. Pakis juga mengandung senyawa antimikroba yang dapat mencegah bakteri dan juga antioksidan untuk mencegah kanker. Namun pakis tidak boleh dimakan dalam jumlah banyak setiap harinya karena terdapat senyawa yang dapat mengganggu ketahanan tubuh apabila dikonsumsi berlebihan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,5	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	6,9	g
Energi	39	kcal
Zat besi	2,3	mg
Vitamin A (RAE)	273	mcg
Vitamin C	3	mg
Folat (B9)	73	mcg
Kalsium	136	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 9

Nama Bahasa Indonesia	Leunca		
Nama Latin	<i>Solanum americanum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Lumai	Ranti
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Gulai, rebus	Gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Pasar, kebun, sawah	Kebun, pasar, sawah
Sumber Bahan Makanan		Pahit/tawar/manis – Enak/biasa	Pahit/tawar – Enak/biasa
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Banyak



Manfaat Utama

Sayur Lumai/Ranti umumnya digunakan di seluruh dunia karena ada alasannya, dimana sayur tersebut sangat bagus kandungan gizi dan rasanya juga enak. Kandungan nutrisinya hampir sama dengan bayam, tapi bayam lebih banyak vitamin A dan Lumai/Ranti lebih banyak zat besinya. Tingginya kombinasi vitamin C, vitamin A dan zat besi membuat sayuran ini sangat bermanfaat. Sayur ini juga memiliki zat anti bakteri dan antioksidan untuk mencegah kanker, dan juga mengatasi luka infeksi serta baik untuk kesehatan tulang.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,7	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	8,1	g
Energi	49	kcal
Zat besi	6,1	mg
Vitamin A (RAE)	79	mcg
Vitamin C	40	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	210	mg
Seng	0,6	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 10

Nama Bahasa Indonesia	Katuk		
Nama Latin	<i>Sauropus androgynus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal		Katuk, Taruak manih	Nasi-nasi
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Rebus, gulai, tumis	Rebus, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, pasar, kebun	Pasar, kebun, sawah, pekarangan
Status		Liar, budidaya	Liar, budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Katuk sangat tinggi vitamin A sehingga sangat baik untuk kesehatan mata, tinggi vitamin C (lebih dari jeruk) yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh, Kalsium yang bagus untuk mencegah osteoporosis, zat besi untuk mencegah anemia. Selain itu katuk juga mengandung senyawa laktagagum dan prolaktin yang dapat membantu meningkatkan serta melancarkan produksi ASI sehingga sangat baik dikonsumsi oleh ibu menyusui. Maka tak heran jika Sayuran ini disebut makanan super.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5	g
Lemak	1,3	g
Karbohidrat	21,3	g
Energi	104	kcal
Zat besi	4,2	mg
Vitamin A (RAE)	485	mcg
Vitamin C	182	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	219	mg
Seng	0,6	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 11,12

Nama Bahasa Indonesia	Sawi, Lobak		
Nama Latin	<i>Brassica spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia		
Nama Lokal		Sabi, Sawi Lobak (manih, pahit)	Sabi, Lobak
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Tumis, rebus, gulai	Tumis, rebus, goreng
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar/pahit – Enak/biasa	Manis/tawar/pahit – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Mei, juni	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Banyak



Manfaat Utama

Sawi salah satu sayuran yang sering dikonsumsi oleh masyarakat luas. Lobak merupakan bagian dari umbinya dan sawi adalah bagian tanaman yang dimanfaatkan daun dan bunganya. Tanaman pangan ini sering diolah sebagai sup atau asinan. Manfaat dari sawi atau lobak ini adalah mampu menjaga kesehatan jantung karena kandungan antioksidan dan juga kaya akan vitamin C. Tanaman pangan ini juga baik untuk kesehatan kulit, sumber vitamin dan mineral, hidrasi, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,3	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	5,8	g
Energi	30	kcal
Zat besi	3,7	mg
Vitamin A (RAE)	461	mcg
Vitamin C	109	mg
Folat (B9)	73	mcg
Kalsium	140	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 13

Nama Bahasa Indonesia	Daun labu		
Nama Latin	<i>Cucurbita moschata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Pucuk labu	Bulung jelok
Bagian Yang Digunakan		Daun, pucuk	Daun, pucuk
Cara Memasak		Gulai, rebus, tumis	Rebus, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan, pasar	Kebun, pekarangan, pasar
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Pucuk labu cukup populer di Pasaman. Pucuk labu memiliki kandungan vitamin C yang cukup dan kandungan vitamin A yang sangat tinggi. Kedua nutrisi ini baik untuk kekebalan tubuh dan vitamin A untuk kesehatan mata. Pucuk labu juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi yang dapat mencegah Anemi. Khasiat daun labu kuning untuk tubuh dan ampuh dalam mencegah penyakit kanker

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	3,6	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	4,5	g
Energi	34	kcal
Zat besi	3,7	mg
Vitamin A (RAE)	219	mcg
Vitamin C	36	mg
Folat (B9)	73	mcg
Kalsium	138	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 14

Nama Bahasa Indonesia	Daun pepaya		
Nama Latin	<i>Carica papaya</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Daun pepaya	Bulung botik
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Rebus	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Pahit – Enak/biasa	Pahit/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar, pekarangan	Kebun, pasar
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Banyak

**Manfaat Utama**

Walaupun dikenal dengan rasa yang pahit namun daun pepaya mengandung Vitamin A yang cukup tinggi, vitamin C dan protein yang berguna bagi tubuh. Tak heran jika konsumsi daun pepaya dapat mencegah kanker, ketahanan tubuh, megobati panas dalam, perut kembung dll.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

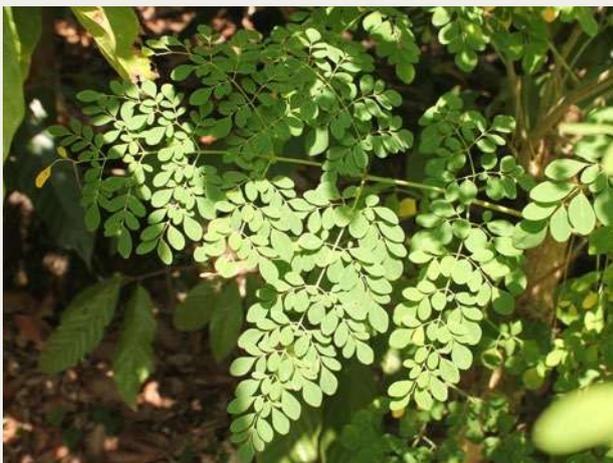
Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	8	g
Lemak	2	g
Karbohidrat	11,9	g
Energi	87	kcal
Zat besi	0,8	mg
Vitamin A (RAE)	1211	mcg
Vitamin C	140	mg
Folat (B9)	23	mcg
Kalsium	353	mg
Seng	1,5	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 15

Nama Bahasa Indonesia	Kelor	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Moringa oleifera</i>		
Asal	Asia (India)		
Nama Lokal		Daun kelor	Barrunge
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Rebus, tumis, goreng	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun, pekarangan, sawah
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Daun kelor digunakan sebagai sayuran untuk melengkapi zat gizi makanan yang kita konsumsi setiap hari. Daun kelor bermanfaat sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral. Selain itu juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan sebagai zat anti kanker. Daun kelor biasanya dimasak dengan cara direbus atau disayur. Namun, jika konsumsi berlebihan bisa memberikan efek samping berupa gangguan pada fungsi hati, ginjal, dan masalah pada sistem pencernaan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5,1	g
Lemak	1,6	g
Karbohidrat	14,3	g
Energi	92	kcal
Zat besi	6	mg
Vitamin A (RAE)	272	mcg
Vitamin C	22	mg
Folat (B9)	37	mcg
Kalsium	1077	mg
Seng	0,6	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 16

Nama Bahasa Indonesia	Daun kacang panjang		
Nama Latin	<i>Vigna unguiculata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Daun kacang panjang	Daun kacang panjang
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Gulai, rebus, tumis	Rebus, gulai, goreng
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar/manis – Enak/biasa	Tawar/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun, sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Daun kacang panjang adalah pangan lokal sehat dan memiliki nilai gizi yang istimewa. Kita bisa mengolah daun kacang panjang menjadi sayuran hijau atau dijadikan sebagai lalapan. Kandungan gizi daun kacang panjang tidak kalah dengan bagian kacangnya seperti dominan dan kaya akan vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan yang lainnya dengan kadar yang lebih sedikit. Tetapi perlu diingat bagi masyarakat yang memiliki alergi tertentu dianjurkan untuk tidak konsumsi banyak tanaman pangan ini.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	3,1	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	5,8	g
Energi	30	kcal
Zat besi	4,5	mg
Vitamin A (RAE)	419	mcg
Vitamin C	30	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	200	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 17

Nama Bahasa Indonesia	Selada		
Nama Latin	<i>Lactuca sativa</i>	Minang	Mandailing
Asal	Timur tengah		
Nama Lokal		Selada	Selada
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Langsung	Langsung, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Juni	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit (pasar)	Sedikit (pasar)



Manfaat Utama

Selada biasa digunakan sebagai hidangan salad ataupun lalapan. Daun selada memiliki sumber vitamin A dan K yang sangat tinggi. Selain itu, daun selada juga memiliki miineral penting seperti zat besi, kalium, kalsium, folat, dan juga kandungan serat yang cukup tinggi. Jangan khawatir takut gemuk atau akan konsumsi lemak tinggi karena daun selada hanya mengandung 8 kalori dan nol lemak sehingga jika kita makan daun selada justru akan membuat kita kenyang lebih lama.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,2	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	2,9	g
Energi	18	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	150	mcg
Vitamin C	8	mg
Folat (B9)	56	mcg
Kalsium	22	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 18

Nama Bahasa Indonesia	Genjer		
Nama Latin	<i>Limnocharis flava</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Genjer	Kalanyoe
Bagian Yang Digunakan		Daun, batang	Daun, batang
Cara Memasak		Tumis, gulai	Rebus, tumis, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar/pahit - Biasa/enak	Tawar/pahit - Biasa/enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, sawah	Pasar, ladang, sawah
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Genjer termasuk jenis tanaman yang tumbuh liar disekitar kita. Daun genjer bisa diolah menjadi beragam masakan. Bisa digunakan sebagai kudapan, sayuran, dan lalapan. Genjer terbukti mengandung protein, karbohidrat, zat besi, kalsium, dan fosfor. Selain kandungan gizi ini, kandungan serat yang tinggi pada daun/batang/bunga genjer sangat baik untuk saluran pencernaan. Daun genjer juga mengandung senyawa yang berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi risiko kanker serta menurunkan kadar kolesterol jahat.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,7	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	7,7	g
Energi	35	kcal
Zat besi	2,1	mg
Vitamin A (RAE)	158	mcg
Vitamin C	54	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	62	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 19

Nama Bahasa Indonesia	Selada air		
Nama Latin	<i>Nasturium officinale</i>	Minang	Mandailing
Asal	Eropa		
Nama Lokal		Selada air	Selada sawah
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Langsung, tumis	Langsung, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		Sawah, sungai	Sawah, sungai
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Selada air dapat dikonsumsi mentah sebagai lalapan. Kandungan gizi pada selada air adalah vitamin C, kalsium dan zat besi. Selada air mengandung vitamin B12, vitamin A, vitamin B6, zat besi, magnesium, kalsium, dan fosfor yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh dan pikiran. Jika hendak konsumsi sayuran seperti selada, sebaiknya cuci berulang kali hingga bersih. Air yang dipakai untuk mencuci harus bersih.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	3,1	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	2,2	g
Energi	17	kcal
Zat besi	2,4	mg
Vitamin A (RAE)	258	mcg
Vitamin C	56	mg
Folat (B9)	41	mcg
Kalsium	95	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 20

Nama Bahasa Indonesia	Semanggi		
Nama Latin	<i>Marsilea quadrifolia</i>	Minang	Mandailing
Asal	Eropa		
Nama Lokal		Simmange	Simmangah
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		-	-
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		Sawah	Sawah
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



Manfaat Utama

Simmange mudah ditemukan di pematang sawah atau bagian saluran irigasi. Daun dan batang muda dapat. Semanggi air memiliki banyak kandungan zat yang sangat bermanfaat bagi tubuh, seperti senyawa kelompok fitokimia dan antioksidan dan juga untuk anti peradangan. Ditemukan mengandung zat yang secara khusus mencegah osteoporosis. Tumbuhan ini juga sebagai herbal, karena mampu menekan logam berat. Kemampuan ini perlu diwaspadai dalam penggunaan daun semanggi sebagai bahan makanan, terutama bila daunnya diambil dari tanah yang tercemar logam berat.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,4	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	8,5	g
Energi	45	kcal
Zat besi	7	mg
Vitamin A (RAE)	146	mcg
Vitamin C	6	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	98	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 21

Nama Bahasa Indonesia	Komen		
Nama Latin	<i>Neptunia oleracea</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal	Komen		Komen
Bagian Yang Digunakan	Daun, batang		Daun, batang
Cara Memasak	Gulai, tumis		Gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis – Enak		Manis/tawar – Enak, biasa
Sumber Bahan Makanan	Pasar, sawah		Kebun, sungai
Status	Liar		Liar
Musim	Tidak musiman		Tidak musiman
Terdapatnya	Tidak ada		Sedikit



Manfaat Utama

Sayur Komen merupakan sayuran yang tumbuh di air. Sayur komen dikonsumsi hampir di seluruh Asia karena memiliki rasa yang enak dan sangat kaya vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan kekebalan tubuh. Selain itu, terdapat zat besi yang bagus untuk mencegah anemia, kandungan kalium yang tinggi pada Komen bermanfaat untuk melawan hipertensi, stroke, batu ginjal dan osteoporosis.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,2	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	2	g
Energi	38	kcal
Zat besi	4,8	mg
Vitamin A (RAE)	295	mcg
Vitamin C	29	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	63	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 22

Nama Bahasa Indonesia	Sitopu		
Nama Latin	<i>Claoxylon longifolium</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-China		
Nama Lokal	Sitopu	Sitopu	Sitopu, Daun manis
Bagian Yang Digunakan	Daun	Daun	Daun
Cara Memasak	Rebus, gulai, goreng	Rebus, gulai	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar – Enak/biasa	Manis – Enak/biasa	Manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan	Kebun, pasar	Kebun, pasar	Kebun, pasar
Status	Liar	Liar	Liar
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya	Sedang	Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Pohon kecil dengan daun hijau gelap yang enak. Sejauh ini belum ada informasi gizi untuk sitopu. Tetapi kemungkinan besar karena warna daun yang sangat gelap, Sitopu memiliki kandungan vitamin A yang tinggi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Kemungkinan tinggi
Zat Besi	Kemungkinan tinggi
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Kemungkinan tinggi
Anemia	Kemungkinan tinggi
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 23

Nama Bahasa Indonesia	Sijungkat		
Nama Latin	<i>Lactuca sativa</i>	Minang	Mandailing
Asal	Timur tengah		
Nama Lokal	-		Sijungkat
Bagian Yang Digunakan	-		Daun
Cara Memasak	-		Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	-		Pahit/tawar – Enak biasa
Sumber Bahan Makanan	-		Pasar, kebun
Status	-		Liar
Musim	-		Tidak musiman
Terdapatnya	-		Sedang



Manfaat Utama

Sijungkat merupakan selada liar. Belum ada analisis nutrisi untuk sijungkat, tetapi mungkin mirip dengan selada. Warna hijau gelap Sijungkat mungkin menunjukkan kandungan tinggi vitamin A dan zat besi. Semua bagian tanaman mengandung lateks, getah putih yang disebut laktat dalam selada. Sijungkat memiliki sifat penenang dan obat penenang yang penting.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Kemungkinan tinggi
Zat Besi	Kemungkinan tinggi
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Kemungkinan tinggi
Anemia	Kemungkinan tinggi
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 24

Nama Bahasa Indonesia	Pegagan		
Nama Latin	<i>Centella asiatica</i> <i>Hydrocotyle javanica</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia selatan		
Nama Lokal		Pegangan, Tubo aie	-
Bagian Yang Digunakan		Daun	-
Cara Memasak		-	-
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		Sawah, ladang	-
Status		Liar	-
Musim		Tidak musiman	-
Terdapatnya		Sedikit	-



Manfaat Utama

Pegagan memiliki cukup kandungan vitamin C, kandungan zat besi yang tinggi dan vitamin A yang sangat tinggi. Jadi pegagan baik untuk sistem kekebalan tubuh dan juga untuk mata yang sehat. Tanaman ini juga memiliki banyak khasiat obat karena senyawa aktif yang mencegah mikroba dan kanker, menyehatkan tubuh, meningkatkan memori otak dan mencegah diabetes. Pegagan banyak digunakan di India dan Asia tenggara.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,3	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	3,1	g
Energi	34	kcal
Zat besi	4,8	mg
Vitamin A (RAE)	162	mcg
Vitamin C	30	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	182	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 25

Nama Bahasa Indonesia	Belimbing tanah		
Nama Latin	<i>Oxalis barrelieri</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal	-		Sayur asem
Bagian Yang Digunakan	-		Daun, batang
Cara Memasak	-		Tumis, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	-		Asam - Enak
Sumber Bahan Makanan	-		Kebun
Status	-		Liar
Musim	-		Tidak musiman
Terdapatnya	-		Sedikit



Manfaat Utama

Di Indonesia, daun sayur asam digunakan untuk lalapan. Daun tidak boleh dimakan dalam jumlah besar karena asam oksalat yang dikandungnya. Orang dengan kecenderungan rematik, radang sendi, asam urat, batu ginjal sebaiknya menghindari tanaman ini.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tidak diketahui
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Tidak diketahui

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tidak diketahui
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Tidak diketahui

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	Belum ada informasi	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	Belum ada informasi	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 26

Nama Bahasa Indonesia	Daun jambu		
Nama Latin	<i>Syzigium spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Pucuk jambak	Pucuk jambak
Bagian Yang Digunakan		Daun muda	Daun muda
Cara Memasak		-	-
Perkiraan dan Skor Rasa		-	-
Sumber Bahan Makanan		-	-
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang

**Manfaat Utama**

Pucuk Jambak sangat kaya akan vitamin C, vitamin A dan zat besi. Pucuk jambak merupakan antioksidan yang melindungi kesehatan Anda. Tidak banyak orang yang mengkonsumsi tanaman ini, tetapi mungkin semua orang harus mempertimbangkan untuk juga mengkonsumsi tanaman lokal yang kurang dimanfaatkan ini.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Sangat tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Sangat tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,6	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	16,2	g
Energi	78	kcal
Zat besi	8,9	mg
Vitamin A (RAE)	486	mcg
Vitamin C	65	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	33	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 27

Nama Bahasa Indonesia	Daun melinjo	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Gnetum gnemon</i>		
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Daun melinjo	Daun melinjo
Bagian Yang Digunakan		Daun	Daun
Cara Memasak		Rebus, gulai	Gulai, tumis, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar – Enak, biasa	Manis/tawar – Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, sawah
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Daun melinjo ternyata tidak hanya sebagai pelengkap penyedap bumbu masakan saja, tetapi juga memiliki berbagai manfaat kesehatan. Daun melinjo mengandung rendah energi dan tinggi akan vitamin A. Selain itu, daun melinjo memiliki kandungan antioksidan tinggi sehingga memiliki manfaat sebagai antimikroba alami, daya tahan tubuh, penyakit mata, dan anemia. Daun melinjo cukup dengan direbus atau disayur. Daun melinjo juga memiliki efek samping diantaranya dapat meningkatkan risiko terkena asam urat jika mengonsumsi secara berlebihan.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Tinggi
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Tinggi
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5	g
Lemak	1,3	g
Karbohidrat	21,3	g
Energi	104	kcal
Zat besi	4,2	mg
Vitamin A (RAE)	485	mcg
Vitamin C	182	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	219	mg
Seng	0,6	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran kaya akan vitamin A - jenis 28

Nama Bahasa Indonesia	Hanya nama lokal		
Nama Latin	<i>Pluketenia corniculata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal	-		Pina pina
Bagian Yang Digunakan	-		Daun
Cara Memasak	-		Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	-		Manis/tawar – Biasa/enak
Sumber Bahan Makanan	-		Pasar, kebun
Status	-		Liar
Musim	-		Tidak musiman
Terdapatnya	-		Sedikit



Manfaat Utama

Info lengkap mengenai kandungan gizi tanaman ini belum didapatkan, namun pina-pina dikonsumsi di beberapa negara lain seperti Malaysia dan India. Penelitian menunjukkan bahwa tanaman ini kaya akan vitamin C yang baik untuk kesehatan. Disamping itu juga mengandung protein yang sangat penting untuk pertumbuhan dan ketahanan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Sangat tinggi
Vitamin A	Tidak diketahui
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Sangat tinggi
Penglihatan	Tidak diketahui
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5,6	g
Lemak	Belum ada informasi	g
Karbohidrat	Belum ada informasi	g
Energi	Belum ada informasi	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	Belum ada informasi	mcg
Vitamin C	643	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	Belum ada informasi	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



13.5 | Kategori Pangan: Sayur-Sayuran yang Biasa

Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 1

Nama Bahasa Indonesia	Kacang panjang	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Vigna unguiculata</i>		
Asal	Asia timur		
Nama Lokal		Kacang panjang	Kacang panjang
Bagian Yang Digunakan		Polong	Polong
Cara Memasak		Gulai, goreng, rebus	Gulai, rebus, goreng, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun, sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Kacang panjang terkenal dimanfaatkan atau diolah menjadi sayuran atau hanya dimakan sebagai lalapan atau kudapan. Ternyata kacang panjang memiliki berbagai keunggulan dan manfaat gizi seperti sumber folat bagi manusia. Ditemukan per 100 gram kacang panjang bisa mengandung 65 mg atau 15% dari total kebutuhan harian folat. Folat dibarengi dengan vitamin B12 adalah salah satu komponen penting untuk menjaga fungsi dan kesehatan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,3	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	5,3	g
Energi	31	kcal
Zat besi	0,6	mg
Vitamin A (RAE)	10,4	mcg
Vitamin C	46	mg
Folat (B9)	33	mcg
Kalsium	60	mg
Seng	0,5	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 2

Nama Bahasa Indonesia	Buncis		
Nama Latin	<i>Phaseolus vulgaris</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Buncis, Buncih	Buncis
Bagian Yang Digunakan		Polong, biji muda	Polong, biji muda
Cara Memasak		Rebus, gulai, tumis	Rebus, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Banyak



Manfaat Utama

Buncis memiliki berbagai vitamin dan mineral seperti kalsium, zat besi dan folat, serta bagus akan kandungan vitamin A. Semua kandungan gizi di dalam nya membuat sayuran ini sangat sehat dan bergizi. Selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah dan menjaga sistem kerja jantung, buncis juga dapat menurunkan gula darah sehingga mencegah diabetes.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,4	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	7,2	g
Energi	34	kcal
Zat besi	0,7	mg
Vitamin A (RAE)	87,2	mcg
Vitamin C	11	mg
Folat (B9)	33	mcg
Kalsium	101	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 3

Nama Bahasa Indonesia	Kentang	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Solanum tuberosum</i>		
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Kentang	Kentang
Bagian Yang Digunakan		Umbi	Umbi
Cara Memasak		Goreng, gulai, rebus	Goreng, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Mei-Agustus	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak (pasar)	Banyak (pasar)



Manfaat Utama

Kentang adalah salah satu makanan pokok sumber karbohidrat. Kentang jadi makanan favorit banyak orang ini mengandung vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Serat, vitamin, dan mineral banyak terdapat pada kulit kentang. Hati-hati saat mengolah kentang. Jika kentang berwarna kehijauan atau tampak terdapat tunas yang baru tumbuh, sebaiknya Anda tidak mengonsumsi kentang tersebut. Kentang yang bertunas atau berwarna kehijauan mengandung racun yang dapat berbahaya bagi tubuh.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,1	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	13,5	g
Energi	62	kcal
Zat besi	0,7	mg
Vitamin A (RAE)	0	mcg
Vitamin C	21	mg
Folat (B9)	9	mcg
Kalsium	63	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 4

Nama Bahasa Indonesia	Gambas		
Nama Latin	<i>Luffa acutangula</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Gambas, Pitulo	Oyong, Pitulo
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Tumis, rebus, gulai	Rebus, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Sayur Gambas adalah sayuran yang sering diolah oleh masyarakat Indonesia. Sayur gambas sendiri juga sering disebut dengan istilah oyong. Sebagai salah satu jenis sayuran hijau, tentu saja sayur gambas menyimpan berbagai nutrisi dan manfaat yang baik bagi tubuh kita. Kandungan gizi dan manfaat yang terkandung pada sayur gambas diantaranya adalah vitamin A, vitamin B1, vitamin C, zat besi, kalsium, and fosfor.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,8	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	4,1	g
Energi	19	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	17,3	mcg
Vitamin C	8	mg
Folat (B9)	20	mcg
Kalsium	19	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 5

Nama Bahasa Indonesia	Labu siam	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Sechium edule</i>		
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Labu jepang	Jepang
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Tumis, gulai, rebus	Rebus, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Labu siam dapat mudah ditemukan dan diolah menjadi aneka sayuran. Mulai dari tumisan hingga menjadi campuran olahan sayuran daerah seperti lodeh. Sebagai kelompok sayuran yang masyhur akan kandungan vitaminnya, labu siam juga tak kalah saing dengan sayuran lainnya. Labu siam mengandung banyak vitamin yang diperlukan tubuh. Selain sumber-sumber nutrisi ini, labu siam juga mengandung beberapa zat khusus yang sangat baik untuk menunjang kesehatan tubuh.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	6,7	g
Energi	30	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	5	mcg
Vitamin C	18	mg
Folat (B9)	20	mcg
Kalsium	14	mg
Seng	1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 6

Nama Bahasa Indonesia	Kundur		
Nama Latin	<i>Benincasa hispida</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-China		
Nama Lokal		Gundur, Kundua	Gundur
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		-	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		-	Tawar/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		-	Pasar, kebun, sawah
Status		Budidaya, liar	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Buah ini tidak banyak mengandung zat gizi di dalamnya, namun terdapat senyawa bermanfaat dan antioksidan yang dapat menjaga kesehatan kita, sehingga dapat mencegah kanker dan juga mencegah depresi. Buah ini biasanya dipanen setengah matang, biasanya dimasak dan dimakan sebagai sayur, umumnya dijadikan sup, gulai dan direbus. Buah rasanya hambar dan berair, bisa dimakan mentah seperti mentimun dan dibuat kolak.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,4	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	4,7	g
Energi	22	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	0,6	mcg
Vitamin C	1	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	3	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 7

Nama Bahasa Indonesia	Timun		
Nama Latin	<i>Cucumis sativus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia		
Nama Lokal		Timun	Timun
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Langsung, tumis	Langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Timun memiliki beberapa mineral, vitamin dan kadar gula tapi tidak dalam konsentasi tinggi. Kandungan airnya banyak sehingga mencegah dehidrasi dan menyegarkan. Timun bisa membersihkan ginjal dan menurunkan tekanan darah. Timun sayuran penyegar yang baik untuk kesehatan kita.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,2	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	1,4	g
Energi	8	kcal
Zat besi	0,8	mg
Vitamin A (RAE)	14,6	mcg
Vitamin C	1	mg
Folat (B9)	13	mcg
Kalsium	29	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 8

Nama Bahasa Indonesia	Terong		
Nama Latin	<i>Solanum melongena</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-China		
Nama Lokal		Terong manis, Taruang	Terong
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Goreng, gulai, rebus	Goreng, gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan	Pasar, kebun, sawah
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Terong tidak memiliki kandungan nutrisi penting, namun terdapat kalium, vitamin B1, B6, folat dan beberapa mineral. Dapat membantu peredaran darah dan metabolisme tubuh. Selain itu juga dapat mengontrol kolesterol darah tinggi dan meningkatkan daya tahan tubuh dalam melawan berbagai penyakit.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,1	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	5,5	g
Energi	28	kcal
Zat besi	0,4	mg
Vitamin A (RAE)	5	mcg
Vitamin C	5	mg
Folat (B9)	14	mcg
Kalsium	15	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 9

Nama Bahasa Indonesia	Nangka muda	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Artocarpus heterophyllus</i>		
Asal	Asia (India)		
Nama Lokal		Nangka muda, Cubadak	Sibodak
Bagian Yang Digunakan		Buah muda	Buah muda
Cara Memasak		Goreng, gulai	Gulai, goreng, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Tawar/manis – Enak/biasa	Tawar/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar, pekarangan	Kebun, pasar, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Nangka muda banyak dikonsumsi di kalangan masyarakat dan banyak dijadikan sebagai bahan utama untuk beberapa masakan tradisional. Seperti gudeg khas Jogja hingga gulai nangka khas Minang. Selain daging buah nangka muda, nangka matang serta bijinya pun memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Buah nangka mengandung serat yang tinggi, sumber vitamin, serta kalium, zat besi, dan fosfor sehingga sangat menyehatkan. Selain itu, biji buah nangka juga kaya akan protein, mineral, dan serat.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	11,3	g
Energi	57	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	2,8	mcg
Vitamin C	9	mg
Folat (B9)	15	mcg
Kalsium	45	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 10

Nama Bahasa Indonesia	Rebung		
Nama Latin	<i>Bambusa vulgaris</i> <i>Gigantochloa atter</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal	Rebung	Rebung	Rebung
Bagian Yang Digunakan	Batang muda	Batang muda	Batang muda
Cara Memasak	Gulai, tumis	Gulai	Gulai
Perkiraan dan Skor Rasa	Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan	Pasar, kebun, hutan, pekarangan	Pasar, kebun, hutan	Pasar, kebun, hutan
Status	Liar	Liar	Liar
Musim	Tidak musiman	Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya	Banyak	Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Rebung bambu rendah kalori, tinggi serat dan beberapa zat gizi. Namun kandungan gizi utamanya tidak begitu banyak, karena rendah kalori dapat membantu menurunkan berat badan. Rebung kaya vitamin B yang dapat menjaga kesehatan tubuh dan otak. Rebung tinggi akan phytonutrisi yang mampu melawan penyakit jantung.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,8	g
Lemak	0,1	g
Karbohidrat	5,3	g
Energi	25	kcal
Zat besi	0,5	mg
Vitamin A (RAE)	1	mcg
Vitamin C	0	mg
Folat (B9)	56	mcg
Kalsium	3	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 11, 12

Nama Bahasa Indonesia	Torop		
Nama Latin	<i>Artocarpus spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Torob, Tarok	Torob, Tarob, Hunur
Bagian Yang Digunakan		Buah muda, biji	Buah muda, biji
Cara Memasak		-	Goreng, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		-	Manis/tawar - Enak
Sumber Bahan Makanan		-	Hutan, pekarangan, pasar
Status		Liar	Liar
Musim		Musiman	Januari, Februari
Terdapatnya		Sedikit	Sedang



Manfaat Utama

Buah Tarop dan Buah Hunur yang masak dimakan dalam keadaan segar, bijinya dapat dimakan setelah direbus atau digoreng. Buah ini tinggi akan sumber karbohidrat, gula dan serat, sehingga menjadi sumber energi dan meningkatkan sistem pencernaan. Vitamin B didalamnya bagus untuk otak dan vitamin C untuk ketahanan tubuh, serta beberapa mineral penting seperti kalsium dan kalium bagus untuk tulang dan suhu panas. Varietas yang daging buahnya kuning mengandung vitamin A, dan bijinya bagus untuk mencegah virus.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,4	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	28,1	g
Energi	119	kcal
Zat besi	1,4	mg
Vitamin A (RAE)	85	mcg
Vitamin C	52	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	24	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 13

Nama Bahasa Indonesia	Paria		
Nama Latin	<i>Momordica charantia</i>	Minang	Mandailing
Asal	India/China		
Nama Lokal		Paria, Pariyo, Pare	Paria, Paria-paria
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Gulai, rebus, tumis, goreng	Gulai, goreng, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Pahit – Enak/biasa	Pahit – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya, liar	Budidaya, liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Pare merupakan salah satu tanaman pangan yang memiliki rasa unik, yaitu pahit. Walaupun rasanya pahit tetapi masih menjadi favorit sebagian masyarakat Indonesia untuk dijadikan sayuran. Pare mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin E, vitamin B1, B2, B3, dan folat. Selain itu, buah ini juga mengandung berbagai mineral, seperti zat besi, kalsium, kalium, seng, magnesium, dan fosfor. Tidak ketinggalan karbohidrat, antioksidan, dan serat. Selain itu juga bisa menurunkan gula darah, mencegah diabetes. Bagus dikonsumsi selama masa kehamilan, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan buang air besar, dan banyak antioksidan serta anti kanker di dalamnya.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	3,6	g
Energi	19	kcal
Zat besi	0,9	mg
Vitamin A (RAE)	19,7	mcg
Vitamin C	58	mg
Folat (B9)	20	mcg
Kalsium	31	mg
Seng	0,8	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 14

Nama Bahasa Indonesia	Tomat		
Nama Latin	<i>Lycopersicon esculentum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika selatan		
Nama Lokal		Tomat	Tomat
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Langsung, goreng, rebus	Goreng, gulai, tumis
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis – Enak/biasa	Manis/asam – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit	Banyak



Manfaat Utama

Tomat memiliki banyak vitamin, mineral dan senyawa bermanfaat seperti Lykopen yang dapat menjaga kesehatan mata dan mencegah kanker (khususnya dapat membantu melawan kanker prostat pada laki-laki). Tomat juga tinggi vitamin A dan vitamin C dalam jumlah sedang, sehingga kombinasi keduanya bagus untuk ketahanan tubuh. Kandungan kalsiumnya dapat memaksimalkan fungsi jantung, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sistem saraf.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,3	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	4,7	g
Energi	24	kcal
Zat besi	0,6	mg
Vitamin A (RAE)	135	mcg
Vitamin C	34	mg
Folat (B9)	15	mcg
Kalsium	8	mg
Seng	0,2	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 15

Nama Bahasa Indonesia	Belimbing wuluh	Minang	Mandailing
Nama Latin	<i>Averrhoa bilimbi</i>		
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Belimbing asam, B. besi	Belimbing asam
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Langsung, gulai	Langsung, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/manis – Enak/biasa	Asam/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		April	Musiman
Terdapatnya		Banyak	Sedang

**Manfaat Utama**

Buah ini sangat asam, dimakan mentah dengan salad, ulam, rujak atau sambal. Belimbing asam cukup mengandung vitamin A dan vitamin C yang bagus untuk kesehatan. Namun juga terdapat antioksidan dan senyawa yang dapat menjaga kesehatan dan mencegah mikroba. Senyawa asam oksalat tidak cocok untuk yang mempunyai masalah ginjal atau asam urat. Buah masak lebih sedikit asam oksalat dibandingkan buah setengah masak, jadi lebih bagus menggunakan buah masak.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,6	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	7,2	g
Energi	32	kcal
Zat besi	0,2	mg
Vitamin A (RAE)	37	mcg
Vitamin C	10	mg
Folat (B9)	2	mcg
Kalsium	8	mg
Seng	0,1	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 16

Nama Bahasa Indonesia	Lamtoro		
Nama Latin	<i>Leucaena leucocephala</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tropis		
Nama Lokal		Petai cino	Petai cina
Bagian Yang Digunakan		Polong, biji muda	Polong, biji muda
Cara Memasak		Goreng, gulai, langsung	Goreng, gulai, langsung
Perkiraan dan Skor Rasa		Pahit/manis - Enak	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan, pasar	Pasar, sawah, pekarangan
Status		Liar, budidaya	Liar, budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Buah kecil ini mengandung berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Petai cina dapat dimakan mentah sebagai lalap atau ditumis dengan ikan. Beberapa zat gizi yang terkandung dalam nya adalah protein, vitamin, zat besi, dan mineral. Petai memiliki banyak manfaat untuk tubuh antara lain menurunkan kadar gula darah sehingga dapat mencegah diabetes, selain itu juga mengandung antioksidan yang dapat mencegah penyebab kanker.

ZAT GIZI UTAMA	
Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI	
Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	5,7	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	15,4	g
Energi	85	kcal
Zat besi	2,7	mg
Vitamin A (RAE)	17,6	mcg
Vitamin C	15	mg
Folat (B9)	52	mcg
Kalsium	180	mg
Seng	1,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 17

Nama Bahasa Indonesia	Jantung pisang		
Nama Latin	<i>Musa spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Papua		
Nama Lokal		Jantung pisang, Tukua	Jantung pisang
Bagian Yang Digunakan		Bunga muda	Bunga muda
Cara Memasak		Rebus, gulai, tumis	Gulai, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan	Pasar, kebun, pekarangan
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Sedang



Manfaat Utama

Jantung pisang adalah sayuran dengan rasa yang netral. Kandungan nutrisinya diduga tidak terlalu tinggi karena warnanya putih, namun ada beberapa vitamin C yang bagus untuk ketahanan tubuh. Ada juga vitamin A di dalamnya yang bagus untuk mata. Jantung pisang mengandung banyak serat sehingga bagus untuk pencernaan serta menurunkan kolesterol, resiko stroke dan mencegah diabetes.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,2	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	7,1	g
Energi	32	kcal
Zat besi	0,1	mg
Vitamin A (RAE)	24	mcg
Vitamin C	10	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	30	mg
Seng	0,3	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 18, 19

Nama Bahasa Indonesia	Talas/kemumu		
Nama Latin	<i>Colocasia esculenta</i> <i>Colocasia gigantea</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tenggara		
Nama Lokal		Batang Taleh/Kemumu	Suhat, Talas
Bagian Yang Digunakan		Batang muda, daun	Batang muda, daun
Cara Memasak		Rebus, gulai, goreng	Goreng, rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Biasa/enak	Tawar/manis – Biasa/enak
Sumber Bahan Makanan		Pekarangan, kebun, pasar	Pasar, kebun
Status		Liar	Liar, budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Batang /daun Talas atau Kemumu mengandung cukup vitamin C yang dapat meningkatkan kesehatan dan ketahanan terhadap penyakit. Kandungan vitamin A yang tinggi bagus untuk mata dan ketahanan tubuh. Zat besi di dalamnya juga diperlukan untuk menambah darah dan sangat penting untuk wanita. Kalsium yang cukup tinggi penting untuk kesehatan tubuh dan tulang. Kandungan asam folat pada talas sangat bagus untuk ibu hamil. Umbi talas dikonsumsi sebagai makanan pokok pengganti beras. Semua bagian tanaman ini sangat tajam dan bisa menyebabkan iritasi mulut dan tenggorokan, sehingga harus dimasak atau difermentasi dulu.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Sangat tinggi
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Sangat tinggi
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi | Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar

Protein	3	g
Lemak	0,4	g
Karbohidrat	13,5	g
Energi	59	kcal
Zat besi	2,4	mg
Vitamin A (RAE)	557	mcg
Vitamin C	24	mg
Folat (B9)	18	mcg
Kalsium	236	mg
Seng	0,5	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 20

Nama Bahasa Indonesia	Rimbang		
Nama Latin	<i>Solanum torvum</i>	Minang	Mandailing
Asal	Amerika tengah		
Nama Lokal		Rimbang	Rimbang, Campur-campur
Bagian Yang Digunakan		Buah	Buah
Cara Memasak		Tumis, langsung, rebus, goreng	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Pahit/manis – Enak/biasa	Pahit/manis – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pekarangan, pasar, sawah	Kebun, pasar, sawah, pekarangan
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak



Manfaat Utama

Rimbang memiliki kandungan fitokimia pada daun, bunga dan buahnya antara lain, Saponin, Tanin, Flavonid, Lemak, Kalsium, Fosfor, Zat Besi serta Vitamin A, B dan C. Adanya kandungan komponen-komponen bioaktif tersebut, maka buah rimbang dapat berfungsi sebagai antioksidan, kardiovaskuler, aktivitas agregasi anti-platelet, aktivitas antimikroba, sedatif, digestif, hemostatik, serta aktivitas diuretic.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	1,6	g
Lemak	0,6	g
Karbohidrat	15,8	g
Energi	75	kcal
Zat besi	0,6	mg
Vitamin A (RAE)	4,2	mcg
Vitamin C	38	mg
Folat (B9)	40	mcg
Kalsium	55	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 21

Nama Bahasa Indonesia	Keluak		
Nama Latin	<i>Pangium edule</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Simauang	Hapesong
Bagian Yang Digunakan		Biji	Biji
Cara Memasak		Tumis, gulai	Gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis – Enak/tidak enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, kebun, pekarangan	Kebun, hutan, pasar
Status		Liar	Liar
Musim		Mei, November	Musiman
Terdapatnya		Sedikit	Sedikit



Manfaat Utama

Biji simawang yang bergizi dan kaya akan protein dan lemak, berpotensi menyediakan zat gizi yang penting bagi tubuh. Mengandung cukup vitamin C dan juga zat besi yang dibutuhkan untuk menambah darah khususnya untuk wanita. Daun simawang juga bergizi, simawang mengandung anti oksidan dan anti bakteri. Biji dan daun simawang mengandung zat racun apabila dimakan langsung tanpa melalui proses dan persiapan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Tinggi

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Tinggi

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	7,3	g
Lemak	20,2	g
Karbohidrat	4,1	g
Energi	227	kcal
Zat besi	2,1	mg
Vitamin A (RAE)	19	mcg
Vitamin C	19	mg
Folat (B9)	23	mcg
Kalsium	42	mg
Seng	14	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 22

Nama Bahasa Indonesia	Pucuk rotan		
Nama Latin	<i>Calamus spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Pucuk rotan	Pangkat
Bagian Yang Digunakan		Pucuk/umbut	Pucuk/umbut
Cara Memasak		Gulai	Gulai, bakar, rebus
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/pahit - Enak	Pahit – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar, hutan, kebun
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Juni
Terdapatnya		Sedikit	Sedang

**Manfaat Utama**

Pucuk rotan biasanya dikonsumsi pada saat tertentu seperti Ramadhan. Sayur ini memiliki sedikit protein dan vitamin C, namun mengandung zat besi yang cukup sehingga bagus untuk ketahanan tubuh dan menambah darah. Disamping itu pucuk rotan mengandung antioksidan dan senyawa yang dapat melindungi dari kanker dan penyakit lainnya, dan juga membantu dalam mencerna makanan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,4	g
Lemak	0,3	g
Karbohidrat	5,5	g
Energi	34	kcal
Zat besi	1,3	mg
Vitamin A (RAE)	1,2	mcg
Vitamin C	9	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	89	mg
Seng	1,9	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 23

Nama Bahasa Indonesia	Umbut kelapa/aren		
Nama Latin	<i>Cocos nucifera</i> <i>Arenga spp.</i>	Minang	Mandailing
Asal	Asia tropis		
Nama Lokal		Umbut kelapa/aren	Hube kelapa/puli/aren
Bagian Yang Digunakan		Umbut	Umbut
Cara Memasak		-	Gulai, rebus, langsum
Perkiraan dan Skor Rasa		-	Manis - Enak
Sumber Bahan Makanan		-	Pasar, kebun, sawah
Status		-	Liar, budidaya
Musim		-	Tidak musiman
Terdapatnya		-	Sedang



Manfaat Utama

Umbut Puli/Kelapa merupakan sayuran yang menyegarkan dengan rasa yang ringan, namun tidak terlalu kaya akan kandungan zat gizi. Setidaknya umbut kelapa mengandung sedikit vitamin C dan juga seng dimana keduanya berperan dalam menjaga imunitas dan kesehatan tubuh. Umbut kelapa memiliki kandungan lemak yang rendah, tidak mengandung kolesterol, dan juga memiliki kandungan natrium yang rendah, artinya umbut kelapa mampu mencegah penyakit jantung. Akan tetapi, perlu diwaspadai karena memanen terlalu banyak batang tunggal dapat mematikan tumbuhan tersebut.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Tidak diketahui
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Tidak diketahui
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	7,2	g
Energi	39	kcal
Zat besi	Belum ada informasi	mg
Vitamin A (RAE)	1,3	mcg
Vitamin C	8	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	57	mg
Seng	1,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 24

Nama Bahasa Indonesia	Kecipir		
Nama Latin	<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>	Minang	Mandailing
Asal	Papua New Guinea		
Nama Lokal		Kacang belimbing	Kacang jorbing
Bagian Yang Digunakan		Polong, biji	Polong, biji
Cara Memasak		Rebus, gulai, langsung, tumis, bakar	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis – Enak
Sumber Bahan Makanan		Pasar, pekarangan, kebun	Pasar, kebun
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Banyak	Banyak

**Manfaat Utama**

Kacang belimbing menyediakan mineral dan vitamin dalam jumlah yang memadai, beberapa mineral penting yang terdapat di dalamnya antara lain kalsium, magnesium, zat besi dan posfor. Selain itu juga terdapat vitamin A dan Vitamin C dalam jumlah sedang, dan juga tinggi asam folat yang berguna untuk ibu hamil. Beberapa kandungan gizi didalamnya membuat tanaman lokal ini sebagai makanan yang harus sering dikonsumsi. biji juga bisa di makan karena tinggi protein. Jangan lupa daunnya adalah sayuran yang banyak serat, vitamin C, vitamin A dan mineral.

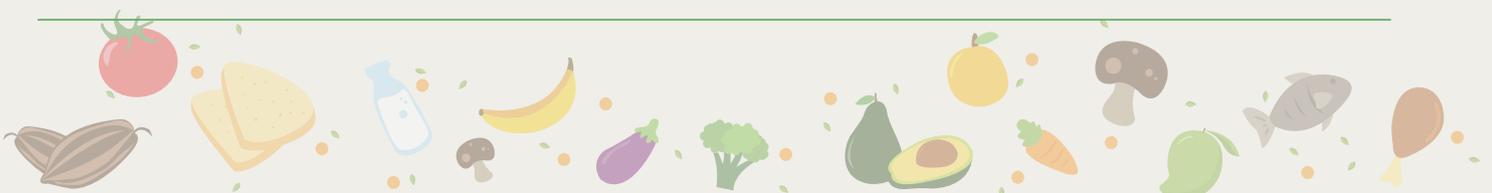
ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Medium
Vitamin A	Medium
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Medium
Penglihatan	Medium
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,9	g
Lemak	0,2	g
Karbohidrat	5,8	g
Energi	32	kcal
Zat besi	0,3	mg
Vitamin A (RAE)	46,5	mcg
Vitamin C	19	mg
Folat (B9)	33	mcg
Kalsium	63	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 25

Nama Bahasa Indonesia	Toge		
Nama Latin	<i>Vigna radiata</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Burma		
Nama Lokal		Toge	Toge
Bagian Yang Digunakan		Tumbuh	Tumbuh
Cara Memasak		Tumis	Tumis, rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis - Enak	Manis/tawar – Enak/biasa
Sumber Bahan Makanan		Pasar	Pasar
Status		Budidaya	Budidaya
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedikit (pasar)	Sedikit (pasar)



Manfaat Utama

Toge adalah sayuran yang sangat mudah didapatkan dan murah, namun disamping itu toge memiliki manfaat bagi kesehatan kita karena kandungan nutrisi di dalamnya. Toge kaya akan protein, vitamin C dan cukup zat besi, sehingga bagus untuk gangguan pencernaan, mengontrol tingkat gula darah. Selain itu toge juga dapat mengurangi factor resiko penyakit jantung seperti kadar kolesterol tinggi.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Tinggi
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Medium
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Tinggi
Penglihatan	Kurang
Anemia	Medium
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	4,4	g
Lemak	0,5	g
Karbohidrat	3,8	g
Energi	37	kcal
Zat besi	2	mg
Vitamin A (RAE)	1,5	mcg
Vitamin C	46	mg
Folat (B9)	86	mcg
Kalsium	50	mg
Seng	0,4	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 26

Nama Bahasa Indonesia	Kecombrang		
Nama Latin	<i>Etilingera elatior</i>	Minang	Mandailing
Asal	Indo-Malaysia		
Nama Lokal		Kimcuang, Sambuang, Yie	Palak, Kimcong
Bagian Yang Digunakan		Bunga, buah, batang	Bunga, buah, batang
Cara Memasak		Gulai	Gulai, rebus, goreng
Perkiraan dan Skor Rasa		Asam/tawar – Enak/biasa	Manis/asam – Enak biasa
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar, pekarangan	Kebun, pasar
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	Tidak musiman
Terdapatnya		Sedang	Sedang



Manfaat Utama

Bunga kincung digunakan sebagai sayur atau bumbu (tergantung jumlah penggunaan). Kincung memiliki aroma khas yang sangat menyengat. Tidak memiliki kandungan nutrisi dalam konsentrasi tinggi, namun mengandung aroma dan senyawa aktif yang dapat mencegah mikroba dan bakteri, selain itu juga mengandung antioksidan yang dapat mencegah berbagai penyakit

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Kurang

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Kurang

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	0,9	g
Lemak	1	g
Karbohidrat	6,7	g
Energi	34	kcal
Zat besi	1	mg
Vitamin A (RAE)	3	mcg
Vitamin C	0	mg
Folat (B9)	Belum ada informasi	mcg
Kalsium	60	mg
Seng	Belum ada informasi	mg



Sub-kategori: Sayur-sayuran yang biasa - jenis 27

Nama Bahasa Indonesia	Jamur-jamuran		
Nama Latin	Banyak jenis	Minang	Mandailing
Asal	Indonesia		
Nama Lokal		Cindawan	Dan
Bagian Yang Digunakan		Jamur	Jamur
Cara Memasak		Rebus, gulai	Rebus, gulai
Perkiraan dan Skor Rasa		Manis/tawar – Enak/biasa	Manis/tawar - Enak
Sumber Bahan Makanan		Kebun, pasar	Kebun, hutan, pasar
Status		Liar	Liar
Musim		Tidak musiman	September, Oktober
Terdapatnya		Sedang	Sedikit



Manfaat Utama

Secara umum, semua jamur yang dapat dimakan memiliki kandungan nutrisi yang sama. Jamur rendah kalori, tidak memiliki lemak dan tanpa kolesterol, dan sangat rendah sodium (natrium adalah rasa asin dan meningkatkan tekanan darah). Mengonsumsi jamur membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskular. Jamur juga kaya akan protein dan dapat dijadikan makanan pengganti daging. Kebanyakan jamur juga merupakan sumber mineral penting seperti kalium, selenium, seng. Jamur juga memiliki antioksidan aktif yang melindungi kita dari kanker dan mengurangi penyakit kronis dan peradangan.

ZAT GIZI UTAMA

Vitamin C	Kurang
Vitamin A	Kurang
Zat Besi	Kurang
Protein dan Lemak	Medium

POTENSI UNTUK GIZI

Ketahanan Tubuh	Kurang
Penglihatan	Kurang
Anemia	Kurang
Gizi Buruk	Medium

Gizi	Kandungan gizi per 100 gr dalam porsi segar	
Protein	2,8	g
Lemak	1	g
Karbohidrat	3,3	g
Energi	32	kcal
Zat besi	1,3	mg
Vitamin A (RAE)	1	mcg
Vitamin C	4	mg
Folat (B9)	18	mcg
Kalsium	9	mg
Seng	0,7	mg



14

Waktunya Anda Berkreasi –
Rancangan Aksi Masyarakat

Rencanakan sebuah diskusi dan buat rancangan aksi untuk berbagai kegiatan dengan tujuan sebagai berikut: (Berikut ini hanyalah contoh, tujuan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat):

- a) Masyarakat meningkatkan konsumsi sayur dan buah
- b) Masyarakat meningkatkan jenis pangan pokok yang dikonsumsi
- c) Masyarakat meningkatkan penanaman dan pelestarian tanaman pangan lokal
- d) Masyarakat meningkatkan pengetahuan terkait gizi dan kesehatan

Panduan:

1. Diskusikan dan susun kegiatan sesuai tujuan
2. Deskripsikan kegiatannya
3. Deskripsikan tempat pelaksanaannya
4. Pilih seseorang sebagai ketua atau penanggung jawab
5. Tentukan apakah dibutuhkan bantuan dari pihak lain
6. Rancangan aksi masyarakat dapat dikembangkan pula oleh pemerintah – Rancangan Aksi Pemerintah

Rancangan aksi masyarakat

Template dan contoh kegiatan untuk mencapai tujuan

Jenis kegiatan	Penjelasan intervensi	Tempat pelaksanaan	Penanggung jawab	Peran pihak lain
Memasak lebih banyak sayur setiap hari	Tambahkan lebih banyak sayur pada gulai dan tumis	Setiap rumah tangga	Yang memasak makanan di rumah	Tidak ada
Ciptakan sesi memasak makanan sehat	Kelompok wanita akan mengorganisir sesi memasak mingguan	Sekretariat kelompok wanita	Ketua dan anggota kelompok wanita	Posyandu sebaiknya berpartisipasi dan mengadakan pelatihan yang lebih menarik
Konsumsi buah – buahan lokal	Konsumsi buah lokal lebih sering	Setiap orang	Setiap orang	Pedagang meningkatkan suplai
Buah untuk anak – anak	Anak – anak mengonsumsi buah setiap hari	Rumah atau sekolah	Setiap rumah yang memiliki anak sekolah harus membawakan bekal buah	Sekolah dapat menyediakan buah atau membuat kebun sekolah
Memroses hasil pertanian	Atasi masalah–masalah yang timbul ketika pergantian musim melalui pemrosesan tanaman ke dalam suatu produk baru	Sekretariat kelompok wanita, tempat usaha rumahan	Kelompok wanita, pelaku usaha rumahan, para penyuluh pertanian	Pemerintah memberikan dukungan berupa pelatihan dan peralatan
Penganeekaragaman warung	Meningkatkan keaneekaragaman jenis pangan dan sayuran	Semua warung jika memungkinkan	Pemilik Warung	Pemerintah sebaiknya memonitor perkembangannya

Sekarang giliran Anda, cobalah bentuk suatu kelompok dan kembangkan rancangan aksi anda dan kegiatan – kegiatannya!



15

Kutipan dari Masyarakat dan Rekomendasi Peneliti



Bapak Zainal

Wali Nagari desa Alahan Mati, Kec. Simpati

1. **Bapak Zainal yang terhormat, dapatkah anda menyampaikan pesan-pesan kepada masyarakat tentang tanaman pangan lokal?**

Ya Tentu saja bisa, karna selama ini secara pribadi maupun melalui program nagari telah melakukan itu melalui salah satunya adalah dengan adanya program pendampingan terhadap KWT untuk berkereasi menciptakan makanan dari tanaman lokal seperti rendang paku dan sarundeng pisang. Tanaman pangan local sangat perlu untuk dilestarikan karena selain banyak manfaatnya untuk kesehatan tanaman ini juga sumber kearifan local yang ada di wilayah kita dan warisan leluhur sehingga harus dijaga agar jangan sampai punah.

2. **Haruskah masyarakat bangga dengan tanaman pangan lokal dan mengkonsumsinya lebih banyak?**

Ya Tentu saja, Rendang Paku salah satu masakan khas Pasaman. Tanaman lokal ada banyak fungsi seperti menambah nilai ekonomi keluarga dan menjaga jenis tanaman lokal agar tidak punah, mudah tumbuh & dikembangkan dan memiliki manfaat yang banyak untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Kami akan mempelajari lebih banyak tentang manfaat gizi dari penelitian Lukas. Jadi kita bisa lebih sadar tentang fungsi vitamin dan mineral serta potensi tanaman lokal.

3. **Buah-buahan favorit:**

Durian, Mangga, Manggis

4. **Sayur-sayuran favorit:**

Paku, Pucuk Ubi





Ibu Yani

Kader posyandu, Kelompok wanita, Desa Simpang,
Kec. Simpati

1. Ibu Yani yang terhormat, kenapa keaneekaragaman tanaman dan tanaman pangan lokal sangat penting bagi masyarakat?

Keanekaragaman tanaman dan tanaman lokal sangat penting bagi kami masyarakat karena untuk memenuhi kebutuhan hidup masyarakat dimana dengan masih beranekaragamnya tanaman dan adanya tanaman lokal masyarakat mudah untuk mendapatkan bahan untuk di konsumsi dan masing – masing tanaman memiliki fungsi yang beranekaragam pula dan selain itu keaneekaragaman tanaman baik tanaman lokal dapat menambah variasi pola makanan setiap harinya. Dan dapat menambah penghasilan ataupun menghemat pengeluaran untuk biaya dapur.

2. Ibu Yani, mengapa Anda tetap mempertahankan keaneekaragaman tanaman di kebun kakao ataupun perkarangan?

Karena untuk melengkapi keaneekaragam jenis konsumsi setiap harinya dan untuk mempertahankan tanaman lokal tidak punah.

3. Buah-buahan favorit:

Durian, Jeruk

4. Sayur-sayuran favorit:

Pucuk Ubi, Pakis





Ibu Masrena

Petani kakao dan pemilik warung kopi, Desa Sontang,
Kec. Padang Gelugur

1. Ibu Masrena yang terhormat, mengapa anda suka mengonsumsi jenis tanaman lokal dan apa keuntungannya?

Karena tanaman lokal adalah tanaman yang bisa dikonsumsi yang mudah didapat sehingga dapat menghemat biaya dapur, selain itu tanaman lokal memiliki nutrisi yang tinggi dan tidak mengandung zat kimia atau masih alami sehingga mengonsumsi tanaman lokal lebih sehat.

2. Ibu Masrena, apa pendapat anda tentang tanaman liar dan mengapa anda suka untuk mengonsumsinya?

Orang-orang mulai melupakan mana tanaman tradisional yg dapat dikonsumsi. Tanaman liar adalah yang harus di lestarikan atau di jaga agar nantinya anak cucu kita bisa juga mengetahuinya dan dapat mengkonsumsinya juga.

3. Buah-buahan favorit:

Nangka, Durian, Manggis, Pepaya

4. Sayur-sayuran favorit:

Pucuk ubi, Daun Pepaya, Nasi-Nasi (Katuk), Ranti (Lumai), Pakis, Kangkung



**Prof. dr. Nur Indrawaty Lipoeto**

Bagian Ilmu Gizi - Fakultas Kedokteran, Universitas
Andalas, Padang

1. **Yang terhormat Profesor Indrawaty, anda adalah ahli gizi dan kesehatan masyarakat yang telah meneliti makanan minang dalam waktu lama, apakah menurut anda makanan tradisional minang dan bahan makanan lokal harus tetap dipertahankan dikonsumsi untuk kesehatan tubuh? Dan bagaimana agar masyarakat dapat memperbaiki dan mendapatkan keuntungan setinggi-tingginya dengan tetap mempertahankan pola makan lokal?**

Makanan Minang ini telah menghasilkan proses yang sangat baik dan tahan lama di Sumatera Barat. Makanan minang memiliki keunggulan gizi yang ada dalam setiap-setiap makanan. Banyak bumbu dan zat yang digunakan pada makanan minang telah diketahui memiliki efek yang baik terhadap kesehatan karena rempah dan bumbu memiliki efek sebagai antioksidan. Makanan minang banyak yang diolah dengan santan yang merupakan sumber lemak. Santan atau kelapa adalah satu-satunya dari lemak bagi orang Indonesia sejak dahulu kala. Makanan minang harus tetap sesuai dengan kondisi dan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat umum Indonesia. Walau makanan ini dapat diakses oleh masyarakat, masyarakat harus mengolah makanan yang lebih bervariasi. Secara kasat mata, rumah makan minang kurang menyajikan sayur. Dari berbagai survei dan mendapatkan sayur dan buah di Indonesia sangat rendah. Makanan minang harus dikonsumsi dalam jumlah secukupnya saja, garam.

2. **Apa pendapat Ibu tentang makanan modern dan siap saji yang akhir-akhir ini menjamur di Indonesia, apakah makanan siap saji berbahaya dan harus dihindari?**

Sejak 1990an Sumatera Barat mulai diserbu oleh restoran cepat saji dan makanan siap saji banyak tersedia di pasar dan toko makanan. Makanan cepat saji masih terbatas sebagai makanan rekreasi dan belum menggantikan makanan tradisional sebagai makanan utama. Tapi generasi yang lebih muda secara perlahan mulai mengubah selera ke arah makanan cepat saji. Makanan cepat saji pada umumnya adalah makanan padat kalori yang



memakai sumber lemak yang tidak dikenal sebelumnya seperti keju, mayonnaise, mentega. Masyarakat perlu ditingkatkan pengetahuan tentang pola makanan seimbang, makanan sehat, meningkatkan sayur dan buah. Sehingga dapat mempertimbangkan memilih makanan yang baik sehingga serbuan makanan siap saji tidak perlu dikhawatirkan.

3. Buah-buahan favorit:

Sebagai negara tropis Indonesia adalah surga buah-buahan. Saya menyukai setiap buah, rambutan yang manis renyah, langsung yang terasa manis dan asam, bahkan durian juga salah satu buah favorit saya. Namun pisang, jeruk, pepaya dan semangka adalah buah-buahan yang sehari-hari saya konsumsi.

4. Sayur-sayuran favorit:

Indonesia mempunyai jenis sayuran yang sangat beragam. Penelitian Lukas telah membuktikan betapa kayanya Indonesia dengan berbagai macam sayuran. Namun sayangnya, konsumsi sayur sayuran di Indonesia sangat rendah. Malah ditengah masyarakat ada kepercayaan bahwa makan sayur tertentu menyebabkan penyakit asam urat. Peningkatan kadar asam urat adalah gejala dari penyakit gout. Penyebab utama dari gout adalah makanan mengandung kolesterol seperti daging merah dan jeroan. Kandungan senyawa yang dapat menghasilkan asam urat pada sayuran hanya sedikit sekali. Mengurangi makan sayur adalah cara yang salah untuk menghindari penyakit gout. Sayuran mengandung antioksidan yang baik untuk mencegah peningkatan kadar asam urat! Marilah kita meningkatkan konsumsi sayur, mencoba berbagai macam sayur yang banyak terdapat di sekeliling kita. Semakin banyak jenis dan ragam sayur yang kita makan, semakin bervariasi warna dan bentuknya, semakin baik dan sehat untuk tubuh kita. Salam sehat!





Professor Ali Khomsan

Departemen Gizi Masyarakat, IPB Bogor

1. Profesor Ali Khomsan yang terhormat, sebagai spesialis gizi masyarakat, apa pengalaman Anda terkait dalam meningkatkan gizi masyarakat dengan makanan lokal di Indonesia? Apakah Anda memiliki kisah inspiratif yang dapat diaplikasikan di Pasaman?

Pangan lokal perlu dikembangkan dengan teknologi agar penyajiannya bisa memiliki nilai tambah, misalnya talas Bogor kini semakin bertambah populer setelah diolah menjadi cake atau bolu talas. Padahal, dulu orang hanya menggoreng atau mengukus talas dengan nilai ekonomi yang murah.

Untuk makanan tradisional yang ada di setiap propinsi, diperlukan adanya standarisasi resep sehingga cita-rasa makanan tradisional dalam suatu etnis bisa tetap sama misalnya soto kudus, soto madura, soto betawi. Hal ini penting agar pangan lokal bisa bersaing dengan pangan modern termasuk fast-food

2. Selain perspektif makanan, gizi dan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor, apakah Anda memiliki saran untuk masyarakat bagaimana menjaga nutrisi dan kesehatan yang baik?

Sangat penting bagi masyarakat untuk lebih memahami pentingnya sanitasi dan higiene. Penggunaan jamban keluarga akan mengurangi kebiasaan buang kotoran sembarangan dan hal ini dapat mencegah penyakit akibat infeksi kuman. Selain itu, olah raga harus dibiasakan agar kebugaran tubuh tetap terjaga. Olah raga ringan seperti berjalan kaki bisa dilakukan lima kali seminggu. Olah raga sangat baik untuk mengendalikan tekanan darah, gula darah, dan menjaga kolesterol tetap normal. Dalam hal makanan, kurangi konsumsi gula-garam-lemak untuk mencegah berbagai penyakit berbahaya seperti penyakit diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

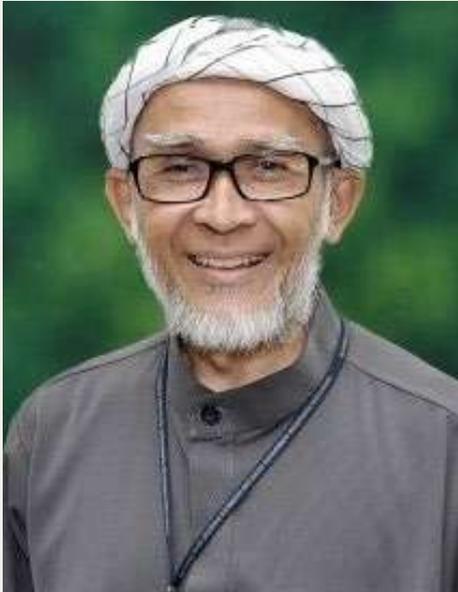
3. Sayur-sayuran favorit:

Daun singkong, Bayam, Buncis dan Kacang panjang

4. Buah-buahan favorit:

Pepaya dan Jeruk





Profesor Dr. Ervizal AM Zuhud (AMZU)

IPB Bogor, Departemen Konservasi Sumberdaya Hutan dan Ekowisata

1. Prof AMZU yang termormat, bapak adalah dosen di Fakultas Kehutanan IPB dan juga orang Minang, dapatkah bapak menjelaskan filosofi kehidupan tradisional Minang dalam hubungannya dengan alam sekitar?

Orang Minangkabau menyebut tanah leluhurnya "Alam Minangkabau". Jadi, alam menjadi sangat berarti bagi orang Minang. Alam bukan sekedar tempat lahir, mati atau bercocok tanam, tetapi alam juga sebagai guru. Alam terdiri dari empat elemen yang disebut "nan ampek", seperti matahari, bulan, bumi, dan bintang; siang, malam, pagi, dan sore; barat, timur, utara, dan

selatan; api, air, tanah, dan angin. Keempat elemen tersebut saling berhubungan secara harmonis, dinamis, dan alamiah. Dalam keharmonisan yang dinamis, keempat elemen menjadi satu kesatuan, dan masing-masing memiliki kesetaraan.

2. Seberapa penting hutan bagi masyarakat untuk penyedia pangan, obat-obatan, relaksasi...? Dan apakah menurut bapak hutan adat merupakan konsep yang baik, dan pemerintah sebaiknya mengakui lebih banyak hutan adat agar masyarakat dapat mengakses sumberdaya hutan?

Hutan tropika Indonesia yang terdiri dari berbagai tipe ekosistem merupakan gudang keanekaragaman hayati dengan lebih dari 239 jenis tumbuhan pangan dan lebih 2039 jenis tumbuhan obat. Ekosistem hutan Indonesia pada zaman dulu dihuni oleh lebih dari 550 masyarakat etnis asli Indonesia dari Sabang-Merauke. Semua itu telah membentuk sistem pengetahuan dan budaya lokal, serta IPTEKS lokal yang dikenal dengan istilah indigenous knowledge. Ini semua merupakan aset bangsa Indonesia yang sangat strategis dalam menghadapi tantangan dan peluang di era globalisasi untuk mendukung kedaulatan pangan, obat dan kesehatan anak bangsa. Pemerintah sepatutnya mempertahankan dan mengembangkan keberadaan hutan adat di Indonesia untuk mendukung terwujudnya kesejahteraan dan kemakmuran rakyat Indonesia secara adil dan merata, sesuai dengan amanah dasar negara Indonesia Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

3. Sayur-sayuran favorit:

Daun kelor, daun pepaya, labu siam dan daun popohan.

4. Buah-buahan favorit:

Durian, manggis, pepaya, kesemek, nenas dan duku





Dr. Amy Ickowitz

CIFOR – Penelitian Sustainable Landscapes and Food

1. Ibu Amy yang terhormat, Anda adalah spesialis tentang pentingnya hutan untuk bahan makanan dan mata pencaharian. Anda telah meneliti pola makan orang-orang yang tinggal di dekat hutan secara global. Dapatkah Anda memberi tahu kami bagaimana hutan dapat meningkatkan pola makan masyarakat setempat?

Penelitian CIFOR tentang hutan dan makanan telah dilakukan di seluruh daerah tropis. Kami menemukan bahwa anak-anak dalam kelompok masyarakat di berbagai negara di dunia yang tinggal di dekat hutan cenderung memiliki pola makan yang lebih baik daripada anak-anak yang tinggal jauh dari hutan. Hutan adalah rumah bagi berbagai sayuran liar, buah-buahan, serangga, dan hewan liar yang memiliki nilai gizi. Makanan tersebut merupakan kelompok makanan yang kurang dikonsumsi oleh banyak orang sehingga perlu membuat perubahan besar dalam menyediakan makanan pokok ini. Walaupun masyarakat tidak mengkonsumsinya setiap hari, jenis makanan tersebut bisa menambah keragaman pola makan masyarakat dan penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang lebih beragam itu lebih sehat; Kedua, hutan menyediakan jasa ekosistem untuk pertanian seperti menyimpan air, pertukaran unsur hara dalam tanah, dan penyerbukan, sehingga orang-orang yang tinggal di dekat hutan kemungkinan memiliki kebun yang lebih produktif dan sehat; Ketiga, seringkali orang yang tinggal di dekat hutan, memiliki sistem pertanian dengan tipe yang lebih lengkap yang menghasilkan berbagai variasi makanan, artinya orang-orang juga cenderung mengkonsumsi beraneka jenis makanan daripada mereka yang tinggal jauh dari hutan yang hanya menanam satu atau dua tanaman.

2. Di Pasaman kami menemukan bahwa baik di Minang maupun Mandailing masih mengenal banyak buah-buahan liar, sayuran liar dan bahkan hewan yang dapat dimakan dari hutan atau kebun kakao, tetapi jumlah konsumsi semakin menurun dibandingkan dengan masa lalu. Apakah makanan liar dan hutan baik untuk gizi masyarakat? Haruskah orang mempertahankan, mengumpulkan dan mengkonsumsi makanan liar?

Makanan liar yang Anda sebutkan sangat penting untuk diet sehat dan sangat menyedihkan bahwa konsumsi ini semakin menurun. Di banyak negara kaya di dunia, orang-orang menemukan kembali pentingnya jenis-jenis makanan liar dan mencoba untuk belajar kembali cara mengumpulkannya, tetapi sudah lupa jenis tanaman apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyiapkannya. Jika dalam komunitas ini ada yang memiliki pengetahuan akan hal tersebut, mereka harus memastikan untuk mengajarkan kepada generasi muda agar konsumsi makanan liar tidak punah. Jika masyarakat di Sumatera memelihara dan meningkatkan konsumsi makanan ini, mereka mungkin bisa menghindari banyak masalah kesehatan yang dihadapi orang kota saat ini seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.





Dr. Danny Hunter

Peneliti Senior, Bioversity International, Roma, Italia

1. Kepada Dr. Danny Hunter yang termormat, anda adalah seorang peneliti dalam proyek penelitian tentang potensi tanaman pangan lokal terhadap peningkatan nilai gizi di dunia, bisakah anda memberikan rangkuman terhadap masyarakat tentang manfaat dan pentingnya dari proyek penelitian ini di Sumatera Barat?

Kegiatan dari Bioversity Food and Nutrition (BFN) di Kenya, Brasil, Sri Lanka, dan Turki (www.b4fn.org) memiliki peran penting terhadap masyarakat dan petani di seluruh dunia termasuk di Sumatera Barat. Pertama, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa banyak biodiversitas pangan lokal yang tersedia di masyarakat yang mana

memiliki banyak nilai gizi dan terjangkau, solusi yang berkelanjutan dan akses yang mudah untuk diversifikasi makanan, meningkatkan gizi dan kesehatan manusia. Kedua, proyek ini memberikan contoh yang jelas tentang bagaimana pengetahuan dan informasi terhadap nilai gizi tanaman pangan lokal dapat digunakan untuk mempengaruhi pembuat kebijakan, menghubungkan tanaman pangan lokal ke pasar dan sekolah dan mengatasi hambatan-hambatan dan hal-hal yang tabu dari yang mereka konsumsi dengan membawa perubahan sikap konsumsi yang positif dan signifikan. Hal ini sangatlah penting untuk anak-anak dan BFN telah menunjukkan manfaat positif dari menggabungkan tanaman pangan lokal dalam program gizi anak sekolah, kebun anak sekolah, dan edukasi gizi anak sekolah. Ini semua adalah contoh yang dapat direplikasi/diulang kembali dan dapat dengan mudah diterapkan oleh negara lain.

2. Berdasarkan pengalaman anda, dapatkan anda memberikan saran kegiatan untuk peningkatan gizi dengan biodiversitas pangan yang bias dilakukan oleh pemerintah atau pengatur kebijakan setempat?

Pemerintah lokal dan pembuat kebijakan harusnya melihat kesempatan ini untuk ikut ambil bagian dalam pembuatan kebijakan yang secara intensif membantu dalam produksi dan konsumsi tanaman pangan yang kaya zat gizi dikombinasikan dengan meningkatkan kesadaran tentang manfaat gizi dan kesehatan secara umum. Kebijakan yang mendukung penggabungan makanan lokal dalam program kebun anak sekolah dan program gizi anak sekolah adalah salah satu cara yang baik untuk menciptakan kesadaran konsumsi anak-anak pada tanaman pangan lokal. Terdapat beberapa contoh dimana petani lokal memproduksi tanaman pangan lokal yang dapat dihubungkan dan memiliki sumber kehidupan.



16

Kesimpulan dan Rekomendasi

Untuk pelestarian dan memaksimalkan manfaat dari keanekaragaman hasil pertanian serta local knowledge (pengetahuan lokal)

- Proyek penelitian ini telah menunjukkan adanya berbagai sumber pangan lokal yang sangat beragam
- Pentingnya pengetahuan lokal mengenai berbagai sumber pangan tradisional termasuk tanaman pangan liar karena juga menunjukkan adanya kandungan zat gizi yang cukup tinggi
- Anda dapat mempergunakan buku panduan ini sebagai suatu acuan terhadap pengetahuan mengenai keanekaragaman lokal yang telah terbukti secara ilmiah, dan buku ini dapat digunakan dalam diskusi masyarakat ataupun di sekolah
- Tanaman pangan yang didokumentasikan mewakili kekayaan lokal yang penting bagi manusia dan Anda harus bangga akan hal itu. Cobalah untuk melestarikan dan cegahlah kepunahan tanaman – tanaman ini.
- Cobalah untuk mengembangkan rancangan aksi masyarakat dan kegiatan – kegiatan yang mengarah pada upaya pelestarian dan penanaman kembali tanaman – tanaman pangan lokal
- Sekarang setelah Anda mengetahui kandungan gizi tanaman – tanaman lokal, kembangkanlah kreativitas dan rencanakan berbagai hal terkait pengolahan tanaman pangan, pengembangan produk, dan promosinya.
- Catatan untuk para petani coklat: Coklat merupakan tanaman yang subur dan memiliki masa produktivitas yang panjang, sehingga Anda dapat mempertahankan keanekaragaman jenis tanaman buah sebagai tanaman pelindung. Untuk membuat pohon coklat menjadi lebih produktif, maka pemangkasan, penanaman kembali, atau okulasi juga dibutuhkan di samping perawatan yang biasa dilakukan.

Untuk status gizi dan kesehatan yang lebih baik

- Konsumsi pangan masyarakat masih perlu diperbaiki, cobalah untuk mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah, kurangi konsumsi gula, kurangi konsumsi makanan yang digoreng, dan minum air putih lebih banyak.
- Mengonsumsi pangan pokok lokal lainnya selain beras akan meningkatkan asupan zat gizi – contohnya cobalah untuk mengikuti slogan ‘satu hari tanpa nasi’.
- Meningkatkan jumlah konsumsi dan keanekaragaman jenis sayuran, biji-bijian, dan buah – buahan akan meningkatkan status kesehatan dan mampu mencegah penyakit secara signifikan.
- Selain itu daging dan telur juga merupakan sumber pangan yang kaya akan zat gizi, dan jika masyarakat menanam dan memanen sayuran dan buah – buahan mereka sendiri, uang yang tersimpan sebaiknya digunakan untuk membeli bahan pangan ini.
- Kurangi makan gorengan. Menggulai adalah cara makan yang lebih baik dibanding menggoreng. Perbanyak makan sayur baik yang diolah dengan merebus, menumis ataupun menggulai agar diperoleh makanan yang lebih sehat.
- Jangan lupa bahwa status gizi dan kesehatan berhubungan dengan sanitasi dan higiene, kebersihan lingkungan, hubungan sosial, dan lainnya.
- Cobalah untuk mengembangkan rancangan aksi masyarakat dan kegiatan – kegiatan yang mengarah pada peningkatan konsumsi buah, sayur, dan biji-bijian.
- Pemerintah harus mendukung masyarakat dalam upaya penganeekaragaman pangan dan sistim pertanian.



Daftar Pustaka:

- Bazzano LA, Serdula MK, Liu S (2003) Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. *Current atherosclerosis reports* 5(6): 492-499.
- Bioversity International (2016) *Mainstreaming Agrobiodiversity in Sustainable Food Systems: Scientific Foundations for an Agrobiodiversity Index – Summary*. Rome, Italy.
- DKBM (1999) *Daftar Komposisi Bahan Makan*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia.
- Fanzo J, Holmes M, Junega P, Musinguzi E, Smith IF, Ekesa B, Bergamini N (2011) *Improving nutrition with agricultural biodiversity. A manual on implementing food systems field projects to assess and improve dietary diversity, and nutrition and health outcomes*. Bioversity International. Rome, Italy.
- FAO (2018) *Future Smart Food. Rediscovering hidden treasures of neglected and underutilized species for Zero Hunger in Asia*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Bangkok, Thailand.
- FAO and FIE (2016) *Minimum dietary diversity for women Minimum. A guide for measurement*. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, Italy.
- FAO/INFOODS (2013) *FAO/INFOODS Food Composition Database for Biodiversity Version 2.1 – BioFoodComp2.1*. FAO, Rome, Italy.
- <https://coldpress.co.id/latest-news/7-fakta-diabetes-di-indonesia>
- <https://www.arthritis.org/about-arthritis/understanding-arthritis/arthritis-self-management.php>
- <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa035700>
- Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y (2014) Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke*. 45(6): 1613-9.
- Institute of Nutrition, Mahidol University (2014) *ASEAN Food Composition Database. Electronic version 1*. Bangkok, Thailand.
- Kementerian Kesehatan RI (2011) *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat*, Jakarta, Indonesia.
- Lim TK (2012) *Edible Medicinal and Non-Medicinal Plants*. Springer, London/New York.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Angka kecukupan gizi yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia*. Jakarta, Indonesia.
- Pedoman Gizi Seimbang* (2018) Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia.
- Riskesdas (2013) *Dalam Angka Provinsi Sumatera Barat*. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Kementerian Kesehatan. Jakarta, Indonesia.
- Swisscontact (2013) *Gizi Rumah Tangga dan Pengolahan Makanan*. Jakarta, Indonesia
- Swisscontact (2016) *Modul Gizi Keluarga. Good Nutrition Practices*. Jakarta, Indonesia
- TKPI (2017) *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia
- Unicef Indonesia. *Penuntun Hidup Sehat*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta, Indonesia.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/promosi-kesehatan/buku-penuntun-hidup-sehat.pdf>
- USDA (online) *USDA Food Composition Databases*.
<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true>
- PROSEA (online) *Plant Resources of South-East Asia*.
https://uses.plantnet-project.org/en/Introduction_to_PROSEA_on_PI@ntUs



Tanaman Lokal dan Makanan Tradisional untuk Gizi, Kesehatan, dan Masa Depan!

- Ayo makan lebih banyak sayur dan buah!
- Ayo diversifikasi pekarangan, sawah, dan kebun!
- Talas, keladi, kentang, ubi jalar, singkong? Ayo diversifikasi makanan pokok!
- Kacang-kacangan dan biji-bijian kaya akan protein dan mineral!
- Tumbuhan liar: alami, bergizi, dan antioksidan tinggi!
- Makanan lokal: enak dan sehat!



Lukas Pawera
Czech University of Life Sciences Prague
Email: paweralukas@gmail.com