

UPDATED EDITION

A close-up photograph of a plate of Indonesian food. The plate contains a serving of white rice, a fried egg with a golden-brown top, a slice of cucumber, and a piece of dark, possibly fried, meat. The food is served on a green banana leaf. The background is a light-colored, textured surface.

DUNIA MAKROS

AKRAM ASKAR



First things first, the FACTS!

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah berbagai jenis dari gula (sakarida), yang dibagi menjadi 4 kategori:

- **Monosakarida** (gula rantai sederhana) = Sangat mudah diserap dan diolah oleh tubuh
- **Disakarida** (terbentuk dari 2 monosakarida)
- **Trisakarida** (terbentuk dari 3 monosakarida)
- **Polisakarida** (terbentuk dari lebih 3 monosakarida)

Sifat monosakarida itu larut di dalam air. Contohnya berupa gula pasir.

Setelah seseorang mengonsumsi monosakarida, gula darah akan naik dan hormon insulin akan dikeluarkan oleh tubuh untuk menormalisasikan gula darah di dalam badan.

Apa efeknya? Gula darah akan turun ke bagian di bawah normal. Namun, ini berbahaya jika kamu memiliki diabetes. Selain itu, efek lainnya adalah kamu akan cepat merasa ngantuk.

Nah, karbohidrat kompleks, yang sering kali disebut sebagai sumber karbohidrat sehat, adalah berbagai macam makanan yang mengandung polisakarida.

Karena polisakarida ini terbentuk dari berbagai monosakarida, tubuh kita pun memerlukan waktu jauh lebih lama untuk mengolah bahan tersebut, sehingga gula darah di dalam tubuh bisa bertahan lebih stabil dan penyediaan energi terjadi lebih konstan.

Sebagian besar dari karbohidrat kompleks terdiri dari mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menahan kesehatan.

Dalam pola makan *If It Fits Your Macros* (IIFYM), kamu disarankan untuk mengonsumsi paling sedikit 50 persen dari asupan karbohidrat dari tipe kompleks. Contoh karbohidrat kompleks adalah gandum, kentang, dan ubi.

Dengan ini, kamu bisa menutup kebutuhan mineral dan serat sebelum diperbolehkan untuk makan karbohidrat dari berbagai sumber lain. Selain mineral dan serat, kamu juga disarankan untuk menutup kebutuhan vitamin yang bisa didapatkan dari buah dan sayuran.



2. Protein

Sumber Protein	Biological Value
Whey Protein	96
Berbagai produk kedelai	96
Telur ayam	94
Susu kedelai	91
Gandum Gelap	90
Susu sapi	90
Keju	84
Quinoa	83
Nasi	83
Low-fat tepung kedelai	81
Ikan	76
Daging Sapi	74,3
Daging Ayam	70
Full-fat tepung kedelai	64
Tahu	64
Gandum/Terigu	64

Protein adalah bahan bangunan utama untuk membangun massa otot. Anak-anak gym pasti udah kenal banget sama salah satu makronutrisi ini.

Apakah kamu sedang diet (*cutting calories*) atau fokus menaikkan massa otot (*bulking*), asupan protein per hari adalah salah satu kunci nutrisi yang paling penting dan mempunyai prioritas utama.

Namun, tidak semua protein memiliki kualitas yang sama. Protein bisa dinilai melalui Biological Value (BV). Semakin besar BV-nya, semakin baik kualitas proteinnya.

Tabel di samping memperlihatkan beberapa makanan dan *biological value*-nya.

Kebutuhan protein disarankan sekitar 2-2,5gr/kg protein per hari. Jika Anda mengonsumsi melewati sumber protein berkualitas tinggi, Anda bisa juga untuk mengurangi angka ini ke 1,75-2gr/kg per hari.

Catatan: Dalam perhitungan kilogram, yang dihitung bukan berat badan kamu, tetapi *lean mass* ototmu.





3. Lemak

Selain karbohidrat, tubuh kita juga mendapatkan energi dari makronutrisi lain, yaitu lemak. Lemak sendiri dapat dibagi menjadi 3 kategori:

Lemak Jenuh

Lemak jenuh bisa didapatkan dari lemak daging, mentega, dan berbagai produk susu. Tipe lemak ini sering sekali dibilang sebagai lemak yang tidak sehat, padahal ini tidak selalu benar.

Selama tidak mengonsumsi lemak jenuh melewati batas normal, sebenarnya tidak ada efek negatif yang berlebihan bagi tubuh.

Meski demikian, lemak jenuh tidak memberikan keuntungan kesehatan pada tubuh sama sekali. Jadi, lebih baik dihindari dan mengonsumsi bahan yang lebih bermanfaat untuk badan.

Lemak Tak Jenuh Tunggal

Lemak ini bisa didapatkan dari minyak zaitun, lobak, kacang almond, kemiri, dan lemak daging.

Lemak Tak Jenuh Tunggal sering sekali dibilang sebagai lemak sehat karena memiliki sejumlah kebaikan bagi kesehatan, seperti regulasi kolesterol level, menurunkan kemungkinan untuk penyakit jantung, dan regulasi tekanan darah.

Lemak Tak Jenuh Ganda

Lemak ini terdiri dari asam lemak omega-3 dan Omega 6. Lemak tak jenuh ganda bisa didapatkan dari havermut (oatmeal), ikan, dan minyak bunga matahari.

Omega-6

- Hanya dibutuhkan sebanyak 5 gram per hari
- Sangat penting untuk regulasi hormon

Omega-3

- Membantu regulasi darah tinggi
- Menurunkan kemungkinan penyakit jantung





Cara Menerapkan Pola IIFYM Di Luar

Ok, skrng kita sudah faham kan apa itu kalori & makronutrisi terdiri dari apa, *right?* Nah, kalau skrng kita ingin makan di luar, seperti misalnya *Nasi Goreng, Bakso, dll...* caranya gimana nih?

Ini lah pertanyaan yang sering ditanya & membutuhkan **skill perkiraan makanan**. Intinya sama jika kamu ingin menghitung kalori makanan di rumah, kamu harus melakukan input setiap bahan makananmu.

Contoh Masak Nasi Goreng

Bahan makanan:

- Nasi putih 200gr
- Kecap Manis 25gr (2 sendok makan)
- Telur 1
- Sayuran sekitar 100gr
- Minyak 10gr (1SM)

Untuk menghitung total kalori & makros Nasi Goreng, kita harus mencari setiap bahan di Aplikasi [MyFitnesspal](#).



So let's do that!

- Nasi putih 200gr = **222kcal**
- Kecap Manis 25gr (2 sendok makan) = **75kcal**
- Telur 1 = **77kcal**
- Sayuran sekitar 100gr = **29kcal**
- Minyak 10gr (1SM) = **90kcal**

Total: 493kcal

- **76gr Karbohidrat**
- **13gr Protein**
- **16gr Fat**

	Kalorien kcal	Kohlenhydrate g	Fette g	Eiweiß g	Ballaststoffe g	Natrium mg
Abendessen	493	76	16	13	-	139
Kecap Manis Bango, 25 gram	75	19	-	-	-	-
Nasi Putih Homemade, 200 gram	222	51	0	4	-	-
Telur Rebus Telur, 1 cooked	77	1	5	6	-	139



Nah, kalau di luar, apakah sama kalornya?

That's the question!

Jika kita makan di luar, kita **tidak tahu** apakah yang masak mengambil 200gr nasi putih, minyak seminim mungkin (1 SM) etc.

Karena ini jika kita makan di luar, kita sebaiknya sudah berpengalaman pernah masak makanan itu sendiri sebelumnya di rumah dan menghitung kalornya.

Dengan ini kita bisa memperkirakan porsi & kalori yang kita makan di luar.

That's some skilzzz bruh.

Let's do something easier – apakah kamu sudah pernah makan di **KFC**?

PAKET SUPER WOW 3 terdiri dari:

- Nasi putih 1 porsi
- Ayam Dada Original
- Opsional: Pepsi (**bisa pilih ZERO**)

Di sini cara menghitungnya **jauh lebih mudah** dari pada menghitung kalori Nasi Goreng. Coba deh cari di App MyFitnesspal **KFC Dada Original** & **KFC Nasi** dan kamu akan mendapatkan:

- Nasi putih 1 porsi = **268kcal**
- Ayam Dada Original = **342kcal**
- Opsional: Pepsi (**LIGHT**): **0kcal**

Total: 268 + 342 + 0 = 610kcal

Mudah kan?

Fast-food restoran seperti McD, Burger King, KFC, A&W dll. biasanya sudah menghitung kalori dari menu yang mereka sedia membuat makan di luar untuk kita2 para pecinta besi mudah untuk menjaga nutrisi & tetap bisa makan di luar!





Jadi sebaiknya gimana dong?

Karena menghitung kalori saat makan di luar tidak mudah, kami rekomendasikan untuk makan di luar **seminimal mungkin**.

Jika target makan saya pada saat ini misalnya sebanyak **2000kcal**, saya akan berusaha untuk mempersiapkan/masak makanan sampai sekitar 1200-1300kcal dan mengasih window sebanyak 700-800kcal untuk makan di luar. Dengan ini diet tidak akan terasa bosan & perkiraan kalori yang dimakan juga *kira-kira* benar.

Hindarilah untuk makan semua kebutuhan kalorimu di luar dengan cara IIFYM kalau bisa. Selain **lebih mahal**, kamu juga sering sekali sangat berat untuk bisa menutupi kebutuhan proteinmu jika makan di luar.

Untuk Ebook selanjutnya kita akan membahas ttg **SUPLEMEN**.
Suplemen apa kah yang benar-benar cocok untukmu?