

DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING DECODING CLEAN EATING

Dunia lagi demam clean eating, tetapi segelintir saja yang paham konsepnya. Apalagi, cara melokalkannya.

TEKS: BAYU MAITRA

WORO LESTARI, IBU SATU ANAK yang usianya rahasia (Anda tahu kenapa), punya kedekatan dengan diet. Ia pernah mencoba macam-macam—dari yang sesederhana mengombinasikan makanan hingga yang ala romusha: Makan menu ‘hambar’ selama belasan hari. Determinasi itu bukan tanpa alasan.

Tahun-tahun belakangan berat bagi Woro. Stres—masalah keluarga dan pekerjaan—adalah faktor terbesar. Dan ketika hidup memukulnya, dampak terlihat di wajah dan tubuh. Jerawat menjamur, bobot meroket. Berat 70 kg mungkin normal untuk orang Kaukasia. Tetapi untuk wanita Melayu dengan tinggi di bawah 170 cm, plus jerawat di sana-sini, itu, sih, bisa berarti kiamat.

Suatu hari, ibunda Woro didiagnosis diabetes. Sang ibu mesti mengubah diet, yang ujungnya turut memengaruhi varian makanan di rumah. Dari yang goreng-gorengan jadi rebusan, dari *processed* menjadi *raw*. Mulanya Woro menggerutu. Di luar itu, sadar atau tidak, ternyata Woro telah menyentuh ranah baru dalam gaya hidup: *Clean eating*. Ranah inilah yang mungkin mengubah hidupnya. Atau setidaknya... bobotnya.

The big WHY

Memahami *clean eating* mesti dimulai dari pengenalan terhadap faktor utama pendorong tren diet. Ada cerita dari buku *The World Until Yesterday* (2012) karya Jared Diamond, ilmuwan pemenang Pulitzer Prize. Diamond meneliti banyak suku tradisional dunia, termasuk Suku Dani di Pegunungan Tengah, Papua.

Dalam satu kesempatan, ia mencermati perubahan yang terjadi di masyarakat Papua dengan membandingkan foto terkini dengan foto yang diambil pada 1930-an, saat momen ‘*first encounter*’ dengan orang Barat. Ia terkejut.

Diamond menemukan, kendati pakaian adat masyarakat relatif serupa, ada perbedaan mencolok pada fisik: Perut yang buncit. Dalam foto-foto *first encounter*, tak satu pun masyarakat Papua terlihat mengalami obesitas. Ia menyimpulkan, diet punya andil soal ini.

Seiring waktu, banyaknya penyakit degeneratif yang muncul akibat diet tidak sehat mendorong dilakukannya berbagai riset ►

