

10 Makanan yang Terdengar Sehat, Tetapi Nyatanya Tidak

Putro Agus Harnowo - detikHealth



(Foto: thinkstock)

Jakarta, Produk-produk makanan olahan ternyata banyak yang tidak menyehatkan. Sebut saja makanan cepat saji, berbagai olahan daging dan pengawet ataupun pemanis dalam produk-produk kemasan. Namun hanya dengan embel-embel 'bebas lemak' atau 'menyehatkan', banyak orang tertarik dan percaya bahwa makanan yang dilabeli tersebut adalah menyehatkan.

"Salad, muffin, makanan bebas memang lemak terdengar menyehatkan. Namun nyatanya, makanan tersebut tak selalu baik untuk tubuh," kata Katherine Brooking, pakar nutrisi dan diet.

Brooking mengungkapkan makanan yang terdengar sehat, namun ternyata tidak, seperti dilansir *FoxNews*, Senin (6/2/2012).

1. Salad Olahan

Salad olahan dari tuna, ayam dan udang seringkali sarat dengan lemak dan mengandung banyak kalori karena kandungan mayonaise yang tinggi. **Sandwich tuna mengandung 700 kalori dan 40 gram lemak. Pilihlah salad yang dibuat dengan mayonais rendah lemak** dan pastikan porsi tidak melebihi ukuran setumpuk kartu.

2. Roti Gandum Campuran

Roti gandum memang terdengar sehat, tetapi **terkadang tidak banyak roti gandum yang tidak terbuat dari biji-bijian yang sehat untuk jantung**. Roti gandum itu berani mencantumkan label mengandung 'biji-bijian' dan 'gandum', namun **ternyata dibuat dengan biji-biji olahan**, sehingga tidak mengandung gizi dari gandum utuh.

Baca label nutrisi dengan hati-hati. Jika tepung dalam daftar bahan adalah tepung halus (*refined*), maka itu bukan 100 persen roti gandum utuh.

3. Selai Kacang Rendah Lemak

Selai kacang rendah lemak tidak selalu merupakan versi sehat dari selai kacang biasa. Selai kacang biasa dan selai kacang rendah lemak **mengandung jumlah kalori yang sama**, tetapi selai yang rendah lemak **mengandung lebih banyak gula**.

Selai kacang biasa merupakan sumber alami lemak tak jenuh yang baik. Carilah selai kacang alami dengan daftar bahan yang tidak mengandung tambahan minyak.

4. Minuman Energi

Minuman energi banyak mengandung sirup jagung kaya fruktosa, ditambah **gula**, dan **lemak jenuh** penyumbat pembuluh darah arteri. Beberapa minuman energi mengandung sedikitnya 350 kalori lebih banyak dari porsi cemilan kebanyakan orang.

5. **Muffin**
Kebanyakan muffin dibuat dengan bahan yang sehat, namun masalahnya adalah porsinya. Beberapa muffin yang dijual di kedai kopi dan restoran banyak yang disediakan dengan porsi dengan kandungan lebih dari 350 kalori.
Muffin di salah satu toko roti populer bisa mengandung 600 mg *sodium*, sekitar sepertiga dari batas maksimal *sodium* per hari. **Makanan sehat jika dikonsumsi berlebihan dapat menjadi tidak sehat.** Makanlah setengah porsi muffin dan simpan sisanya untuk sore hari.
6. **Smoothies**
Smoothies adalah sejenis jus yang dicampur dengan bahan-bahan lain seperti *yoghurt* atau susu rendah lemak. *Smoothies* **porsi besar** diberi tambahan gula, es krim, dan dapat menambah kalornya menjadi sangat tinggi.
Ingatlah untuk selalu menghitung kalori yang akan diminum ketika mempertimbangkan apa yang telah dikonsumsi dalam sehari.
7. **Kalkun Kemasan**
Kalkun adalah sumber protein tanpa lemak dan pilihan yang baik untuk makan siang atau makan malam. Sayangnya, irisan kalkun kemasan **sarat dengan natrium**. 2 ons kalkun kemasan mengandung hampir sepertiga dari asupan maksimum natrium harian.
Pastikan membeli **kalkun kemasan rendah sodium** atau pilihlah kalkun yang segar. Usahakan mengkonsumsi kalkun kemasan yang mengandung sodium kurang dari 350 miligram tiap 2 ons.
8. **Makanan Berlabel 'Bebas Lemak'**
Bebas lemak tidak berarti bebas kalori. Hanya karena tidak mengandung lemak, bukan berarti baik untuk kesehatan. Ada banyak makanan yang sangat sehat dan bebas lemak, seperti buah-buahan dan sayuran. Kalori, natrium, serat, vitamin dan mineral adalah nutrisi lain yang harus dipertimbangkan selain lemak.
9. **Kentang Panggang dari Restoran**
Kentang panggang utuh sangat menyehatkan. **Kentang kaya vitamin C, kalium, dan serat.** Kentang panggang berukuran sedang mengandung sekitar 160 kalori. Namun jika makan di luar, jangan menganggap bahwa kentang panggang adalah pilihan yang sehat.
Banyak restoran menyediakan kentang panggang yang banyak mengandung mentega, krim keju, daging, dan bahan lain yang dapat menambahkan kalornya hingga sekitar 600 kalori dan 20 gram lemak.
10. **Minuman Olahraga**
Minuman olahraga memang **mengandung elektrolit penting**, seperti kalium dan natrium, yang diperlukan dalam olahraga yang intens atau pelatihan daya tahan. Namun, minuman ini **tidak diperlukan pada aktivitas ringan**.
Kebanyakan minuman olahraga mengandung 125 kalori lebih tiap 20 ons. Untuk aktivitas sehari-hari, pilihlah air putih atau minuman bebas kalori untuk menghindari dehidrasi.

(pah/ir)

<http://health.detik.com/read/2012/02/06/122210/1835056/766/10-makanan-yang-terdengar-sehat-tetapi-nyatanya-tidak>