

Makan Sehat: Makanan Deli Terbaik dan Terburuk

Reviewed By: Christine Mikstas, RD, LD
Reviewed on 7/23/2018

Terbaik: Ayam Rotisserie

Ayam bakar yang sudah jadi ini adalah favorit para ahli gizi, dan untuk alasan yang baik. Itu dikemas dengan protein. Itu bisa membantu Anda tetap kenyang dan menahan lapar. Untuk santapan cepat dan mudah, **sajikan dengan nasi merah atau kentang panggang dan sayuran**. Atau gunakan daging dalam salad, sandwich, sup, atau taco.



Terburuk: Ayam Goreng

Memang, ayam adalah sumber protein tanpa lemak. Tapi versi ini **dilapisi dengan breading dan digoreng dalam minyak**. Hasilnya: **Setiap bagian dikemas dalam lebih banyak kalori dan lemak daripada burger keju biasa**. Plus, diet tinggi dalam hal-hal berminyak dapat berdampak pada kesehatan Anda. Penelitian menunjukkan bahwa makan gorengan 4 hingga 6 kali seminggu dapat meningkatkan risiko penyakit jantung sebesar 23% dan diabetes tipe 2 sebesar 39%.



Terbaik: Sup Berbasis Kaldu

Pergi ke tempat sup untuk mengambil makanan isi - penelitian menunjukkan bahwa sup dapat membantu mencegah rasa lapar. **Pilih satu yang dibuat dengan kaldu, protein, dan sayuran**. **Mie ayam, minestrone, kacang hitam, dan cabai adalah pilihan yang baik**. Hindari sup berbahan dasar krim, seperti chowders dan bisques. Sup jenis itu sering tinggi kalori.



Terbaik: dada Turki Rendah Natrium

Apa pun cara Anda mengirisnya, daging deli ini adalah pilihan cerdas. Lapis tiga iris pada sandwich, dan Anda akan mendapatkan 18 gram protein dengan kurang dari 100 kalori. Pastikan Anda menggunakan versi rendah natrium. Daging deli sering sarat dengan hal-hal asin. Satu porsi kalkun biasa menghasilkan hampir sepertiga dari semua natrium yang harus Anda dapatkan dalam sehari.



Terburuk: Salami

Anda dapat melihat bintik-bintik putih lemak, jadi seharusnya tidak mengejutkan bahwa ini bukan daging tanpa lemak. Setiap irisan sosis yang diproses ini memiliki 68 kalori dan 6 gram lemak - 4 kali lipat dari daging sapi panggang. Dan salami sangat diproses. **Organisasi Kesehatan Dunia telah menghubungkan daging merah olahan seperti ini dengan kemungkinan kanker yang lebih tinggi.**



Terburuk: Bologna

Bologna dan mustard adalah kotak makan siang klasik, tetapi itu bukan pilihan yang paling sehat. Terbuat dari campuran daging sapi dan babi yang diasapkan, bologna diisi dengan lemak. Ini dikemas dalam 8 kali lemak - dan 4 kali kalori - dari deli ham biasa. Satu porsi 3 ons juga menghasilkan lebih dari 40% dari semua natrium yang harus Anda dapatkan dalam sehari. Untuk sandwich yang lebih ramping, gunakan ayam rendah natrium, kalkun, ham, atau daging sapi panggang.



Terburuk: Makaroni dan Keju

Ini adalah makanan penghibur favorit, tetapi tidak akan membantu diet Anda. Satu cangkir menyajikan hingga 400 kalori. Anda lebih baik membuat versi yang lebih sehat sendiri. Tukar makaroni gandum utuh dan susu rendah lemak. Kemudian campur dalam satu porsi sayuran, seperti kembang kol atau kacang hijau, untuk tambahan vitamin.



Terbaik: Sayuran Bakar

Memanggang menghasilkan rasa manis alami dari sayuran. Hidangan ini dapat menambahkan seteguk rasa - ditambah dosis vitamin dan serat - untuk makanan apa pun. Sajikan sebagai sisi, atau tambahkan sayuran ke pasta atau hidangan biji-bijian. Tubuh Anda akan baik. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang makan setidaknya 5 porsi **sayuran** sehari hidup lebih lama daripada mereka yang tidak.



Terburuk: Pasta Salad

Ini mendapatkan creaminess dari mayo lemak tinggi. Poles secangkir itu, dan Anda akan mendapatkan 500 kalori dan 30 gram lemak. Itu lebih dari jumlah total lemak yang harus Anda dapatkan dari seluruh makanan. Pilihan yg lebih baik: Miliki pasta primavera. Itu dibuat dengan saus berbasis minyak zaitun yang lebih sehat, dan Anda akan mendapatkan seporsi sayuran.



Terbaik: Salad Kacang atau Lentil

Tiga kacang: **lentil, kacang hitam, atau buncis?** Ambil pilihanmu. Mereka semua rendah lemak dan tinggi serat. Itu bisa membantu Anda naik - dan bahkan melangsingkan Anda. Satu studi menemukan bahwa orang yang makan satu porsi kacang setiap hari sebagai bagian dari rencana penurunan berat badan kehilangan lebih banyak daripada mereka yang tidak. Plus, kacang-kacangan adalah sumber utama antioksidan penangkal penyakit.



Terbaik: Coleslaw

Beri hiasan ini lebih banyak real estat di piring Anda. Bahan utama adalah **kol**, yang tinggi vitamin pembentuk tulang. Ini juga memiliki senyawa yang melindungi terhadap kanker yang disebut isothiocyanate. Untuk pilihan yang paling sehat, pesanlah yang dibuat dengan saus berbahan dasar cuka, bukan jenis krim. Anda akan menghemat lemak dan kalori.



Terburuk: Salad 7-Lapisan

Salad sering merupakan nutrisi 'tersembunyi', tetapi versi ini dibuat dengan gunung es selada, yang memiliki lebih sedikit vitamin dibandingkan sayuran berdaun hijau lainnya. Kemudian dilapisi dengan **keju** dan **bacon** yang tinggi lemak. Itu semua ditambah dengan saus yang dibuat dengan **mayones** dan **gula**. Untuk membalik daun yang lebih sehat, cari salad yang sebagian besar terbuat dari sayuran dan hanya sedikit topping kalori tinggi, seperti keju dan *crouton*.



Terbaik: Zaitun diasinkan

Lakukan perjalanan ke batang **zaitun**. Buah kecil ini adalah bukti bahwa hal-hal baik datang dalam paket kecil. Mereka tinggi lemak tak jenuh tunggal yang sehat untuk jantung, bersama dengan vitamin E. Dimiliki sebagai camilan, atau dilemparkan ke dalam pasta atau salad. Tetaplah pada satu bagian saja. Zaitun bisa mengandung banyak natrium.



Terburuk: Salad Kentang Krim

Karena **saus mayo**, secangkir paket ini lebih banyak mengandung lemak daripada sepotong kue keju. Dalam suasana hati untuk kentang? Buat versi Anda sendiri dengan yogurt Yunani rendah lemak sebagai pengganti mayo. Atau ambil salad kentang Jerman. Itu dibuat dengan mustard vinaigrette, sehingga memiliki kurang dari setengah kalori dan seperenam lemak sepupu berkrimnya.



Terbaik: Sayuran Quiche

Anda bisa mendapatkan *cracking* saat makan dengan sepotong sayuran *quiche*. **Telur** adalah sumber protein yang baik dan menjadikan **bayam** atau **brokoli** lebih sehat. Penelitian menunjukkan bahwa telur dapat membantu tubuh Anda mengambil dan menggunakan lebih banyak vitamin yang Anda dapatkan dari sayuran. Untuk irisan yang paling sehat, pilih *quiche* yang dibuat dari kulit gandum utuh.



Terbaik: Sushi Dengan Nasi Merah

Butuh makanan cepat dan sehat? Carilah piring-piring sushi yang dibuat dengan **sayuran dan beras merah kaya serat**. Pilihan yang baik adalah **roti salmon- alpukat**. Ikan memiliki omega-3 yang sehat untuk jantung, sedangkan alpukat memiliki vitamin B. Mudah saja dengan kecap celup. Satu sendok makan yang mengandung lebih dari 40% natrium bisa Anda dapatkan sepanjang hari.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_eating__best_worst_deli_foods/article.htm