Mams (Kehamilan)
Article

Bahan Makanan Wajib Ibu Hamil

JUN 22, 2021

Bahan makanan yang wajib untuk Mam yang sedang hamil, seperti daging sapi, telur, ikan, susu, kacang-kacagan, sayuran hijau, dan daging ayam.

Menurut Bebby Astrika SGz, pada trimester pertama, kualitas makanan lebih utama ketimbang jumlahnya.

Sejak awal kehamilan, Mam perlu menyiapkan diri untuk kehadiran janin, persalinan hingga menyusui. Agar semua proses tersebut berjalan lancar, Mam harus memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Saat kehamilan, janin akan mendapatkan nutrisi dari ibunya. Jika kebutuhan tersebut tidak dipenuhi, maka cadangan zat gizi di dalam tubuh ibu yang akan digunakan. Padahal, cadangan ini nantinya akan digunakan untuk proses persalinan dan menyusui. Itulah sebabnya, ibu hamil perlu mencukupi kebutuhan gizinya melalui makanan.

Menurut Bebby Astrika SGz, pada trimester pertama, kualitas makanan lebih utama ketimbang jumlahnya. Sebab, pada trimester ini banyak terjadi proses pembelahan sel yang membutuhkan zat gizi mikro seperti zinc dan asam folat. Memasuki trimester 2-3, kualitas makanan masih tetap penting, namun jumlah energi yang harus dipenuhi ibu hamil juga bertambah, menjadi sekitar 300 kilo kalori per hari. Pada periode ini, lebih banyak terjadi proses pembesaran sel di tubuh janin. Kekurangan zat gizi akan berdampak pada berat badan bayi saat lahir dan gangguan lain seperti anemia.

Untuk itulah, Mam perlu mengonsumsi beberapa bahan makanan berikut ini:

1. Daging sapi

Daging merupakan sumber protein sekaligus sumber vitamin dan mineral. Beberapa vitamin dan mineral yang terkandung di dalam daging antara lain vitamin B1, vitamin B2, zat besi, kalsium dan fosfor. Semua kandungan zat gizi ini digunakan tubuh ibu dan janin. Protein merupakan bahan utama pembentukan organ dan sel darah merah. Sementara vitamin dan mineral digunakan untuk membantu metabolisme energi, menjaga kesehatan otak dan jantung serta membantu pembentukan tulang dan gigi janin.

2. Telur

Sama seperti daging, telur juga merupakan sumber protein. Kuning telur mengandung lebih banyak zat gizi dibandingkan putih telur. Kualitas zat gizi pada telur juga bisa dikatakan cukup sempurna karena kandungan komposisi asam aminonya dan kemudahannya untuk dicerna. kandungan vitamin dan minera telur membantu tubuh ibu dalam proses metabolisme.

3. Ikan

Susunan asam amino di dalam ikan tergolong cukup lengkap. Begitu juga dengan mineralnya, seperti zat besi, yodium, kalsium, fosfor, selenium dan zinc. Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak yang penting bagi proses tumbuh kembang janin, yaitu DHA (asam dokosaheksanoat) dan EPA (asam eikosapetaenoat), yang merupakan turunan dari asam lemak omega 3. Kedua zat ini berperan dalam pembentukan dan perkembangan sel-sel otak dan saraf janin.

4. Susu

Salah satu satu jenis bahan makanan sumber protein hewani ini memiliki fungsi membuat hemoglobin, membentuk antibodi untuk melawan penyakit dan menghasilkan hormon dan enzim untuk mengatur berbagai proses tubuh. Dengan mengonsumsi susu secara rutin, ibu hamil dapat ‘menyimpan’ kalsium dari susu di dalam tubuhnya. Satu liter susu mengandung 1,2 gram kalsium yang cukup untuk memenuhi kebutuhan harian ibu hamil.

5. Kacang-kacangan

Salah satu contohnya adalah kedelai. Bahan makanan ini mengandung vitamin dan mineral yang cukup tinggi, seperti vitamin B1, B2, B3, B12, dan vitamin E, serta mineral berupa kalsium, zat besi dan fosfor. Semua kandungan ini berguna dalam proses metabolisme tubuh sekaligus membantu sistem saraf bekerja. Kandungan zat besi dalam kedelai juga dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah.

Baca Juga: 5 Tips Memilih Susu Ibu Hamil agar Tidak Mual

6. Sayuran hijau

Sayuran hijau seperti bayam, buncis, brokoli dan kailan mengandung vitamin A, C dan K. Vitamin ini digunakan janin dalam proses tumbuh kembang di dalam rahim dan digunakan ibu hamil untuk menjaga kekebahan tubuh.

7. Daging ayam

Sebagai salah satu sumber protein sekaligus sumber lemak, ayam disarankan dikonsumsi oleh ibu hamil. Selain menghasilkan energi, lemak dari ayam juga bermanfaat untuk melarutkan beberapa vitamin seperti vitamin A, D, E, dan K. Lemak juga dibutuhkan ibu hamil dalam membantu beberapa proses pembentukan jaringan otak, serabut saraf, hati, ginjal dan organ penting lainnya. Selama hamil, lemak akan disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi saat proses persalinan dan pemulihan pascapersalinan.
Selain memerhatikan jenis bahan makanan yang harus dikonsumsi ibu hamil, Mam juga perlu memerhatikan pengolahannya. Masak makanan hingga benar-benar matang untuk menghindari risiko kontaminasi bakteri dari bahan makanan yang masih mentah.

Bagikan sekarang




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