



## Penelitian Menunjukkan Makanan Siap Saji Palsu Sama Tidak Sehatnya dengan Makanan Asli

### Description

Makanan siap saji 'fakeaway' yang tidak sehat, penuh kalori

Sebuah penelitian oleh University of Birmingham menemukan bahwa sembilan dari 10 paket makan malam "dine-in" melebihi batas rekomendasi 600 kalori. Hal ini menunjukkan bahwa makanan siap saji 'fakeaway' penuh dengan kalori dan sama tidak sehatnya dengan makanan asli. Dengan biaya makanan siap saji yang semakin tinggi, tidak mengherankan jika orang mulai beralih ke 'fakeaway' dari supermarket untuk menghemat biaya.

Makanan siap saji 'fakeaway' terburuk mengandung lebih dari 1.500 kalori – tiga perempat dari kebutuhan harian seorang wanita. Studi ini menemukan bahwa kombinasi paket makan malam ini sering kali melebihi pedoman pemerintah Inggris terkait isi kalori. Meskipun bisa menjadi alternatif ekonomis untuk makan malam, namun hal tersebut mungkin tidak sehat bagi tubuh.

Pentingnya memperhatikan asupan kalori

Dilaporkan bahwa 93 persen dari paket makan malam, termasuk lauk dan makanan penutup, mengandung lebih dari 600 kalori per orang. Hal ini menunjukkan bahwa seringkali makanan siap saji 'fakeaway' tidak sesuai dengan pedoman jumlah kalori yang direkomendasikan oleh NHS dan Departemen Kesehatan. Pentingnya untuk memperhatikan asupan kalori agar tetap sehat dan menjaga berat badan.

Pilihan makanan siap saji 'fakeaway' yang tepat

Makanan India merupakan yang paling tinggi kalorinya, sementara makanan Inggris memiliki kalori paling rendah. Orang dewasa direkomendasikan untuk mengonsumsi antara 400 hingga 600 kalori untuk makan malam agar tetap sehat. Oleh karena itu, penting untuk memilih makanan siap saji 'fakeaway' yang tepat untuk menjaga kesehatan tubuh dan berat badan ideal.

Dampak berlebihan asupan kalori

Berlebihan dalam mengonsumsi kalori dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh dan menyebabkan kenaikan berat badan. Saat ini, jutaan orang di Inggris kelebihan berat badan, di mana tiga dari 10 di antaranya dianggap obesitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan asupan kalori harian dan memilih makanan siap saji 'fakeaway' dengan benar untuk menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal.

## Ringkasan

Penelitian menunjukkan bahwa makanan siap saji palsu penuh dengan kalori dan sama tidak sehatnya dengan makanan sungguhan. Hati-hati dengan meal deals yang dapat melebihi batasan 600 kalori yang direkomendasikan untuk makan malam sehari. Apakah Anda sering membeli makanan siap saji semacam ini? Apa pendapat Anda tentang temuan penelitian ini? Apakah Anda akan memilih makanan siap saji palsu di supermarket setelah membaca ini? Bagikan pikiran Anda di bagian komentar di bawah!

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