Mams (Kehamilan)
Artikel

9 Pantangan Ibu Hamil: Makanan yang Tidak Boleh Dikonsumsi

NOV 17, 2020

Selalu berusaha mengonsumsi menu dengan gizi seimbang menjadi salah satu langkah menjalankan pola hidup sehat. Apalagi saat Mam sedang hamil.

Sebenarnya, tidak ada pantangan tertentu dalam hal konsumsi makanan selama Mam dalam keadaan sehat. Ini tentu dengan pengecualian jika Mam memiliki kondisi kesehatan atau alergi tertentu sehingga harus mengikuti pola makan yang dianjurkan dokter.

Makanan yang Tidak Boleh Dimakan Ibu Hamil

Selalu berusaha mengonsumsi menu dengan gizi seimbang menjadi salah satu langkah menjalankan pola hidup sehat. Apalagi saat Mam sedang hamil. Kesadaran untuk selalu mengonsumsi makanan bergizi harus semakin diperhatikan.

Bagi Mam yang sedang hamil, apa pun yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap janin. Tidak hanya membantu masa kehamilan menjadi lebih lancar. Si Kecil dalam kandungan juga bisa tumbuh kembang lebih baik dan dalam kondisi sehat.

Ya, apa pun yang Mam konsumsi saat hamil akan memengaruhi kesehatan si Kecil selama di dalam kandungan dan tumbuh kembangnya seumur hidup. Oleh karena itu, ada beberapa pantangan ibu hamil yang perlu Mam ketahui.

Makanan yang Tidak Boleh Dimakan Ibu Hamil
Sebenarnya, tidak ada pantangan tertentu dalam hal konsumsi makanan selama Mam dalam keadaan sehat. Ini tentu dengan pengecualian jika Mam memiliki kondisi kesehatan atau alergi tertentu sehingga harus mengikuti pola makan yang dianjurkan dokter.

Bila Mam dalam keadaan sehat, apa pun bisa dimakan asalkan sesuai asupan gizi seimbang. Pastikan juga pengolahan dan kebersihan makanan sudah benar. Jangan sampai bahan

makanan berkualitas, tetapi diolah dengan cara kurang tepat.

Mengingat pengaruhnya yang bisa berdampak panjang, ada baiknya Mam memperhatikan apa saja pantangan ibu hamil di masa kehamilan.

9 Pantangan Makanan bagi Ibu Hamil

1. Daging Merah

“Kalau sedang hamil jangan makan daging kambing. Perutnya nanti panas kemudian bisa keguguran.”

Pernahkah Mam dan Pap mendengar larangan seperti itu?

Sebetulnya, itu hanya mitos, Mam. Daging merah, baik kambing atau sapi, bagus dikonsumsi saat hamil.

Saat sedang hamil, Mam butuh asupan zinc yang cukup. Zinc berfungsi untuk meningkatkan kekebalan tubuh Mam dan si Kecil. Bila memiliki kekebalan yang baik, tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit. Zinc juga berperan dalam tumbuh kembang janin. Bila Mam kurang asupan Zinc selama kehamilan, bisa menimbulkan berbagai risiko bayi lahir prematur dengan berat badan rendah, hingga risiko keguguran.

Selain Zinc, daging merah juga memiliki kandungan zat besi terbaik. Zat besi berfungsi membentuk sel darah merah dan membentuk hemoglobin. Mam dengan asupan zat besi yang cukup akan terhindar dari anemia serta mengurangi risiko saat persalinan.

DON’TS:
Salah satu pantangan ibu hamil adalah konsumsi makanan setengah matang. Bila Mam menyukai steak dengan tingkat kematangan medium atau rare, sebaiknya hentikan dulu. Steak tetap boleh disantap, tetapi harus matang (well done), minimal dimasak hingga suhu 63 derajat Celcius. Daging yang kurang matang dikhawatirkan masih mengandung parasit toxoplasmosis. Terinfeksi virus ini akan berbahaya bagi tumbuh kembang janin, bahkan bisa mengakibatkan keguguran.

2. Daging Ayam

Sama seperti daging merah, kandungan zat besi dan zinc pun cukup baik. Mengonsumsi daging ayam juga bisa mencegah Mam terkena anemia selama hamil.

Mam juga sebaiknya mengkonsumsi daging ayam kampung daripada yang potong. Ini karena jumlah lemak dalam ayam kampung lebih rendah daripada ayam potong.

Memasak daging ayam juga harus benar-benar matang. Infeksi bakteri bisa terjadi bila menyantap daging ayam yang belum matang. Apalagi, ibu hamil lebih rentan terkena bakteri. Jadi pastikan daging ayam dimasak minimal hingga suhu sekitar 73 derajat Celcius.

3. Ikan

Mengonsumsi ikan pada hamil sangat dianjurkan. Kandungan ikan sangat kaya gizi. Mam yang mengonsumsi ikan saat hamil berarti memberikan nutrisi baik bagi janin. Kandungan gizi dalam ikan antara lain protein, DHA, asam folat, Omega 3, kalori, lemak, zat besi, fosfor, vitamin A, vitamin B1, vitamin C, dan kalsium.

Kandungan ikan yang sarat gizi tersebut memiliki banyak manfaat yaitu mengambangkan otak janin, meningkatkan kecerdasan. Konsumsi ikan juga dapat meningkatkan sistem imun, menjaga indera penglihatan janin, serta meminimalkan risiko lahir prematur.

DON'TS:
Mengingat kandungan ikan yang padat gizi, Mam dianjurkan untuk mengonsumsinya 3-4 kali dalam seminggu. Konsumsi sushi saat kehamilan sebaiknya dihindari. Ikan mentah dikhawatirkan masih mengandung parasit yang bisa membahayakan janin. Namun, Mam harus perhatikan kandungan merkuri dalam ikan. Kandungan merkuri yang tinggi bisa membuat bayi lahir cacat, pembentukan otak si Kecil kurang sempurna, atau berisiko tinggi terkena ADHD pada usia 8 tahun.

Ada 7 jenis ikan yang menurut Food and Drugs Administration US (FDA) dan US Environmental Protection Agency (EPA) mengandung merkuri tinggi dan harus dihindari ibu hamil, menyusui, dan anak-anak. Ketujuh ikan tersebut adalah bigeye tuna, hiu, king makarel, tilefish, swordfish, orange roughy, dan marlin.

Selain menghindari ikan yang tinggi merkuri, sebaiknya Mam juga memilih ikan mentah yang segar. Ikan segar juga sebaiknya sudah melalui proses pendinginan selama 7 hari dengan suhu -20 derajat Celcius dan dimasak dengan suhu minimal 70 derajat Celcius. Dengan proses tersebut, parasit yang terkandung dalam ikan segar diharapkan sudah mati.

4. Keju

Mam yang sedang hami mungkin ingin juga menikmati makanan dengan keju, tetapi ada rasa khawatir kurang baik bagi janin. Sebetulnya boleh kok, menikmati keju. Produk olahan susu ini mengandung bakteri baik, tinggi zat kalsium, fosfor, vitamin A, dan protein.

DON'TS:
Keju yang boleh dikonsumsi adalah yang sudah melalui proses pasteurisasi dan pembekuan, misalnya keju mozzarella, parmesan, dan cheddar. Hindari keju jenis raw cheese atau unpasteurised, seperti feta, brie, dan camembert. Keju yang belum melalui proses pasteurisasi sangat memungkinkan bakteri jahat, seperti listeria, untuk berkembang biak.

5. Buah Segar

Buah-buahan kaya akan vitamin. Mam yang mengalami morning sickness pada trimester pertama juga biasanya kesulitan minum air putih. Mengonsumsi buah segar lebih bisa

diterima, misalnya dengan dibuat jus. Kandungan pada buah segar juga bisa membuat badan lebih bugar.

DON'T:
Ketika mengonsumsi buah segar, pastikan kebersihannya. Cuci lebih dulu di bawah air mengalir. Bila tidak, dikhawatirkan buah tersebut masih mengandung bakteri seperti listeria dan salmonella. Hindari buah segar yang sudah terbuka karena dikhawatirkan sudah terkontaminasi bakteri. Jus buah segar juga sebaiknya langsung dikonsumsi agar bakteri tidak berkembang biak dalam jus tersebut.

6. Kecambah

Kecambah mengandung asam amino, vitamin E, dan kaya serat. Salah satu manfaat kecambah bila dikonsumsi saat hamil adalah memperkuat kandungan sehingga meminimalkan terjadinya keguguran.

DON'TS:
Kecambah mentah masih mengandung bakteri jahat e.colli terutama di bagian biji. Bakteri tidak akan hilang hanya dengan dicuci. Bersihkan dan olah kecambah terlebih dahulu dengan tepat sehingga kecambah tidak lagi berbahaya bila dikonsumsi.

7. Telur

Salah satu makanan yang paling mudah didapat dan dikonsumsi sehari-hari adalah telur. Selain rasanya yang enak, telur juga kaya akan Selenium, Seng, vitamin A, D serta B kompleks.

DON'TS:
Telur juga bisa jadi salah satu makanan yang tidak boleh dimakan saat hamil bila dikonsumsi saat masih mentah atau setengah matang. Bakteri salmonella dalam telur mentah atau setengah matang bisa mengakibatkan bayi lahir prematur, mengalami kontraksi uterus, dehidrasi, diare, dan muntah.

Pastikan telur yang dikonsumsi juga masih dalam keadaan segar. Bila Mam membeli telur dalam kotak biasanya ada tanggal kedaluwarsanya.

Jika gemar mengonsumsi salad, sebaiknya Mam perhatikan dressing-nya. Ada beberapa dressing salad yang terbuat dari telur mentah seperti mayones atau thousand island. Bila tetap ingin makan salad, sebaiknya ganti dressing dengan madu.

8. Makanan Kaleng

Salah satu keunggulan makanan kaleng adalah praktis. Biasanya makanan kalengan sudah diberi berbagai macam bumbu sehingga Mam hanya tinggal mengolah sebentar. Kandungan nutrisi pada makanan kaleng pun sudah mencukupi kebutuhan.

DON’TS:
Jangan terlalu sering mengonsumsi makanan kalengan. Walaupun kandungan gizinya sudah mencukupi, umumnya makanan kalengan mengandung kadar garam tinggi. Mengonsumsi makanan dengan kadar garam tinggi secara terus menerus akan berpotensi terjadinya hipertensi. Mengolah makanan dari bahan segar bila tepat tentunya akan lebih baik dari makanan kalengan.

9. Susu

Susu juga mengandung banyak gizi penting yang dibutuhkan ibu hamil dan janin. Bila Mam mengonsumsi susu tiga gelas per hari akan sangat baik dan berdampak panjang bagi si Kecil.

DON’TS:
Hindari konsumsi susu yang belum melalui proses pasteurisasi. Bakteri salmonella, listeria, e.colli, dan campylobacter masih berkembang biak bila susu belum dipasteurisasi. Akibatnya bisa membahayakan janin hingga mengakibatkan kematian.

Ada lagi makanan pantangan bagi ibu hamil yaitu kafein dan alkohol. Ada beberapa pendapat yang mengatakan konsumsi kafein masih boleh dalam takaran sedikit. Namun, kafein sangat cepat dicerna tubuh sedangkan plasenta tidak memiliki enzim yang dapat mencerna kafein. Penyerapan zat gizi berkurang, detak jantung janin meningkat, dan berbagai masalah lainnya bisa terjadi bila ibu hamil mengkonsumsi kafein.

Alkohol jelas dilarang. Konsumsi alkohol dalam jumlah sedikit saja sudah bisa mempengaruhi perkembangan otak janin. Berbagai komplikasi bisa terjadi bila Mam terus mengkonsumsi alkohol saat hamil.

Jadi, semua makanan ini sebetulnya tidak semuanya benar-benar dipantang. Beberapa makanan masih aman bahkan baik dikonsumsi saat kehamilan, asalkan Mam mengolahnya dengan tepat. Sesuaikan juga porsinya dan tetap mengikuti pola makan gizi seimbang.

Sumber:

1. webmd.com/baby/features/foods-to-avoid-when-youre-pregnant#1
2. babycenter.com/0_foods-and-beverages-to-avoid-during-pregnancy_10348544.bc

Bagikan sekarang


Dapatkan Informasi Tepat, Dukung
Tiap Langkah Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >


Dapatkan Informasi Tepat,
Dukung Tiap Langkah
Kehamilan Hebat Mam
DI S-26 ParenTeam
JOIN SEKARANG >