# Ketahui Informasi Label Produk Kemasan Sebelum Mebeli

**KEHAMILAN**

**ARTICLE**

**NOV 17, 2020**

Selain nama produk, nama pangan olahan, setiap makanan kemasan juga harus mencantumkan daftar bahan serta komposisi yang digunakan.

*Zat gizi yang wajib dicantumkan meliputi energi total, lemak total, protein, karbohidrat todal, dan natrium/sodium. Ini penting untuk Mam yang sedang hamil.*

## Yang Harus Ada Pada Label Kemasan

Selain nama produk, nama pangan olahan, setiap makanan kemasan juga harus mencantumkan daftar bahan serta komposisi yang digunakan. Selain itu asal-usul bahan pangan, tanggal bulan dan tahun kadaluarsa, halal (bagi yang dipersyaratkan) serta Informasi Nilai Gizi.

Zat gizi yang wajib dicantumkan meliputi energi total, lemak total, protein, karbohidrat todal, dan natrium/sodium. Ini penting untuk Mam yang sedang hamil. Apalagi bila ada kondisi-kondisi tertentu selama kehamilan yang harus diperhatikan.

Misalnya saja, saat kehamilan Mam harus menjaga berat badan ideal, maka fokuslah pada informasi tentang karbohidrat, gula, protein dan lemak. Jika Anda mengalami diabetes gestasional, perhatikan juga jenis gula. Perhatikan pula informasi tentang lemak dan kandungan sodium bila ada masalah kolesterol atau hipertensi.

## Fakta Gizi

Yang penting Mam dan Pap ingat, Informasi Nilai Gizi ditulis dalam bentuk per takaran saji, bukan per kemasan. Jadi nilai kalori yang tertera misalnya, bukan untuk sebungkus biskuit, tapi mungkin hanya beberapa keping saja.

Untuk mudahnya begini, jika Mam membutuhkan gizi sekitar 1800 kkal per hari saat hamil, maka jika total asupan per hari kurang dari 1800 kkal tubuh akan mengambil kekurangannya dari cadangan lemak yang ada. Sementara bila lebih dari 1800 kkal,

sisa kalori akan disimpan. Sisa tersimpan ini lama-lama kalau makin banyak akan menumpuk menambah berat badan.

Berikut hitungan kandungan makanan yang perlu Mam dan Pap ketahui:

- Karbohidrat atau gula mengandung 4 kkal/gr.
- Protein mengandung 4 kkal/gr.
- Lemak mengandung 9 kkal/gr.
- Alkohol mengandung 7 kkal/gr.

Misalnya saja sebungkus roti coklat terdapat info seperti ini:
Takaran saji 2 potong (113 gr) / Energi total 350 kkal

- Lemak total 9 gr (x 9 kkal/gr) = 81 kkal
- Protein 9 gr (x 4 kkal/gr) = 36 kkal
- Karbohidrat total 59 gr (x 4 kkal/gr) = 236 kkal
- Natrium/sodium 530 mcg

Dari data tersebut didapat total kalori untuk 2 potong roti adalah 353 kkal.

# Perhatikan Urutan Ingredients yang Ditulis

Ingredient atau kandungan utama yang terdapat pada makanan biasanya akan ditulis secara berurutan dalam label kemasan. Yang ditulis lebih dulu biasanya adalah yang kandungannya lebih banyak. Jika dalam kemasan jus buah stroberi dituliskan terlebih dahulu kandungan stroberinya, maka buah tersebut jelas lebih banyak daripada gulanya. Demikian pula sebaliknya.
Ada pula istilah “diperkaya oleh..” atau “fortified with…” ini menandakan makanan tersebut telah ditambahkan zat gizi untuk mengembalikan atau menambah zat gizi yang hilang selama proses pengolahan. Bahan tambahan ini biasanya kurang alami dan akan jauh lebih bagus bila bisa mengusahakan asupannya dari bahan-bahan yang lebih alami.

# Perhatian khusus untuk produk susu

Banyak ibu hamil yang mengonsumsi susu untuk memenuhi kebutuhan kalsium saat hamil. Untuk itu Mam harus jeli membaca label kemasan pada susu. Berikut informasi pentingnya:

- Full Cream: >3,5% dari berat adalah fat.
- Low Fat: 1-2% dari berat adalah fat.
- Skim/Non Fat: <0,5% dari berat adalah fat.

Panduan di atas semoga dapat membantu Mam dan Pap menjaga kesehatan serta memenuhi gizi saat hamil, ya. Semua demi kesehatan Mam dan si kecil di dalam

perut.

## Sumber:

1. http://mommiesdaily.com/2013/08/14/belajar-membaca-label-makanan-kemasan/

Bagikan sekarang