



## 8 Makanan 'Sehat' yang Ternyata Tidak Sehat Seperti yang Anda Pikirkan

### Description

#### Jenis Makanan yang Sebaiknya Dibatasi dalam Diet Sehat

Ketika Anda memilih untuk menjalani pola makan yang sehat, Anda mungkin sudah tahu bahwa mengonsumsi buah segar, sayuran, dan biji-bijian utuh merupakan beberapa makanan terbaik yang bisa Anda masukkan dalam menu harian. Namun, ketika berbicara tentang makanan kemasan, hal tersebut bisa menjadi sulit untuk diidentifikasi apakah makanan tersebut sehat atau tidak. Beberapa label pada kemasan bisa memberikan kesan seolah-olah makanan tersebut sehat, namun sebaiknya hati-hati.

#### Health Claims pada Kemasan Makanan dan Pentingnya

Menurut ahli gizi, ada beberapa klaim kesehatan pada kemasan makanan yang perlu diperhatikan. Misalnya, untuk seseorang yang memiliki penyakit celiac, label gluten-free sangat penting diketahui. Begitu juga dengan label vegan untuk produk yang mungkin tidak menyadari bahwa produk tersebut bebas dari produk hewani. Meskipun demikian, sebagian produk makanan kemasan mungkin tidak sehat seperti yang Anda kira.

#### Klaim Kesehatan Umum pada Makanan Kemasan

FDA melarang banyak kata-kata "istimewa" pada kemasan makanan untuk memberikan informasi tentang nutrisi dalam produk tersebut, bukan untuk membedakan apakah sesuatu itu sehat atau tidak secara keseluruhan. Misalnya, permen bebas gula mungkin tidak mengandung gula, namun juga tidak memiliki nutrisi penting lainnya. Sangat penting untuk memeriksa label nutrisi dan daftar bahan untuk mengetahui isi dari produk tersebut. Kemudian, makanan kemasan tertentu yang dianggap sehat mungkin diklasifikasikan sebagai ultra-processed, yang dapat berbahaya bagi kesehatan.

### Makanan “Sehat” yang Harus Dibatasi

Beberapa makanan yang dianggap sehat ternyata mengandung lemak, gula, dan garam yang tinggi yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi. Hal ini membuat pentingnya kesadaran dalam memilih produk makanan yang dianggap “sehat”. Beberapa makanan seperti bar granola, yoghurt beraroma, daging deli, hingga minyak kelapa dan jus buatan harus dikonsumsi dengan bijak agar tidak mengganggu kesehatan Anda secara keseluruhan.

### Seimbang adalah Kunci Diet Sehat

Meskipun dianjurkan untuk membatasi garam, gula, dan lemak jenuh berlebih, Anda tidak perlu sepenuhnya menghilangkan bahan-bahan ini dari menu Anda. Penting untuk menemukan keseimbangan dalam makanan yang Anda konsumsi sehari-hari. Jika sebagian besar menu Anda terdiri dari makanan segar dan minim proses, maka makanan yang kurang sehat bisa dicampurkan dalam diet Anda dengan takaran yang tepat. Jadi, jangan ragu untuk menikmati makanan yang Anda sukai asal tetap menjaga pola makan yang kaya akan kandungan nutrisi.

## Ringkasan

Makanan kemasan sering kali membuat klaim tentang kandungannya, tetapi apakah benar-benar sehat? Dietitian menyarankan untuk melihat lebih dekat label bahan dan informasi gizi untuk mengetahui kebenarannya. Namun, ada klaim kesehatan yang perlu dipertimbangkan, seperti bebas gluten atau label vegan. Bagaimana cara memilih makanan kemasan yang sehat? Selain itu, ada makanan “sehat” yang sebaiknya dibatasi, seperti granola bars, yogurt yang berasa, dan daging deli. Apa saja makanan yang sebaiknya dihindari? Seimbangkan asupan makanan Anda dengan memilih makanan segar dan minim proses sebanyak mungkin. Bagaimana pendapat Anda tentang makanan kemasan dan klaim kesehatannya? Silakan bagikan pengalaman dan tips Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)