

Kerupuk, Makanan Pelengkap yang Jahat Bagi Tubuh

Nabilla Tashandra
Kompas.com - 05/07/2018, 17:10 WIB



SHUTTERSTOCK Simpan kerupuk dalam plastik dan dinginkan dalam lemari es

JAKARTA, KOMPAS.com –

Bagi sebagian besar orang Indonesia, kerupuk menjadi teman makan besar yang wajib ada setiap kali makan. Bukan hanya itu, kerupuk juga sering dikonsumsi sebagai camilan.

Padahal, kerupuk sebetulnya termasuk makanan yang tidak sehat. **Karena umumnya terbuat dari tepung, maka kerupuk sebetulnya masuk ke dalam kategori makanan pokok.**

Pakar gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, dr. Diana Sunardi, M.Gizi, SpGK, menjelaskan alasannya.

"Kenapa kerupuk jahat? Karena dia **karbohidrat sederhana, terbuat dari tepung. Ketika masuk ke tubuh dan kita tidak beraktivitas maka dia akan berubah menjadi lemak,**" ujar Diana di Jakarta, Kamis (5/7/2018).

Di samping itu, **kerupuk diproses dgn cara digoreng dengan banyak minyak. Jumlah kalori akan meningkat drastis ketika sebuah panganan diproses dengan digoreng.**

Diana mencontohkan, satu buah kerupuk putih yang biasa kita makan, bisa mengandung sekitar 100-150 kalori. Ukuran tersebut sama dengan satu takaran nasi atau setengah piring nasi.

Karena itu, **banyak orang yang menjalani diet cenderung dilarang mengkonsumsi kerupuk oleh para dokter.**

"Ingat, selain bahan baku kita juga harus lihat pengolahannya," ujarnya.

Lebih lanjut, Diana menjelaskan adanya pedoman gizi seimbang dari pemerintah, yakni **Tumpeng Gizi Seimbang**. Misalnya, makanan pokok 3-4 porsi, sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, lauk pauk dengan sumber protein lengkap, hingga membatasi asupan gula, garam dan minyak.

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/07/05/171000320/kerupuk-makanan-pelengkap-yang-jahat-bagi-tubuh>