

PERBEDAAN POLA KONSUMSI PANGAN SUMBER GULA, GARAM DAN LEMAK MAHASISWA GIZI DAN NON GIZI UNIVERSITAS SAHID

Almira Nuraelah^{1*}, Syafiqa Suhaila², Mohammad Sabariman³

¹Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

²Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

ABSTRAK: Konsumsi pangan mahasiswa antara program studi berbeda-beda. konsumen yang berusia 18-34 tahun paling banyak memilih makanan *fastfood* karena cenderung menginginkan makanan yang praktis, mudah dan cepat penyajiannya, namun tidak sedikit pula yang tidak memerhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi *karena* kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi serta serat yang rendah. Sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan yang semakin tinggi, diharapkan pada keadaan gizi yang semakin baik. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak antara mahasiswa program studi gizi dan non gizi di Universitas Sahid. Pengumpulan data frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak selama 1 bulan terakhir menggunakan *food frequency questionnaire (FFQ)*. Analisis data menggunakan uji beda *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) pada frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak pada kelompok mahasiswa gizi dan non gizi. Namun nilai persentase frekuensi konsumsi pangan sumber gula (71,7%), garam (73,9%) dan lemak (73,9%) dengan kategori jarang lebih tinggi pada kelompok gizi.

Kata Kunci: Gula, Garam, Lemak, Pola Konsumsi, Remaja

ABSTRACT: Student food consumption varies between study programs. Consumers aged 18-34 years mostly choose fast food because they tend to want food that is practical, easy, and quick to prepare, but quite a few also do not pay attention to the nutritional content of the food they consume because it contains high levels of sugar, salt, and fat and low fiber. A person's attitudes and behavior in choosing food can be influenced by the level of nutritional knowledge. The higher the level of knowledge, the better the nutritional situation is expected to be. This research aims to analyze differences in the frequency of consumption of food sources of sugar, salt, and fat between nutrition and non-nutrition study program students at Sahid University. Collecting data on the frequency of consumption of food sources of sugar, salt, and fat during the last month used a food frequency questionnaire (FFQ). Data analysis used the Mann-Whitney difference test. The research results showed that there was no significant relationship ($p > 0.05$) in the frequency of consumption of food sources of sugar, salt, and fat in the nutrition and non-nutrition student groups. However, the percentage value of frequency of consumption of food sources of sugar (71,7%), salt (73,9%), and fat (73,9%) in the rare category is higher in the nutrition group.

Keywords: Adolescents, diet quality, sugar, salt and fat

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan zat gizi merupakan faktor utama yang berkaitan dengan konsumsi pangan dan peningkatan kesehatan. Keragaman konsumsi pangan dari tiap kelompok pangan harus sesuai dengan proporsi makanan yang bergizi seimbang. Keragaman konsumsi pangan

berperan dalam menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan melalui tercapainya kecukupan zat gizi makro dan mikro (Thompson dan Amoroso, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan banyak perubahan dan kebutuhan zat gizi yang tinggi untuk

¹ Email korespondensi: almira_nuraelah@usahid.ac.id

pertumbuhan dan penambahan pada komposisi tubuh (Februhartanty *et al.*, 2019).

Mahasiswa merupakan golongan yang termasuk kategori remaja dan dewasa awal yang rentan terhadap gizi. Mahasiswa memerlukan asupan gizi yang cukup dan beraneka ragam yang selanjutnya berdampak pada status gizi dan kesehatan (Azrimaidaliza dan Punakarya, 2011). Selain itu, aktivitas yang dilakukan mahasiswa baik dalam bidang akademik dan non akademik memiliki aktivitas yang padat sehingga mempengaruhi pemilihan sumber pangan yang dikonsumsi. Menurut Syahrina (2008), konsumsi pangan mahasiswa antara program studi berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan konsumen yang berusia 18-34 tahun paling banyak memilih makanan *fastfood* karena cenderung menginginkan makanan yang praktik, mudah dan cepat penyajiannya, namun tidak sedikit pula yang tidak memerhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. *Fastfood* mempunyai kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi serta serat yang rendah (Bowman *et al.*, 2004). Selain itu, konsumsi gula, garam dan lemak berlebih dapat memicu terjadinya penyakit tidak menular (PTM) (Nugroho *et al.*, 2021). Berdasarkan Permenkes RI No. 30 tahun 2014, anjuran konsumsi gula sebanyak 50 gram/hari, konsumsi garam <5 gram/hari, dan lemak <67gram/hari.

Sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan yang semakin tinggi, diharapkan pada keadaan gizi yang semakin baik (Khomsan, 2005). Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik dianggap dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari. Penelitian Meriyanti (2013), menunjukkan sebagian besar mahasiswa gizi memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik, sedangkan pengetahuan gizi dengan kategori sedang dimiliki mahasiswa non gizi. Hal ini dikarenakan mahasiswa program studi gizi berdasarkan materi pembelajaran dianggap memiliki kompetensi yang lebih baik terkait ilmu gizi, pangan dan kesehatan. Penelitian ini akan melihat perbedaan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak antara mahasiswa program studi gizi dan non gizi di Universitas Sahid.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian menggunakan studi analitik *observational* dengan menganalisis variabel-variabel data secara kuantitatif. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juli 2023 di Universitas Sahid. Lokasi penelitian dipilih secara purposive, berdasarkan lingkungan kampus terletak pada daerah yang banyak menjual makanan dan minuman. Penelitian ini sudah lulus persetujuan etik dengan No. Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/07.08.028/2023.

Populasi dan sampel

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Sahid. Sampel penelitian adalah program studi Gizi dan program studi non gizi (Akutansi, Ilmu Hukum, Ilmu Komunikasi, Manajemen, Teknik Industri, dan Teknologi Pangan). Sampel penelitian ini menggunakan cara *non probability* sampling dengan metode *purpoosive sampling*. Kriteria inklusi pengambilan sampel antara lain mahasiswa aktif di Universitas Sahid, bersedia menjadi subjek penelitian, sehat, dan menggunakan aplikasi pesan antar secara aktif. Kriteria eksklusi subjek adalah mahasiswa Universitas Sahid yang sedang cuti, skoring ataupun menunggu penerbitan SKL selama periode pengambilan data, dan berkebutuhan khusus, sedang menjalankan diet (untuk merubah berat badan & penyakit tertentu). Penentuan jumlah responden menggunakan rumus Lemeshow, sehingga diperoleh jumlah subjek sebanyak 108 mahasiswa

Jenis dan cara pengambilan data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner. Data karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, dan uang saku. Data frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak selama 1 bulan terakhir menggunakan *food frequency questionnnaire (FFQ)*.

Pengolahan dan analisis data

Data yang diperoleh melalui kuesioner dan pengukuran antropometri kemudian diolah menggunakan *software Microsoft Excell 2007, Statistical Program for Social Science (SPSS) version 16.0 for Windows*. Proses pengolahan data meliputi *coding, editing, entry,*

formulattng, cleaning dan analisis. Analisis data yang dilakukan adalah uji beda *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden yang dianalisis pada penelitian ini berjumlah 108 orang yang terdiri dari 62 mahasiswa gizi dan 46 orang mahasiswa non gizi. Sebaran reponden berdasarkan usia dan program studi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran responden berdasarkan usia dan program studi

Variabel	Non Gizi		Gizi	
	n	%	n	%
Usia				
18-21 tahun	37	59,7	33	71,7
22-25 tahun	25	40,3	13	28,3
Rata-rata ± SD	21.19±1.304		20.61±1.341	
Jenis Kelamin				
Perempuan	58	93,5	44	95,7
Laki-laki	4	6,5	2	4,3
Uang Saku				
< Rp. 750.000	30	48,4	16	34,8
Rp. 750.000- Rp. 1000.000	2	3,2	3	6,5
Rp. 1000.000-Rp. 1500.000	26	41,9	21	45,7
> Rp. 1500.000	4	6,5	6	13
Rata-rata ± SD	886.290,3±507.175,5		1.106.956,5 ±1678.383,2	
Tempat tinggal				
Bersama orang tua	58	93,5	43	93,5
Kos/Kontrakan	4	63,5	3	6,5

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata usia responden kelompok non gizi (21.19±1.304) dan kelompok gizi (20.61±1.341) menunjukkan nilai rerata yang relatif sama. Reponden dalam penelitian berusia 18 sampai dengan 25 tahun dan tergolong sebagai remaja akhir dan dewasa awal. Menurut *Sau et al* (2023), menyatakan bahwa mahasiswa dalam tahap perkembangannya mulai usia 18 tahun hingga usia 25 tahun. Perkembangan tersebut merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa awal. Kebutuhan zat gizi, perubahan gaya hidup, aktivitas fisik meningkat pada rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa memerlukan asupan gizi yang beranekaragam dan seimbang dikarenakan memerlukan zat gizi yang lebih tinggi juga dapat berdampak pada status gizi.

Sebagian besar responden pada kelompok gizi dan non gizi berjenis kelamin perempuan. Responden perempuan lebih banyak terdapat pada kelompok non gizi sebanyak 58 orang, sedangkan dari kelompok gizi 44 orang. Responden kelompok non gizi yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan kelompok gizi, yaitu sebanyak 4 orang, sedangkan 2 orang responden berasal dari kelompok gizi. Hal tersebut dikarenakan populasi mahasiswa berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki, dan menunjukkan bahwa perempuan sebagai pengguna jasa pemesanan pangan daring dibandingkan laki-laki (Suhaila, 2023).

Rata-rata uang saku responden kelompok non gizi (886.290,3±507.175,5) lebih besar dibandingkan kelompok gizi (1.106.956,5±1678.383,2). Uang saku dalam penelitian ini merupakan jumlah uang yang dikeluarkan untuk membeli kebutuhan pangan dan non pangan selama 1 bulan. Sebagian besar responden kelompok non gizi (48,4%) memiliki uang saku < Rp 750.000/bulan dan kelompok gizi (45,7%) memiliki persentase uang saku sebesar Rp. 1000.000 – 1.500.000/bulan. Uang saku berkaitan dengan pendapatan keluarga yang penggunaannya akan mengarah pada konsumsi (Kiran dan Dhawan, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa uang saku yang lebih rendah akan mempengaruhi pertimbangan saat pembelian pangan sehingga dapat menyebabkan frekuensi pembelian lebih jarang, khususnya untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperoleh dari pangan yang beraneka ragam (Mustafyani dan Mahmudiono, 2017).

Karakteristik lain yang dapat mempengaruhi pemilihan dan pembelian pangan adalah variabel tempat tinggal. Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden pada kelompok non gizi dan gizi tinggal bersama orang tua dibandingkan dengan responden yang tinggal sendiri di kos atau kontrakan. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki pola makan baik itu porsi dan jenis pangan yang disiapkan oleh keluarga, dibandingkan mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga akan lebih sering membeli makanan di luar rumah dengan pertimbangan keterbatasan uang (Suhaila, 2023). Selain itu, terbatasnya tempat, waktu dan uang dapat mempengaruhi sikap yang cenderung malas untuk mencari makanan

bervariasi, sehat dan bergizi (Anjani dan Kartini, 2013).

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Gula

Konsumsi pangan yang tepat secara kualitas dan kuantitas dapat mempengaruhi status gizi. Konsumsi pangan berkualitas jika mengandung zat gizi yang beragam dan seimbang. Sedangkan konsumsi pangan yang memiliki kuantitas baik, jika mengkonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan tubuh (Anreni L, 2016). Pangan sumber gula adalah sekelompok makanan dan minuman dengan kandungan gula. Gula berkontribusi terhadap kejadian obesitas dan diabetes mellitus apabila dikonsumsi dalam jumlah yang tidak sesuai batas anjuran (Atmarita *et al.*, 2016).

Tabel 2. Frekuensi konsumsi pangan sumber gula

Frekuensi	Non Gizi		Gizi		p-value
	n	%	n	%	
Jarang (skor FFQ < 18,3)	38	61,3	33	71,7	0,260
Sering (skor FFQ ≥ 18,3)	24	38,7	13	28,3	

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS

Berdasarkan hasil Tabel 2, diperoleh hasil uji *Mann whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada frekuensi konsumsi pangan sumber gula kelompok non gizi dan gizi ($p>0.05$). Responden yang mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi jarang pada kelompok gizi (71,7%) lebih tinggi dibandingkan kelompok non gizi (61,3%). Responden yang mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi sering pada kelompok non gizi (38,7%) lebih tinggi dibandingkan kelompok gizi (28,3%). Hal ini menunjukkan persentase responden yang mengonsumsi pangan sumber gula dengan frekuensi jarang lebih tinggi pada kelompok gizi daripada kelompok non gizi.

Pola konsumsi dipengaruhi oleh uang saku dan pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi berdampak pada pemilihan pangan yang salah sehingga menurunkan konsumsi makanan sehat dan juga kurangnya asupan zat gizi (Rachman *et al.*, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Sau *et al.* (2023), bahwa mahasiswa kesehatan memiliki tingkat pengetahuan mengenai asupan gizi lebih baik daripada mahasiswa non gizi dikarenakan mahasiswa gizi pada dasarnya mempelajari dasar-dasar gizi sehingga mempengaruhi pemilihan makanan.

Jenis pangan sumber gula yang dikonsumsi oleh responden pada kelompok non gizi dan gizi antara lain kue, roti, crepes, donat, puding, sereal, permen, cokelat, martabak manis, soft drink, kopi, minuman teh, bubble drink, es krim dan jus buah dengan tambahan gula.

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Garam

Pangan sumber garam adalah sekelompok makanan yang memiliki kandungan garam. Konsumsi pangan sumber garam secara berlebihan dan kekurangan dapat menimbulkan masalah kesehatan antara lain hipertensi, peningkatan tekanan darah, anemia dan kelenjar gondok (Redjeki *et al.*, 2020). Kandungan garam pada makanan diperoleh melalui konversi kandungan natrium menjadi kandungan garam, karena 1 gram garam mengandung sekitar 393,4 mg natrium (Land *et al.*, 2014).

Tabel 3. Frekuensi konsumsi pangan sumber garam

Frekuensi	Non Gizi		Gizi		p-value
	n	%	n	%	
Jarang (skor FFQ < 20,9)	40	64,5	34	73,9	0,301
Sering (skor FFQ ≥ 20,9)	22	35,5	12	26,1	

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS

Berdasarkan hasil Tabel 3, diperoleh hasil uji *Mann whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada frekuensi konsumsi pangan sumber garam pada kelompok gizi dan non gizi ($p>0.05$).

Responden yang mengonsumsi pangan sumber garam dengan frekuensi jarang pada kelompok non gizi (73,9%) lebih tinggi dibandingkan kelompok gizi (64,5%). Responden yang mengonsumsi pangan sumber garam dengan frekuensi sering pada kelompok gizi (35,5%) lebih tinggi dibandingkan kelompok non gizi (26,1%). Hal ini menunjukkan persentase responden yang mengonsumsi pangan sumber garam dengan frekuensi jarang lebih tinggi pada kelompok gizi.

Jenis pangan sumber garam yang paling sering dikonsumsi responden pada kelompok non gizi dan gizi antara lain ciki, keripik, french fries, onions ring, sosis, hotdog, burger, pizza, kebab, fried chicken, mie instan, makaroni, spaghetti, salted egg, ayam geprek, seblak dan bakso. Hal tersebut menunjukkan konsumsi pangan sumber garam pada mahasiswa tergolong tinggi. Pemilihan makanan pada

remaja tidak hanya berdasarkan kandungan gizi saja. Mahasiswa cenderung menyukai makanan fast food karena harga terjangkau, penyajiannya cepat dan makanan modern (Munasiroh et al, 2019).

Frekuensi Konsumsi Pangan Sumber Lemak

Pangan sumber garam adalah sekelompok makanan dan minuman yang memiliki kandungan lemak. Lemak dalam bahan pangan menurut sumbernya menjadi lemak hewani dan lemak nabati (Doloksaribu, 2017).

Tabel 4. Frekuensi konsumsi pangan sumber lemak

Frekuensi	Non Gizi		Gizi		p-value
	n	%	n	%	
Jarang (skor FFQ < 20,9)	36	58,1	34	73,9	0,090
Sering (skor FFQ ≥ 20,9)	26	41,9	12	26,1	

Sumber: Hasil Pengolahan SPSS

Berdasarkan hasil Tabel 4, diperoleh hasil uji *Mann whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada frekuensi konsumsi pangan sumber lemak pada kelompok gizi dan non gizi ($p > 0.05$).

Responden yang mengonsumsi pangan sumber lemak dengan frekuensi jarang pada kelompok non gizi (73,9%) lebih tinggi dibandingkan kelompok gizi (58,1%). Responden yang mengonsumsi pangan sumber lemak dengan frekuensi sering pada kelompok gizi (41,9%) lebih tinggi dibandingkan kelompok non gizi (26,1%). Hal ini menunjukkan persentase responden yang mengonsumsi pangan sumber lemak dengan frekuensi jarang lebih tinggi pada kelompok gizi.

Jenis pangan sumber lemak yang paling sering dikonsumsi responden pada kelompok non gizi dan gizi antara lain french fries, onions rings, sosis, hot dog, gorengan, telur gulung, martabak manis dan telur, fried chicken, ayam geprek, seblak, bakso, makanan bersantan, nasi goreng, nasi padang, nasi uduk, ketoprak, es krim. Mahasiswa cenderung lebih suka mengonsumsi makanan jajanan yang padat energi dimana memiliki kandungan lemak yang tinggi. Hal tersebut dapat berpeluang beresiko terjadinya overweight dan obesitas (Muhimah dan Farapti, 2023).

SIMPULAN

Sebagian responden pada kelompok gizi dan non gizi rentang usia 18-25 tahun. Hasil uji beda

yang dilakukan diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan frekuensi konsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak. Namun, nilai persentase responden yang mengonsumsi pangan sumber gula, garam dan lemak dengan frekuensi jarang lebih tinggi pada kelompok gizi daripada kelompok non gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada LPPM Universitas Sahid atas hibah dana penelitian internal sehingga dapat terlaksana kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani R.P., dan Kartini A., 2013. Perbedaan Asupan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswa LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro). *Journal of Nutrition College*, 2(3), Hal 312-320.
- Anreni L., 2016. Karakteristik konsumsi pangan, gaya hidup, pengetahuan gizi dan status gizi pada polisi dengan lingkup tugas berbeda di kepolisian Resort Muara Enim. Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi Masyarakat, Institut Pertanian Bogor.
- Atmarita J.AB., Sudikno., Soekatri M., 2016. Asupan gula, garam dan lemak di Indonesia: Analisis survei konsumsi makanan Individu. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 39(1), Hal 1-14.
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*
- Kiran T., Dhawan S., 2015. The Impact of family size on savings and consumption expenditure of industrial workers: a cross-sectional study. *American Journal of Economics and Business Administration*. Science Publications, 7(4), pp177-184.
- Khomsan A., 2005. *Pangan dan Gizi Kesehatan 2*. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor.
- Land M.A., Jeffery P., Webster J., 2014. Protocol for Implementation and evaluation of a community-based intervention seeking to reduce dietary salt intake in lightgow Australia. *BMC Public Health*, 14(357).
- Meriyanti F., 2013. Pengaruh pengetahuan gizi, persepsi body image, kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswi gizi dan non gizi IPB. Skripsi. Departemen gizi masyarakat, Institut Pertanian Bogor.

- Muhimah H., Farapti. 2023. Ketersediaan dan perilaku konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada anak sekola dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), Hal 575-582.
- Munasiroh D., Nurawali D.O., Rahmah D.A, Suhailah F., Yusup I.R., 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal An-Nadaa*, 6(2), Hal 46-51.
- Mustafyani A.D., Mahmudiono T., 2017. Hubungan pengetahuan, sikap, dukungan suami, kontrol perilaku dan niat ibu dengan perilaku kadarzi ibu balita gizi kurang. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(2), Hal 190-201.
- Redjeki S., Muchtadi D.FA., dan Putra M.RA., 2020. Garam sehat rendah natrium menggunakan metode basah. *Jurnal Teknik Kimia*, 14(2), Hal 63-67.
- Sau H.S., Asyi N., dan Fardila R.F., 2023. Analisis perbedaan asupan gizi mahasiswa kesehatan dan mahasiswa non kesehatan universitas Halu Oleo Tahun 2019. *Jurnal Riset Pangan*, 2(1), Hal. 10-21
- Suhaila S.,, 2023. *Hubungan Konsumsi Pangan Sumber Gula, Garam, dan Lemak Melalui Pemesanan Pangan Daring dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahaiswa*. Skripsi, Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan Universitas Sahid.
- Thompson B., dan Amoroso L., 2014. *Improvong Diets and Nutrition*. Rome: FAO and CABI.