

DERET *SUPERFOOD* UNTUK LAWAN OMICRON DAN SUBVARIANNYA

Oleh:

Asri Puspita Wardhani, M.Sc.

Widyaiswara Ahli Pertama – Balai Besar Pelatihan Pertanian Binuang

Email: asri.wdh@gmail.com

Pangan fungsional sangat dibutuhkan demi menjaga imunitas tubuh pada saat pandemic covid-19. Hal ini dikarenakan *superfood* memiliki kandungan antioksidan yang terbukti dapat memberantas radikal bebas yang dapat melemahkan system imun tubuh. Menurut Hariyadi (2021), bahan makanan seperti tempe, kunyit, jahe, daun kelor dan minyak kayu putih yang mengandung bioaktif berkhasiat. Pada masa pandemi, sumber pangan lokal tersebut justru mendunia karena memberikan dampak pada peningkatan daya tahan tubuh melawan COVID-19.



Selain itu, diet yang baik dan seimbang akan memberikan system kekebalan untuk melmerangi virus Covid-19. Adapun diet yang disarankan, yakni makanan kaya protein, seperti kacang-kacangan dengan sembilan asam amino esensial sebagai kunci untuk membentuk system imun tubuh yang baik. Diet seimbang yang disarankan adalah dengan mengonsumsi biji-bijian sebagai sumber makanan yang kaya antioksidan, selenium, zinc, protein, serta vitamin E dan B6,

seperti almond, walnut, biji labu, rami, dan chia. Sayuran berdaun hijau, seperti brokoli, kacang polong, dan bayam yang mana menyimpan sumber vitamin C, lemak sehat, serat dan zat besi.

Buah-buahan merupakan sumber pangan yang tidak kalah penting untuk dikonsumsi. Konsumsi jeruk dan anggur yang dapat membantu menghidrasi tubuh. Konsumsi produk-produk dengan kandungan probiotik bisa meningkatkan kesehatan saluran pencernaan. Selain itu, makanan kaya mineral seperti jamur, ikan, dan telur. yogurt bisa menjadi pilihan bergizi untuk diet seimbang yang disarankan.