SEREAL MULTIGRAIN, MENYEHATKAN ATAU SEKADAR LABEL?

Netta Meridianti Putri, S.Gz, M.Si

Sereal sarapan berlabel "*multigrain*" kerap dianggap otomatis lebih menyehatkan. Kemasannya menampilkan bulir gandum, warna kecokelatan, dan kesan alami yang meyakinkan. Sereal memang dapat menjadi menu sarapan yang praktis, tetapi kualitas gizinya sangat bervariasi antarproduk. Kata "*multigrain*" sendiri sebenarnya tidak menjamin sereal itu bergizi tinggi. Memahami arti sebenarnya dari istilah ini membantu kita memilih sarapan yang benar-benar baik bagi kesehatan, bukan sekadar terlihat sehat di rak toko.

Apa Itu Sereal Multigrain?

Istilah "*multigrain*" berarti produk tersebut dibuat dari lebih dari satu jenis biji-bijian, misalnya gandum, oat, jagung, beras, atau barley.[1] Sekilas, semakin banyak jenis biji-bijian terdengar semakin bergizi. Padahal, jumlah jenis biji-bijian tidak dengan sendirinya menentukan kualitas gizi. Kata "*multigrain*" hanya menjelaskan keragaman jenis biji, bukan apakah biji-bijian tersebut masih utuh atau sudah mengalami pengolahan.

Multigrain Belum Tentu Biji Utuh

Di sinilah letak persoalannya. Sebuah biji-bijian utuh terdiri atas tiga bagian, yaitu kulit ari (*bran*) yang kaya serat, vitamin, dan mineral; lembaga (*germ*) yang mengandung beragam zat gizi dan antioksidan; serta endosperma yang berisi karbohidrat, protein, dan vitamin B.[1] Ketika biji-bijian mengalami penggilingan atau pemurnian, bagian *bran* dan *germ* sering dibuang, sehingga sebagian besar serat dan zat gizinya ikut hilang.[1]

Masalahnya, banyak produk *multigrain* menggunakan biji-bijian yang sudah diolah seperti itu. Artinya, sebuah sereal bisa saja mengandung beberapa jenis biji-bijian, tetapi semuanya dalam bentuk olahan yang miskin serat.[1] Dengan kata lain, banyaknya jenis biji yang tercantum belum tentu mencerminkan kandungan biji utuh yang tinggi.[1] Sebaliknya, label "biji-bijian utuh" (*whole grain*) atau "*whole wheat*" menunjukkan bahwa seluruh bagian biji dipertahankan. Jadi, *multigrain* dan *whole grain* adalah dua hal yang berbeda, dan hanya yang kedua yang benar-benar menjamin kandungan biji utuh.

Mengapa Biji-bijian Utuh Penting?

Perbedaan ini bukan sekadar soal istilah, melainkan berdampak nyata pada kesehatan. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis besar yang terbit di jurnal BMJ menunjukkan bahwa konsumsi biji-bijian utuh berkaitan dengan penurunan risiko penyakit jantung koroner, penyakit kardiovaskular, kanker, serta kematian akibat berbagai penyebab. Manfaatnya meningkat seiring bertambahnya asupan, hingga sekitar 90 gram biji-bijian utuh per hari.[2]

Bukti juga menunjukkan kaitannya dengan penyakit metabolik. Meta-analisis lain mendapati bahwa asupan biji-bijian utuh yang lebih tinggi berhubungan dengan risiko diabetes tipe 2 yang lebih rendah.[3] Sebagian besar manfaat ini berasal dari serat, vitamin, mineral, dan senyawa bioaktif yang secara alami terdapat pada *bran* dan *germ*, yakni bagian yang justru hilang ketika biji-bijian dimurnikan.[1] Karena itu, temuan tersebut mendukung anjuran gizi untuk memperbanyak biji-bijian utuh, bukan sekadar biji-bijian yang beragam jenisnya.[2]

Serat pada biji-bijian utuh juga berperan dalam kehidupan sehari-hari. Serat membantu memperlambat penyerapan gula sehingga kadar gula darah lebih stabil, mendukung kerja saluran cerna, dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Manfaat semacam ini sulit diperoleh dari sereal berbahan biji-bijian olahan, sekalipun kemasannya mencantumkan banyak jenis biji.

Waspadai Gula Tambahan

Persoalan sereal tidak berhenti pada biji utuh. Banyak sereal, terutama yang ditujukan untuk anak, mengandung gula tambahan dalam jumlah tinggi. Analisis terhadap produk sereal siap santap untuk anak yang diluncurkan di pasar Amerika Serikat antara 2010 dan 2023 menemukan kecenderungan yang mengkhawatirkan: kandungan lemak, natrium, dan gula cenderung meningkat, sementara protein dan serat justru menurun.[4] Bahkan, satu porsi sereal anak dapat melampaui 45 persen dari batas gula tambahan harian yang dianjurkan untuk anak.[4] Kecenderungan ini menjadi perhatian karena berpotensi menambah risiko obesitas dan gangguan kesehatan jangka panjang pada anak.[4]

Klaim "*multigrain*" pada kemasan tidak menghapus persoalan gula ini. Sebuah sereal bisa saja mencantumkan beberapa jenis biji-bijian di bagian depan kemasan, tetapi tetap tinggi gula dan rendah serat. Karena itu, tampilan depan kemasan sebaiknya tidak menjadi satu-satunya dasar penilaian.

Cara Memilih Sereal yang Tepat

Kunci memilih sereal ada pada daftar bahan dan informasi nilai gizi, bukan pada klaim di bagian depan kemasan. Beberapa langkah praktis dapat membantu. Pertama, periksa bahan pertama pada daftar komposisi, dan utamakan yang mencantumkan kata "*whole*" atau "utuh" di depan nama biji-bijian, seperti "*whole wheat*" atau "oat utuh".[1] Kedua, perhatikan kandungan serat, karena sereal biji utuh umumnya menyediakan serat lebih banyak. Ketiga, bandingkan kandungan gula antarmerek dan pilih yang paling rendah. Keempat, jangan terpaku pada warna cokelat atau gambar bulir gandum, sebab tampilan tersebut bisa saja hanya hasil pewarnaan dan desain kemasan. Kelima, lengkapi sereal dengan buah segar atau kacang-kacangan agar sarapan lebih kaya serat dan zat gizi tanpa tambahan gula.

Kesimpulan dan Saran

Tidak semua sereal sama sehatnya, dan label "*multigrain*" bukanlah jaminan gizi. Yang lebih menentukan adalah apakah biji-bijiannya masih utuh, seberapa tinggi kandungan seratnya, dan seberapa banyak gula tambahannya. Biji-bijian utuh terbukti berkaitan dengan risiko penyakit jantung, kanker, serta diabetes tipe 2 yang lebih rendah,[2,3] sedangkan sereal tinggi gula justru menjadi perhatian kesehatan, terutama bagi anak.[4]

Saran praktis: pilih sereal yang mencantumkan biji-bijian utuh sebagai bahan utama, batasi produk tinggi gula tambahan, dan biasakan membaca daftar bahan serta informasi nilai gizi sebelum membeli. Untuk anak, dampingi kebiasaan sarapan dengan pilihan yang rendah gula. Dengan langkah sederhana ini, sarapan sereal benar-benar menjadi awal hari yang menyehatkan, bukan sekadar pilihan yang terlihat sehat. **MD**

Daftar Pustaka

1. Michigan State University Extension. Whole grain vs. multigrain vs. whole wheat. East Lansing (MI): Michigan State University. Tersedia pada: https://www.canr.msu.edu/news/whole_grain_vs_multigrain_vs_whole_wheat (diakses 21 Agustus 2026).
2. Aune D, Keum N, Giovannucci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, Tonstad S, Vatten LJ, Riboli E, Norat T. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. BMJ. 2016;353:i2716. doi:10.1136/bmj.i2716.
3. Aune D, Norat T, Romundstad P, Vatten LJ. Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. European Journal of Epidemiology. 2013;28(11):845–858. doi:10.1007/s10654-013-9852-5.
4. Zhao S, Li Q, Chai Y, Zheng Y. Nutritional content of ready-to-eat breakfast cereals marketed to children. JAMA Network Open. 2025;8(5):e2511699. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.11699.