

Makanan yang Tidak Sehat yang Anda Pikirkan

Reviu oleh: Brunilda Nazario, MD
Reviu pada Sept 22, 2020

Kopi Bulletproof

Beberapa makanan yang kita anggap sangat sehat? Tidak terlalu banyak. Seperti kopi "bulletproof" atau "mentega", yang memadukan kopi dengan mentega yang diberi makan rumput dan minyak MCT, suplemen yang sering dibuat dari minyak kelapa. Fans mengatakan itu membuat mereka kenyang lebih lama, membantu otak mereka tetap tajam, dan meningkatkan energi. Beberapa penelitian mendukung manfaat ini. Tapi **lemak jenuh dalam minyak kelapa dan mentega juga bisa meningkatkan kolesterol dan risiko penyakit jantung.**



Teh Kombucha

Kombucha adalah teh hitam atau hijau yang difermentasi. Ini memiliki sedikit alkohol, lebih sedikit dari kebanyakan bir kerajinan. Beberapa penelitian menunjukkan kombucha dapat menurunkan peradangan dan meningkatkan kesehatan usus. Tetapi **manfaat kesehatannya sebagian besar masih belum jelas.** Dan **beberapa merek mengandung gula yang tinggi,** jadi selalu periksa labelnya. Beberapa ahli mengatakan Anda dapat dengan aman meminum 12 ons kombucha sehari. Namun, wanita hamil dan anak kecil harus menjauh.



Minyak kelapa

Minyak kelapa **mengandung lemak jenuh yang tinggi.** Penelitian menunjukkan itu dapat meningkatkan kolesterol Anda. Juga tidak banyak bukti tentang manfaat kesehatan yang dikabarkan untuk hal-hal seperti penurunan berat badan dan pengendalian diabetes tipe 2. Cobalah untuk membatasi lemak jenuh hingga kurang dari 10% dari kalori harian Anda. Alih-alih minyak kelapa, cobalah **minyak kanola, zaitun, kacang tanah, atau bunga matahari,** yang semuanya mengandung lebih sedikit lemak jenuh.



Produk Bebas Gluten

Gluten adalah protein yang ditemukan dalam gandum, jelai, dan biji-bijian gandum hitam. Anda mungkin berpikir makan bebas gluten lebih sehat. Tapi itu terutama berlaku jika Anda memiliki penyakit celiac (respons kekebalan terhadap gluten) atau sensitif terhadap gluten. **Banyak produk bebas gluten komersial tinggi karbohidrat olahan, gula, dan garam.** Dan Anda mungkin kehilangan vitamin B dan zat besi yang sering ditambahkan ke gandum. **Diet bebas gluten tidak dimaksudkan untuk membantu Anda menurunkan berat badan.**



Susu Mentah

Ada yang mengatakan susu yang tidak diolah ini mencegah asma, alergi, kanker, dan penyakit jantung. Klaim-klaim ini menyesatkan. Selain itu, **susu mentah mengandung kuman seperti E. coli dan salmonella yang dapat membuat Anda sakit atau bahkan membunuh Anda.** Susu olahan atau pasteurisasi memang memiliki lebih sedikit vitamin C. Namun susu mentah bukanlah sumber utama vitamin ini. Secara keseluruhan, **susu yang dipasteurisasi memiliki manfaat nutrisi yang mirip dengan susu mentah tanpa risiko bagi kesehatan Anda**



Mustahil dan Melampaui Burger

Burger nabati ini cocok dengan rencana makan vegan atau vegetarian. Tapi mereka lebih royal daripada makanan kesehatan. Roti yang diproses memiliki kalori tinggi (240-260) dan lemak jenuh (5-8 gram) sebanyak hamburger tanpa lemak. Untuk menambah nutrisi, **tambahkan sayuran seperti bayam, selada, tomat, dan bawang, ditambah alpukat atau hummus untuk protein dan serat.**



Smoothie

Beberapa smoothie yang dibeli di toko **mengandung banyak gula tambahan, sedikit buah atau sayuran segar, dan sebanyak 910 kalori dalam porsi besar.** Lewati mereka dan padukan sendiri. Fokus pada makanan utuh - kangkung atau bayam bayi untuk tambahan sayuran, susu rendah lemak atau yogurt untuk protein, dan sedikit buah segar atau beku untuk serat dan rasa manis. Dan perhatikan ukuran porsi Anda. Kalori turun dengan cepat saat Anda meminumnya.



Granola

Granola mungkin **terlihat sehat karena terbuat dari oat berserat tinggi.** Tetapi **banyak merek mengandung minyak kelapa dan banyak tambahan gula.** Buat sendiri dengan oat gulung, irisan almond, parutan kelapa, dan sedikit garam. Campurkan dengan sedikit minyak canola dan sirup maple. Sebarkan ke atas loyang dan masukkan ke dalam oven 250 derajat selama 75 menit. Biarkan dingin, dan simpan dalam wadah kedap udara.



Makanan Bebas Lemak Olahan

Beberapa makanan bebas lemak, seperti **yogurt tawar dan susu skim, lebih sehat. Namun seringkali, produk bebas lemak mengandung tambahan gula atau sirup jagung. Banyak juga yang memiliki bahan kimia tambahan untuk menggantikan lemak yang hilang.** Anda membutuhkan lemak dalam diet Anda, untuk energi dan untuk membantu Anda menyerap vitamin. **Hindari lemak jenuh dan trans.** Tapi jangan takut jenis sehat dari **kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan ikan seperti salmon dan sarden.**



Pemanis Agave

Pemanis alami ini berasal dari tanaman agave. Mereka memiliki lebih banyak nutrisi, seperti zat besi, kalsium, potasium, dan magnesium, daripada gula meja. **Tapi mereka tidak lebih sehat. Agave nektar atau sirup memiliki karbohidrat dan kalori yang sama banyaknya dengan gula, dan 70%-90% lebih banyak fruktosa.** Seperti gula tambahan lainnya, batasi jumlah yang Anda konsumsi. Satu sendok teh pemanis agave sama dengan satu porsi.



Bar energi

Bar energi adalah **camilan cepat dengan reputasi sehat. Tetapi banyak yang sarat dengan gula, lemak jenuh, dan bahan tambahan olahan.** Cari batangan dengan bahan-bahan yang singkat -- seperti kacang-kacangan, buah-buahan kering, biji-bijian, dan cokelat hitam. Dan **ingat, itu camilan, bukan pengganti makanan.** Targetkan kurang dari 300 kalori per batang.



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/diet_food_frauds_pictures_slideshow/article.htm