



## Manfaat Makanan Olahan Ultra untuk Kesehatan: Temuan Ilmuan yang Mengejutkan!

### Description

Mengapa kita tidak bisa menghindari makanan ultra-pengolahan

Saat ini, hampir tidak mungkin untuk menghindari makanan ultra-pengolahan. Namun, ada beberapa jenis makanan olahan yang mungkin lebih berbahaya daripada yang lain. Para ilmuwan menyarankan untuk memilih biji-bijian utuh seperti oat, sayuran, dan kacang-kacangan, sambil membatasi gula.

Studi terbaru menunjukkan bahwa diet ultra-pengolahan dapat mendorong seseorang untuk mengonsumsi sekitar 500 kalori ekstra per hari tanpa disadari. Namun, ahli nutrisi Kevin Hall tidak memaksakan pandangan tentang makanan sehat atau tren “bersih” dan “tidak terolah”. Menurutnya, makanan ultra-pengolahan adalah bagian dari kehidupan modern yang kita jalani di bawah sistem makanan komersial yang besar.

Bagaimana cara memilih makanan ultra-pengolahan yang lebih sehat

#### 1. Identifikasi kategori makanan ultra-pengolahan

- NOVA 1: termasuk produk alami yang tidak diolah atau diawet seperti tanaman dan produk hewani, serta item yang minim diolah seperti jus segar, dan yogurt tanpa pemanis.
- NOVA 2: termasuk bahan masakan seperti minyak, gula, mentega, dan garam.
- NOVA 3: termasuk makanan yang diolah, dikombinasikan, dimasak, atau diawet.
- NOVA 4: makanan ultra-pengolahan dan makanan siap saji.

#### 2. Jangan menganggap semua makanan ultra-pengolahan sama

- Fokus pada komposisi nutrisi dalam makanan, bukan hanya pada kategori pengolahan makanan.
- Cobalah memilih makanan yang tinggi serat, vitamin, dan nutrisi baik lainnya.

#### 3. Tingkatkan asupan sayuran

- Pilih makanan ultra-pengolahan yang mengandung biji-bijian utuh, sayuran, dan kacang-kacangan.
- Hindari makanan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan sodium.
- Tambahkan sampingan salad atau sayuran non-starchy ke hidangan yang diolah untuk mengurangi

dampak makanan ultra-pengolahan.

Dengan memilih makanan ultra-pengolahan yang lebih sehat, kita dapat membuat keputusan yang mendukung kesehatan tubuh kita meskipun kita hidup di era makanan ultra-pengolahan yang mendominasi pasar makanan modern.

## Ringkasan

Kira-kira 60% dari diet Amerika adalah makanan ultra diproses. Seberapa bahaya makanan olahan bagi kesehatan kita? Apa yang disarankan ilmuwan untuk dipilih dalam diet sehari-hari? Bagaimana cara memilih makanan ultra diproses yang lebih sehat? Temukan jawabannya dalam artikel ini dan bagikan pendapat Anda! Apakah Anda cenderung mengonsumsi makanan ultra diproses atau lebih memilih makanan alami? Apa strategi Anda dalam memilih makanan sehari-hari? Ayo diskusikan bersama!

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](#)

default watermark