

Makanan sehat- 10 makanan buruk yg tidak anda sadari



Apa yang Bersembunyi di Kulkas Anda?

Anda tahu bahwa Anda dekat dengan bencana gizi jika Anda memesan *Alfredo fettuccine* atau *double bacon cheeseburger* ketika Anda makan di luar. Tapi bagaimana dengan makanan yang tidak sehat tepat di kulkas Anda sendiri? Jika Anda spt kebanyakan dari kita, mungkin memegang beberapa produk makanan dasar yang menambahkan kalori ekstra, garam, lemak, dan / atau gula untuk pola makan Anda sehari-hari - mungkin tanpa Anda sadar.

Tayangan slide ini memperlihatkan 10 makanan terburuk yang mungkin bersembunyi di lemari es atau freezer dan juga sebagai alternatif sehat gizi dr *WebMD* ahli / penulis **Elaine Magee**.

Dalam rangka untuk membuat daftar makanan paling tidak sehat, produk harus pada tempat biasa, tinggi lemak trans, lemak jenuh, gula, dan/atau garam.



1. Mayones

Putih, *goopy* - dan itu benar-benar mudah bagi kalori dan lemak untuk bertambah ketika Anda mengolesi mayones. **Sebenarnya Mayones biasa tidak terlalu buruk, jika Anda pakai sekitar satu atau dua sendok teh. Tapi kebanyakan pengguna Mayones memakan lebih dari itu. Dan jika Anda seorang penggemar mayones, Anda menambah 360 kalori dan 40 gram lemak dalam ukuran 1/4-cup.**

Penggemar Mayones memiliki 3 pilihan lebih baik:

- pakai bumbu yang lebih rendah-kalori sebagai pengganti mayones (*mustard*, saus *BBQ*, salsa, saus cabai, atau saus *taco*),
- beralih ke mayones ringan (35 kalori dan 3.5 gram lemak per sendok makan), atau
- sedikit mayones dengan takaran sendok teh (kontribusi 60 kalori dan 6,7 gram lemak).



2. Soda dan minuman manis lainnya

Minuman manis di mana-mana. Bukan saja standar di restoran, tapi minuman yang dijual di supermarket biasanya manis juga (teh botol, minuman buah, olahraga dan minuman energi, dll). **Minuman manis adalah lambang "kalori kosong." Soda, teh manis, dan buah minuman umumnya tidak berkontribusi nutrisi tapi banyak kalori.** Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kita tidak cenderung mengkompensasi dengan makan lebih sedikit ketika kita minum minuman manis --- jadi ini benar-benar "ekstra" kalori. Air putih adalah yang terbaik untuk 'membasahi' tubuh dan harus jadi sebagian dari apa yang kita minum tiap hari. Tapi beberapa minuman tanpa kalori, seperti teh hijau dan hitam, tidak hanya berkontribusi antioksidan hidrat tapi sehat. Dan sementara susu skim 1% memiliki beberapa kalori, juga memiliki nutrisi penting, seperti kalsium, vitamin D, B-12, potasium (kalium), dan magnesium.



3. Minuman beralkohol

Tidak hanya secara berlebihan dan penyalahgunaan alkohol, tp dr perspektif nutrisi, ada minuman yg pasti lebih baik dapat Anda miliki dalam lemari es Anda. **Kalori alkohol kalori kosong krn tubuh tdk dapat pakai sbg energi. Hati dipaksa utk memecah alkohol menjadi asam lemak, yang kemudian terakumulasi dalam hati. Bahkan, akumulasi lemak dpt dilihat dlm hati stlh satu malam minum berat.** Sel-sel hati dan sel-sel otak benar-benar mati dgn paparan alkohol yg berlebihan. Dan kemudian ada kalori. Satu gelas anggur (8 ons) memiliki sekitar 170 kalori, dan sebotol bir (12 ons) memiliki 150. Setiap 1/2-ounce 1 *shot* minuman keras (gin, rum, vodka, wiski) memiliki sekitar 105 kalori, tidak termasuk soda atau *mixer* yg Anda mungkin minum bersama dengan itu. Kurang lebih sama dg alkohol. Jika Anda akan minum, jgn berlebihan. Alih-alih mengonsumsi minuman beralkohol di pesta-pesta atau saat *happy hours*, pertimbangkan air mineral atau air minum soda dengan irisan lemon atau jeruk nipis, kopi panas atau es atau teh, atau minuman diet ringan terbatas.



4. Makan siang Daging Olahan

Makan siang daging, termasuk *deli cuts*, *bologna*, dan ham, adalah tidak sehat karena **mengandung banyak natrium dan kadang-kadang lemak, serta beberapa bahan pengawet seperti nitrit.** Daging olahan - didefinisikan sebagai daging yang diproses dengan asap, dimasak, atau penggaraman atau dgn tambahan bahan pengawet kimia - ini terkait dengan peningkatan risiko kanker usus besar, menurut **American Institute for Cancer Research**. Beberapa ahli menduga bahwa zat-zat tertentu yang digunakan sebagai pengawet pada daging olahan dapat berubah menjadi senyawa penyebab kanker dalam tubuh. Selanjutnya, natrium dalam satu porsi kecil daging makan siang (satu potong sosis atau lima iris salami) berkisar 310-480 miligram. **Pola makan tinggi natrium dianggap meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyebab utama penyakit jantung dan stroke.** Jadi apa yang harus Anda makan? Anda buang natrium dan pengawet dan langsung dapatkan protein, vitamin, dan mineral saat Anda menggunakan, baru panggang dan iris daging kalkun, ayam, atau panggang dalam sandwich Anda. Anda panggang sendiri, atau cari merek *deli* rendah nitrat dan natrium.



5. Hot Dog dan Sosis

Juga bagian dari kategori "daging olahan", *hot dog* dan sosis adalah pokok di banyak kulkas. Banyak orang beralih ke *hot dog* untuk hidangan makan malam cepat atau, dalam kasus sosis, sebagai makanan yang tampil di sarapan atau *brunch*. **Hot dog dan sosis cenderung mengandung banyak natrium (520-680 miligram per 2-ons porsi) dan lemak (sampai 23 gram total lemak dan 7 gram lemak jenuh per sajian).** Kebanyakan orang Amerika mengambil lebih dari dua kali lipat jumlah natrium yang disarankan, menurut statistik **CDC**. Ini adalah ide yang baik untuk pengganti rendah lemak dan rendah natrium daging, unggas panggang seperti, tenderloin daging babi, daging panggang, dan udang untuk sosis dan sosis dalam makanan dan resep. Bahkan sayuran panggang seperti jamur portabella, terong, atau paprika merah panggang seringkali cukup. Tapi kalau itu harus menjadi sosis atau sosis, pertimbangkan rendah lemak pilihan yang tersedia di supermarket, seperti *Frank* ringan, kalkun *kielbasa*, atau berbasis kedelai pengganti sosis. Natrium makanan tsb mungkin tidak jauh lebih rendah dibandingkan produk tradisional, tetapi jumlah lemak jenuh total dan sering hanya setengahnya.



6. Semua Produk Susu

Sementara produk susu mengandung protein, kalsium, B-12, dan riboflavin, **seluruh produk susu juga memiliki cukup jumlah lemak dan kolesterol**. Jika Anda minum 16 ons susu sehari, misalnya, itu menambah hingga 1.904 kalori, 105 gram total lemak, 59,5 gram lemak jenuh, dan 315 miligram kolesterol dalam waktu seminggu.

Kabar baiknya adalah bahwa pilihan rendah lemak tersedia untuk sebagian besar produk susu, baik itu susu, keju, yoghurt, keju *cottage*, atau krim keju.



7. Gourmet Es Krim

Dalam banyak *freezer* orang Amerika, Anda akan menemukan satu pint es krim gourmet atau sekotak es krim bar dekaden, berkat Ben & Jerry atau Haagen-Dazs.

Bahkan jika Anda tetap pada ukuran 1/2-cup yang disarankan pada kotak, **dapat menambah total harian Anda dari lemak jenuh, total lemak, dan kalori menjadi overload**. Satu porsi Adonan *Chocolate Chip Ben & Jerry Cookie*, misalnya, memiliki 260 kalori, 14 gram lemak, 9 gram lemak jenuh, kolesterol 65 miligram, dan 23 gram gula. Satu cangkir 1/2 dari *Haagen-Dazs White Chocolate Raspberry Truffle* akan memberikan Anda 290 kalori, 16 gram lemak, 9 gram lemak jenuh, kolesterol 90 miligram, dan 27 gram gula. Dan porsi lebih khas untuk kebanyakan dari kita adalah 1 cangkir, yang menggandakan total untuk lemak, kalori, kolesterol, dan gula.

Sebaliknya, cobalah beberapa pilihan es krim lezat yang rendah lemak, gula lebih rendah, dan rendah kalori dapat Anda temukan di supermarket manapun. Versi ringan *Coklat Mint Chip* merek *Safeway*, misalnya, menjatuhkan kalori untuk 120, lemak untuk 4,5 gram, lemak jenuh menjadi 3,5 gram, dan gula pasir 14 gram untuk melayani 1/2-cup. Bahkan untuk makanan penutup sehat, nikmati beberapa buah segar dengan yogurt polos.



8. Salad Dressing Creamy

Berapa banyak botol krim sajian salad yang ada di dalam kulkas Anda? Jenis kulkas standar termasuk yang ada di peternakan, Pulau Seribu, dan / atau *blue cheese*.

Tiap 2 sendok porsi krim salad tradisional ini menambahkan sekitar 120 kalori, 12 gram lemak, 2,5 gram lemak jenuh, dan 380 miligram natrium untuk salad Anda. Inilah bagian terburuk, meskipun: Kebanyakan orang yang paling sering menggandakan jumlah saus ini (1/4 cangkir).

Jadi tujuannya untuk perampingan dua porsi sendok makan. Anda juga mungkin menemukan beberapa sajian ringan yang Anda nikmati. Cobalah Jahe wijen *Newman's Own* rendah lemak atau *Ken Lite Raspberry Walnut Vinaigrette*, yang menawarkan lebih sedikit kalori dan sedikit lemak.



9. *Stick* Mentega atau Margarin

Jika dapat terus berbentuk *stick* mentega atau margarin, mungkin **tinggi lemak jenuh, karena lemak jenuh yang membuat lemak lebih padat pada suhu kamar**. Dalam beberapa tahun terakhir, kebanyakan margarin juga memberikan kontribusi jumlah tinggi lemak trans yang tidak sehat, meskipun banyak jenis telah dirumuskan.

Lebih mudah untuk menggunakan *stick* margarin atau mentega lebih dari yang Anda pikirkan karena tekstur yang kaku membuat sulit untuk menyebarkan rata pada makanan. Dan sendok makan masing-masing akan memberikan Anda 100 kalori dan 11 gram lemak. Sementara mentega memiliki 7 gram lemak jenuh per sendok makan, margarin tetap memiliki 2 gram lemak jenuh dan lemak trans 1,5 gram per sendok makan.

Beralih ke minyak canola atau minyak zaitun dalam memasak dan baking bila mungkin merupakan pilihan terbaik karena ini adalah lemak "pintar" - kaya monodan lemak tak jenuh ganda. Tapi jika Anda membutuhkan lemak disebar rata di atas meja atau di resep, coba margarin rendah lemak tanpa jumlah lemak dan rendah lemak jenuh trans. Jika bahannya hanya mentega, gunakan mentega kocok sebagai gantinya. Lebih mudah untuk disebar merata, dan memotong kalori, lemak, dan lemak jenuh hingga sepertiganya.



10. *French Fries* Beku

Lauk kentang seperti kentang goreng, *French fries*, atau dan *Tater Tots* sangat populer untuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Kebanyakan freezer Amerika memiliki kantong produk kentang beku siap untuk memanggang dengan instruksi singkat.

Hanya satu porsi kecil (3 ons) dari beberapa produk kentang populer, seperti potongan *French fries*, *Tater Tots*, atau kentang keriting goreng, mengandung 8 sampai 11 gram lemak total, sekitar 3 gram lemak jenuh, 390-540 miligram natrium, dan sekitar 190 kalori. Dan pecinta kentang banyak makan dua kali lipat jumlah ini dalam satu kali makan.

Taruhan terbaik Anda adalah makan kentang proses, seperti kentang panggang atau kentang merah panggang, karena memberikan semua nutrisi dari kentang tanpa ditambahkan lemak, lemak jenuh, atau natrium. Beberapa campuran kentang daging beku tidak mengandung tambahan lemak, sehingga dicetak nol gram lemak pada label. Jika Anda perlu *French fries* beku, *steak* goreng sering pilihan terendah lemak, tetapi untuk memastikannya periksa label.

Sumber: http://www.medicinenet.com/10_worst_foods_in_your_fridge_pictures_slideshow/article.htm

Copyright ©2009, WebMD, LLC. All rights reserved

Reviewed by Melissa Conrad Stöppler, MD on June 20, 2011