

Mengatur Asupan ala Vegetarian

Ketika orang mendengar "diet vegetarian", yang ada dalam bayangan mereka adalah jenis diet yang tidak mengonsumsi daging hewan berkaki empat, daging unggas ataupun ikan. Padahal jenis diet vegetarian itu ada berbagai macam.



Banyak alasan mengapa seseorang menjalani diet vegetarian. Mulai dari keinginan menurunkan berat badan hingga menghindari berbagai penyakit. Untuk menjalani diet dengan benar, cara paling baik tentu saja berkonsultasi terlebih dahulu dengan ahli gizi. Supaya kita benar-benar mendapatkan manfaat dari diet yang dijalani, yang sesuai dengan kondisi tubuh kita.

Beberapa macam diet vegetarian adalah lacto-vegetarian, ovo-vegetarian, lacto-ovo vegetarian, pescatarian, pollotarian, dan vegan. Lacto-vegetarian diet tidak mengonsumsi daging, seafood, unggas, dan telur, termasuk jenis makanan olahan yang mengandung produk tersebut. Tetapi boleh mengonsumsi dairy product seperti susu, keju, yoghurt, dan mentega.

Adapun ovo-vegetarian diet tidak mengonsumsi daging, unggas, dan seafood, tapi boleh mengonsumsi telur dan produk dairy. Pescatarian diet tidak mengonsumsi daging, unggas, produk dairy dan telur, tapi boleh mengonsumsi ikan. Pollotarian diet tidak mengonsumsi daging, produk dairy dan ikan, tapi boleh mengonsumsi unggas. Sementara diet vegan tidak mengonsumsi daging, unggas, seafood, telur, produk dairy dan makanan apa pun yang mengandung produk-produk tersebut.

Menjadi vegetarian secara umum, yang hanya mengonsumsi gizi nabati bisa membuat umur lebih panjang, jauh dari penyakit diabetes, stroke, dan obesitas. "Kandungan mineral dan antioksidan dalam sayuran dapat melancarkan sirkulasi darah dan menjaga

pigmen kulit, sehingga kulit menjadi lebih sehat. Asam amino pada sayuran bagus untuk melancarkan metabolisme, menurunkan berat badan atau membuat berat badan tetap terjaga," jelas Prof dr Siti Fatimah Muis MSc SpGK.

Namun yang namanya diet, selain memiliki kelebihan, juga memiliki kekurangan. Fatimah menjelaskan, orang yang menjalani jenis diet vegetarian yang tidak mengonsumsi produk hewani sama sekali, biasanya mengalami defisiensi atau kekurangan vitamin B12, zat besi, dan omega 3.

"Vitamin B12 yang banyak terdapat pada produk hewani, berfungsi menetralkan homosistein; asam amino esensial yang diproduksi tubuh. Fungsinya menyeimbangkan proses yang melibatkan kimiawi dalam tubuh, hormon, neurotransmitter, sekaligus sebagai anti-depresi, anti-arthritik, dan pelindung liver," paparnya.

Ada Kekurangan dan Kelebihan

Jika tubuh kekurangan B12, jumlah homosistein dalam tubuh menjadi berlebihan, dan jika berlebihan ia akan berubah menjadi jahat. Homosistein merupakan salah satu dari 20 asam amino, yang dibutuhkan tubuh untuk mensintesis semua protein tubuh. Bila jumlahnya berlebihan akan bersifat inflamasi atau peradangan. Peningkatannya (sekitar 10 mikromoles liter) dalam darah, dapat dikaitkan dengan aterosklerosis atau penyempitan dan pengerasan pembuluh darah, yang meningkatkan risiko serangan jantung.

Meski tidak terlalu sering, tidak mengonsumsi protein hewani sama

sekali juga bisa mengalami kekurangan sulfur atau zat besi yang diperlukan tubuh untuk kontraksi otot-otot, serta sistem kelistrikan pada jantung. Omega 3 yang banyak terdapat pada ikan, juga berfungsi sebagai anti-inflamasi. Banyak mengonsumsi kacang-kacangan, di mana mengandung minyak tidak jenuh, kalau jumlahnya berlebihan dalam tubuh, akan menjadi pro peradangan.

Yang harus dipahami, ada faktor pendukung lain yang berkaitan dengan gaya hidup yang bisa membuat seseorang berumur lebih panjang atau tidak mudah terkena penyakit. Tak hanya berdasarkan menjalani pola makan vegetarian, yakni gaya hidup yang *less stress* seperti rutin melakukan yoga, meditasi, atau berolahraga kardio. "Gaya hidup seperti rajin yoga atau bermeditasi seperti yang dilakukan orang India, itu yang juga menjadi faktor mereka lebih sehat dibandingkan dengan pemakan daging, bukan semata-mata karena mereka vegetarian," ungkap Fatimah.

Tak kalah penting, diet vegetarian yang non protein hewani memiliki risiko terhadap penyakit jantung, bukan penyebab penyakit jantung. Jadi, bukan berarti menjadi vegetarian adalah pilihan menjalani pola makan yang buruk. Karena setiap pola makan atau pola diet memiliki kelebihan dan kekurangan. Kekurangan asupan yang baik tentu tidak bagus bagi tubuh, namun jika berlebihan juga memiliki dampak tidak bagus. Jadi, tergantung bagaimana kita menyeimbangkan asupan yang masuk, karena *you are what you eat.* (Irma Mutiara Manggia-49)

Sophia Latjuba, salah satu artis yang melakukan diet vegan.(49)

WWW. IKAPSTA.COM GET IT ON Google play

Tampil Menawan dengan Tren Gaun 2018



Hallenagown

SIAPA tak ingin tampil memukau pada momen spesial seperti pernikahan. Gaun yang memesona dipadu dengan riasan menawan tentu dapat memikat banyak perhatian tamu undangan.

Oleh Dhaneswari Tiara

Tak ingin salah langkah dalam mewujudkan pesta impian, empat profesional bridal dan rumah mode ini siap berbagi segala hal tentang pernikahan.

Jeffrey Khoe, pria yang kini sibuk di berbagai kota di Indonesia ini adalah pemilik The House of J'Khoe, sebuah vendor bridal di Jalan Harmoni E-12A, Graha Estetika, Tembalang Semarang. Jeffrey menyarankan untuk mengenali dulu gaya bridal dari masing-masing vendor sebelum memilih. "Kenali dulu *make up* dan gaun yang ditawarkan oleh setiap vendor. Lalu perhatikan konsep dari awal. Pilih bridal yang mau membantu dan mengarahkan. Pastikan vendor mengetahui gaya yang cocok dan sesuai dengan klien," sarannya.



Tinara Brides

Jeffrey yang rela datang ke hotel atau rumah pegantin untuk terjun langsung di tempat ini menawarkan jasa *make up* dan segala macam desain gaun. Ia mengatakan, tren gaun 2018 ini adalah *fairy tale style*. "Untuk tren gaun pernikahan di 2018 ini masih ke modern ya. Lebih kuat ke pop-strong juga sebenarnya. Namun tetap saja yang paling banyak diminati adalah gaya *fairy tale*," kata pemilik akun *instagram* @jkhoe2331 ini.

Tak hanya Jeffrey, Managing Director and Head Designer dari Tinara Brides, Amelia Kartikasari tak segan berbagai tips mempersiapkan bridal. "Kami menyarankan perencanaan dilakukan jauh-jauh hari sekitar enam sampai delapan bulan sebelum hari dilaksanakannya pesta, agar vendor dapat lebih punya banyak waktu untuk membuat baju yang bagus. Karena baju yang berkualitas

prima memerlukan waktu," saran Amelia.

Pemegang akun *instagram* @tinaraBrides ini menyediakan berbagai keperluan gaun pengantin untuk wanita dengan *signature style* yang kuat dan unik. Amelia kembali membocorkan tren gaun pernikahan belakangan ini. "Tren untuk baju pengantin saat ini kembali ke tren yang lebih simpel dan klasik dengan penekanan ke *cutting* dan detail unik," ujar Amelia yang selalu menambahkan detail *handmade* halus dan berkualitas ke desain miliknya ini.

Konsultasi dengan Vendor

Sementara itu, pemilik rumah mode Linda Mariani Haute Couture juga siap berbagai tips tentang gaun pernikahan. Linda Mariani, desainer yang aktif di Jakarta dan Semarang ini menyarankan untuk mengonsultasikan segala perencanaan gaun kepada vendor yang dipilih. "Konsultasikan segala perencanaan *wedding dress* dengan desainer yang benar-benar mengerti gaya dan *mood* si pengantin wanita. Karena setiap pribadi mempunyai karakter berbeda-beda," ujar pemegang akun *instagram* @lindamariani_official ini.

Linda Mariani Haute Couture fokus



Linda Mariani Haute Couture



The House of J'Khoe

pada detail dengan *unfinished fabric*, permainan *pearls* dan *crystals*. Menurut Linda, tren gaun akhir-akhir ini yang kembali ke *ball gown*. "Tren 2018 lebih ke *reeling out fabric*, *adding layers upon layers*, *ball gown dress* juga mulai muncul lagi," tutur Linda senang.

Selanjutnya ada pemilik dari Hallenagown, Eva Thomas. Eva tak mau ketinggalan berbagi kiat-kiat memilih gaun pernikahan istimewa. "Model gaun harus sesuai dengan impian. Mulai dari memilih kain, detail brokat atau *tile*, hingga detail jahitan harus diperhatikan. Pilihlah *make up artist* (MUA) yang paling sesuai dengan selera, karena keduanya harus seimbang untuk mewujudkan penampilan pengantin yang menawan," saran Eva yang memegang akun *instagram* @hallenagown ini.

Hallenagown saat ini memiliki ratusan koleksi gaun berbagai model terkini. Eva sebagai orang nomor satu di Hallenagown menerangkan tren gaun tahun ini. "Tren gaun 2018 lebih ke arah model *duyung* dan *V look* di bagian dada," tutur Eva yang selalu berusaha mengutamakan kepuasan konsumen tanpa berpaku pada bujet ini.(49)