

# Gubernur Sumbar Mahyeldi : Sehat Tidak Harus Mahal

Zulfahmi - [SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID](http://SUMBAR.INDONESIASATU.CO.ID)

Dec 20, 2021 - 18:35



Makanan yang sehat menjadi salah satu faktor untuk menjaga kesehatan karena itu masyarakat didorong untuk memanfaatkan pangan lokal yang sehat dan ada di lingkungan sekitar.

"Makanan sehat itu tidak mahal dan tersedia di sekitar kita sehingga tidak sulit untuk didapatkan. Hanya saja, tampilannya kadang memang kurang menarik. Ini yang harus dicarikan solusi," kata Gubernur Sumbar, Mahyeldi saat membuka

acara Talkshow Diversifikasi Pangan Lokal dengan tema "mewujudkan keluarga sehat dengan konsumsi pangan lokal" di Padang, Senin (20/12/2021).

Ia mengatakan modifikasi pangan lokal sehingga tampilannya menarik akan bisa menjadi solusi sehingga konsumsi naik dan mengurangi konsumsi beras.

Diversifikasi pangan juga penting untuk dilakukan. Selain menggunakan pangan lokal, tahapan menghadirkan makanan juga bisa menjadi solusi.

"Kalau biasanya makan besar dihidangkan di awal, dan pangan lokal serta buah-buahan terakhir, maka bisa dibalik. Pangan lokal dan buah disajikan di awal, dan makan besar terakhir. Ini juga bisa mengurangi konsumsi nasi," ujar Mahyeldi.

Modifikasi panganan seperti bakwan atau kue pastel yang biasanya berisi sayuran, diganti isinya dengan ikan sehingga lebih mengenyangkan dan konsumsi nasi bisa berkurang.

Kepala Dinas Pangan Sumbar, Efendi mengatakan saat ini konsumsi beras daerah itu lebih tinggi dari nasional. Konsumsi besar Sumbar 97 kg perkapita pertahun, sementara konsumsi rata-rata nasional 93 kg perkapita pertahun.

Konsumsi beras dan karbohidrat berlebih menurutnya membahayakan kesehatan. Banyak penyakit yang berawal dari konsumsi beras karena itu penting untuk mulai menggalakkan konsumsi pangan lokal.

"Karena itu kami mengajak semua pihak untuk mengkonsumsi pangan lokal untuk mengurangi konsumsi beras," ujarnya.