

<http://www.tabloidnova.com/Nova/News/Varia-Warta/Cermat-Mengatur-Konsumsi-Makanan-Berdaging-Saat-Idul-Adha>

Cermat Mengatur Konsumsi Makanan Berdaging Saat Idul Adha

Kamis, 25 September 2014



(Foto: Fortune PR)

TabloidNova.com - Jelang perayaan Idul Adha tahun ini, PT. Roche Indonesia-Diabetes Care kembali menunjukkan dukungannya terhadap program pemerintah untuk pengendalian diabetes. Melalui kampanye "4 Sehat 5 Teratur", PT Roche Indonesia berbagi inspirasi soal pengaturan pola makan sehat bagi para diabetes (penderita diabetes) dengan menggelar bincang santai dan demo masak bertajuk *Menikmati Makanan Berdaging Bagi Diabetesi Saat Idul Adha* yang diadakan di Tee Nine Resto & Lounge, Jakarta Pusat, Rabu (24/9).

"Olahan makanan berdaging saat Idul Adha banyak mengandung lemak yang bisa mengganggu pola diet para diabetes. Karena itu, PT. Roche Indonesia-Diabetes Care merasa perlu menyosialisasikan pola diet sehat pada masyarakat agar para diabetes dan mereka yang beresiko menderita diabetes bisa tetap menikmati makanan berdaging saat Idul Adha," ujar Jopie Leksmana, Business Unit Head PT. Roche Indonesia-Diabetes Care.

Untuk melengkapi perbincangan hari itu, PT Roche Indonesia-Diabetes Care pun menghadirkan Dr. Em. Yunir, Sp.PD-KEMD, Kepala Divisi Metabolik Endokrin Departemen IPD FKUI/RSCM. "Makanan berlemak sangat berpengaruh pada diabetes yang disertai dengan gangguan lemak. Gangguan tersebut biasanya dikenal sebagai sindrom metabolik. Saran saya, saat mengolah hidangan Idul Adha, siapapun harus bisa mengontrol diri dan mengatur jumlah asupan daging yang dikonsumsi. Kalaupun memakan daging, pastikan yang tidak berlemak, seperti bagian paha dan tidak bersantan. Jangan lupa, setelahnya harus berolahraga," ujarnya.

Yetta Angelina