

Makanan Bernilai, Bukan Sekadar Bergizi: Setiap Tubuh Memiliki Kebutuhan yang Unik

Oleh : dr. Maximus Mujur, Sp.OG

1. Gizi Tidak Selalu Bernilai, Nilai Selalu Bergizi

Dalam dunia kesehatan modern, kata *bergizi* sering dipahami sebagai ukuran universal: makanan yang memenuhi standar kalori, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Namun, jika kita berhenti hanya pada ukuran itu, kita kehilangan sesuatu yang jauh lebih penting – **nilai**.

Makanan yang bergizi belum tentu bernilai, karena **nilai tidak hanya diukur dari kandungan zat, tetapi dari keselarasan antara makanan, tubuh, dan jiwa manusia yang memakannya**.

Sebaliknya, makanan yang benar-benar bernilai bagi seseorang pasti akan bergizi, karena ia memberi energi, kenyamanan, dan keseimbangan yang dibutuhkan oleh sistem tubuh secara alami.

2. Setiap Tubuh Itu Unik

Tubuh manusia bukan mesin yang identik, melainkan organisme hidup yang membawa riwayat, genetika, pengalaman, dan kondisi batin yang berbeda-beda.

Artinya, **tidak ada satu pola makan yang cocok untuk semua orang**.

Makanan yang “sehat” bagi satu orang bisa jadi membuat orang lain lemah atau tidak nyaman.

Contohnya:

- Sebagian orang merasa ringan dan segar dengan pola makan tinggi sayuran mentah, sementara yang lain membutuhkan makanan hangat agar tubuhnya stabil.
- Ada yang cocok dengan susu dan gandum, tapi sebagian lainnya mengalami gangguan pencernaan karenanya.
- Ada yang merasa bugar dengan kopi pagi, tapi bagi orang lain kopi justru meningkatkan kecemasan.

Kesehatan sejati bukan soal mengikuti tren gizi, tetapi **mendengarkan kebijaksanaan tubuh sendiri.**

Tubuh memiliki cara unik untuk memberi tahu: “makanan ini cocok untukku” atau “ini tidak membuatku seimbang.”

3. Makanan sebagai Energi, Bukan Sekadar Zat

Ilmu gizi memandang makanan sebagai kumpulan zat yang dapat diukur. Namun, dari perspektif holistik dan spiritual, makanan adalah **energi kehidupan** yang membawa frekuensi tertentu.

Setiap bahan makanan – padi, sayur, buah, ikan, air – memiliki getaran alami dari alam semesta yang mencerminkan keseimbangan bumi.

Ketika seseorang memakan makanan dengan kesadaran dan rasa syukur, ia tidak hanya menyerap zat gizi, tetapi juga **energi kehidupan yang murni.**

Sebaliknya, jika seseorang makan dalam keadaan tertekan, tergesa-gesa, atau tanpa rasa hormat pada makanan itu, maka tubuh sulit menyerap manfaat sepenuhnya – sekalipun kandungan gizinya tinggi.

Dengan kata lain, **cara kita makan sama pentingnya dengan apa yang kita makan.**

4. Dari Pola Gizi Menuju Pola Nilai

Pendekatan gizi sering menyeragamkan manusia: semua orang dianggap butuh jumlah kalori, protein, dan karbohidrat tertentu.

Namun, pendekatan nilai menempatkan manusia sebagai makhluk unik yang berhak memilih makanan sesuai dengan **rasa, intuisi, dan kebutuhannya sendiri**.

Makanan bernilai bukan hanya tentang *apa* yang dimakan, tetapi juga *bagaimana* dan *mengapa*.

Ia lahir dari kesadaran dan keharmonisan, bukan dari ketakutan atau sekadar mengikuti aturan diet.

Contohnya:

- Orang yang makan nasi putih dengan tenang dan penuh syukur akan lebih sehat daripada yang makan quinoa superfood dengan rasa terpaksa.
- Sepiring sederhana tempe dan sayur bisa memberi energi besar bila disantap dengan bahagia, sementara makanan bergizi tinggi bisa tak berguna jika dikonsumsi dalam stres.

Maka, **nilai makanan ditentukan oleh kesadaran orang yang memakannya**.

5. Kesehatan Masyarakat yang Berbasis Nilai, Bukan Hanya Angka

Kesehatan masyarakat selama ini banyak diukur dari data kuantitatif: berat badan ideal, kadar kolesterol, atau asupan

gizi harian.

Namun, ada dimensi yang sering terabaikan – **dimensi nilai dan keseimbangan batin masyarakat.**

Masyarakat yang sehat bukan hanya masyarakat yang tidak kekurangan gizi, tetapi masyarakat yang:

- Menjalin hubungan selaras dengan makanan dan alam,
- Menghargai proses menanam, memasak, dan makan sebagai bagian dari kehidupan,
- Mengonsumsi dengan kesadaran, bukan dengan keserakahan atau tren,
- Menghormati keunikan tubuh masing-masing tanpa menilai pola makan orang lain.

Kesehatan sejati tidak lahir dari seragamnya pola makan, tetapi dari **kejujuran mendengarkan tubuh dan menghormati keberagaman kebutuhan setiap individu.**

6. Penutup: Makan dengan Kesadaran, Hidup dengan Nilai

“Makanan bernilai pasti bergizi, tetapi makanan bergizi belum tentu bernilai.”

Kalimat ini mengingatkan kita bahwa **makanan tidak hanya membentuk tubuh, tetapi juga membentuk kesadaran.**

Nilai sejati makanan tidak terletak pada label, harga, atau statusnya sebagai “superfood,” melainkan pada **hubungan batin antara manusia dan kehidupan yang dikandung makanan itu.**

Ketika kita makan dengan penuh perhatian, rasa syukur, dan penghargaan pada tubuh kita sendiri, maka setiap suapan menjadi doa, setiap rasa menjadi pengalaman, dan setiap makanan menjadi energi kehidupan yang menyehatkan tubuh dan jiwa.

*Kesehatan sejati tidak lahir dari angka dan aturan,
melainkan dari kesadaran untuk menghargai keunikan diri dan
nilai setiap kehidupan yang kita konsumsi.*