

13 Hal yang Dilakukan Fast Food pada Tubuh Anda

Reviu oleh: Christine Mikstas, RD, LD
Reviu pada Des 7, 2021

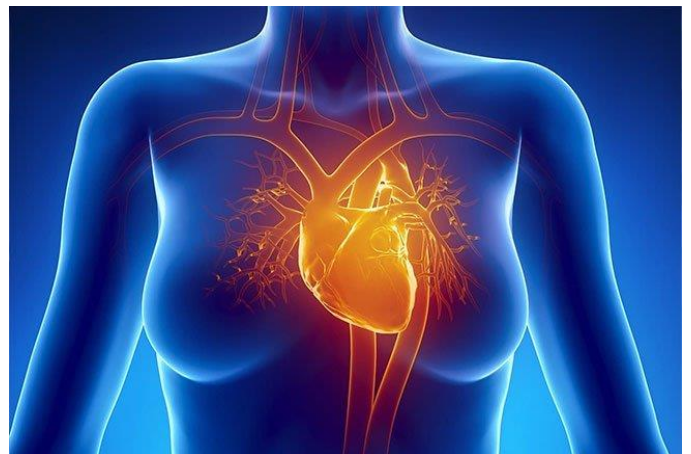
Paket di Pound

Makanan cepat saji memang nyaman dan murah, tetapi Anda membayar harga yang lebih mahal dalam jangka panjang. **Burger, kentang goreng, dan shake itu biasanya memiliki lebih banyak lemak, kalori, dan karbohidrat olahan daripada yang dibutuhkan tubuh Anda dalam sekali makan.** Ini dapat dengan cepat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas jika Anda sering memakannya.



Membahayakan Jantung Anda

Natrium membuat makanan cepat saji terasa lebih enak dan mencegahnya rusak. Tetapi hanya **satu burger keju bacon yang dapat mengandung nilai natrium harian yang Anda rekomendasikan.** Itulah jumlah yang disarankan para ahli nutrisi setiap hari. **Terlalu banyak natrium meningkatkan tekanan darah Anda dan merusak pembuluh darah Anda.** Ini juga meningkatkan risiko gagal jantung, serangan jantung, dan stroke.



Melonjaknya Gula Darah

Bagel, roti, dan makanan yang dilapisi tepung roti **mengandung banyak karbohidrat olahan yang dipecah tubuh Anda menjadi gula.** Saat kadar gula darah naik, tubuh Anda memompa insulin untuk menyeimbangkannya. Seiring waktu, lonjakan gula konstan ini dapat melemahkan pankreas Anda (organ yang membuat insulin). Ini membuat kadar gula darah tetap tinggi, **memicu diabetes tipe 2.**



Membuka Pintu utk Masalah Pencernaan

Makanan cepat saji mungkin terasa enak, tetapi Anda mungkin merasa tidak enak badan begitu makanan itu mengenai sistem Anda. Makanan tinggi natrium (kentang goreng, apa saja?) untuk sementara dapat memicu kembung. Pasangkan itu dengan serat makanan dalam jumlah rendah, dan saluran pencernaan Anda akan didukung. Hal ini **dapat menyebabkan sembelit** yang menempatkan Anda pada risiko wasir, hernia, dan divertikulitis.



Mempengaruhi Mood Anda

Apa yang Anda makan dan minum dapat memengaruhi perasaan Anda secara mental dan fisik. **Makanan cepat saji kekurangan vitamin, mineral, dan nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan mood.** Penelitian menunjukkan makanan cepat saji dan olahan yang Anda beli di toko mungkin terkait dengan risiko depresi yang lebih tinggi.



Membuat Anda Lelah

Ketika sekelompok karbohidrat olahan menghantam sistem Anda, **gula darah Anda naik dengan cepat, lalu turun dengan cepat. Ini bisa membuat Anda merasa lelah.** Jika Anda minum kopi manis untuk bangun, siklusnya dimulai dari awal lagi.



Dapat Mempengaruhi Kesuburan Anda

Phthalates, bahan kimia sintetis yang melarutkan bahan dan membuat plastik tahan lama, ada dalam segala hal mulai dari mainan hingga makanan cepat saji. Studi terbaru telah menghubungkan ftalat dengan **masalah kesuburan dan risiko gangguan belajar dan perilaku menyimpang yang lebih tinggi pada anak-anak.**



Mengubah Kebiasaan Kamar Mandi Anda

Karena diproses dg suhu dan tekanan (*highly processed*), makanan cepat saji -- terutama jenis yang digoreng atau krim -- bisa sulit dicerna. Jika tubuh Anda tidak dapat memecahnya, ia akan mendarat di usus besar Anda dan berubah menjadi asam lemak yang memicu diare.



Mengundang Penyakit Gigi

Tingginya kadar karbohidrat dan gula dalam makanan cepat saji, termasuk soda, **meningkatkan jumlah asam di mulut Anda. Ini mengikis enamel pada gigi Anda dan meningkatkan risiko gigi berlubang, kerusakan gigi, dan penyakit gusi.**



Melemahkan Tulang dan Sendi Anda

Kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh makanan cepat saji memberikan tekanan ekstra pada persendian Anda, terutama pinggul dan lutut. Ini membuat Anda lebih mungkin mengalami patah tulang di sekitar persendian Anda.



Meningkatkan Risiko Anda untuk Masalah Pernafasan

Satu kali makan malam ayam goreng tidak akan memengaruhi cara Anda bernapas. Tetapi terlalu banyak makanan cepat saji dapat menyebabkan berat badan ekstra yang **meningkatkan risiko asma, terutama pada wanita.** Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui dengan pasti mengapa, tetapi penelitian awal menunjukkan bahwa jaringan lemak menyebabkan peradangan yang dapat mempengaruhi paru-paru Anda.



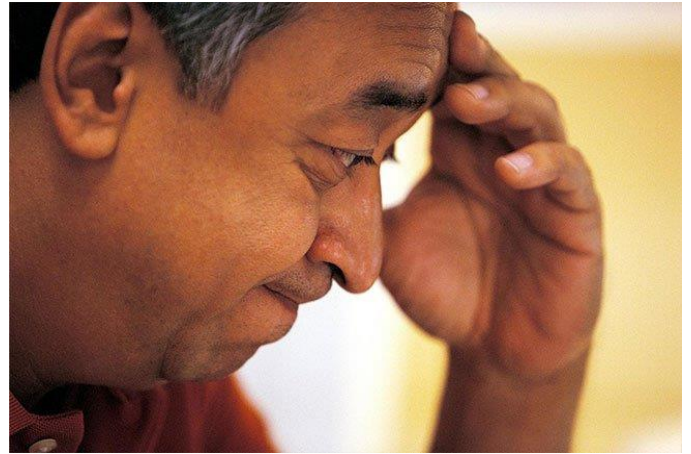
Menyebabkan Kerusakan Kulit

Makanan cepat saji penuh dengan bahan-bahan yang tidak cocok dengan kulit Anda. **Gula dapat menurunkan kadar kolagen dan menyebabkan tanda-tanda penuaan dini, seperti keriput.** Garam mengeringkan kelembapan dari kulit Anda, tetapi garam membantu tubuh Anda menahan air yang menyebabkan kantung di bawah mata Anda. **Jumlah lemak jenuh yg tinggi memicu hormon yang berperan dalam timbulnya jerawat.**



Mempengaruhi Memori Anda

Para ahli berpikir bahwa lemak jenuh dan lemak trans memberi tahu tubuh Anda untuk membuat plak di otak. Ini menyebabkan demensia dan meningkatkan risiko penyakit Alzheimer tiga kali lebih banyak daripada mereka yang tidak makan makanan cepat saji.



Sumber:

This tool does not provide medical advice.

See additional information:

© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/13_things_fast_food_does_to_your_body/article.htm