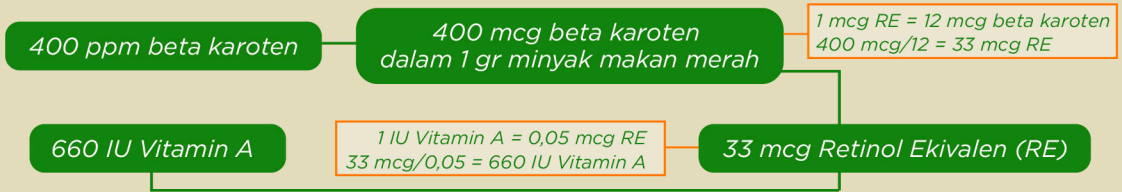


EKIVALENSI KANDUNGAN BETA KAROTEN MINYAK MAKAN MERAH TERHADAP VITAMIN A

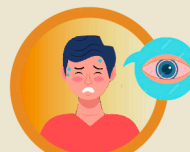
Berdasarkan SNI 9098:2022 Minyak Makan Merah, kandungan karoten minimal pada minyak makan merah adalah 400 ppm, sehingga setara dengan:



Akibat Defisiensi Vitamin A



Rentan Pertumbuhan terhambat



Gangguan dan kelainan pada mata



Rentan penyakit ISPA, campak dan diare

Suplementasi vitamin A pada masyarakat Indonesia merupakan salah satu **upaya pemenuhan gizi** dalam rangka peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Vitamin A memiliki peran penting dalam mengurangi resiko infeksi saluran pencernaan sehingga berdampak positif terhadap masyarakat terutama bagi tumbuh kembang anak.



Minyak sawit adalah sumber alami beta karoten yang akan dimetabolisme oleh tubuh untuk menjadi Vitamin A. Konfigurasi minyak sawit yang diperbaharui dalam **Minyak Makan Merah** menjadikannya bahan alami potensial untuk **memenuhi kebutuhan vitamin A masyarakat Indonesia.**

Angka Kecukupan Gizi untuk Vitamin A berbeda sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya

2 sdm per hari  Bisa memenuhi kebutuhan harian Vitamin A

No.	Kelompok Umur	Kategori	Vit. A (RE)	
1.	Bayi/Anak	0 - 5 bulan	375	
2.		6 bulan - 6 tahun	400	
3.		4-6 tahun	450	
4.		7-9 tahun	500	
5.	Laki-laki	10 - 15 tahun	600	
6.		16 - 18 tahun	700	
7.		19 - 80+ tahun	650	
8.		10 - 80+ tahun	600	
9.		Perempuan	Hamil	900
10.		Menyusui	950	

Kepustakaan terkait:

1. Converting Units on the Nutrition and Supplement Facts Labels, Food and Drug Administration, Center for Food Safety and Applied Nutrition (Agustus 2019)
2. Permenkes RI No 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia
3. Permenkes RI No 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji

Batas maksimal untuk pengonsumsi Lemak adalah 67 gram per orang per hari, atau setara dengan 5 sendok makan per hari. Berdasarkan hal tersebut, dengan maksimal 2 sdm minyak makan merah yang diolah dalam berbagai makanan, diharapkan dapat memenuhi kebutuhan harian Vitamin A masyarakat Indonesia.

