

Inilah 15 Makanan Yang Bikin Cepat Gemuk

Labels: fakta, Fakta Unik, Unik, Unik tapi Fakta

Ini dia 15 jenis makanan yang gampang membuat gemuk. Kalaupun tidak bisa menyingkirkannya dari daftar menu, gantilah dengan jenis yang rendah kalori dan bebas lemak, atau tidak terlalu sering mengonsumsinya.

1. **Pure kentang.** Apalagi jika proses pengolahannya menggunakan krim dan mentega. Bayangkan, 1/2 mangkuk saji saja sudah mengandung 200 kalori !

2. **Permen.** Selain mengandung jenis lemak jahat, kadar gulanya juga sangat tinggi. Begitu pula panganan sejenis seperti donat, cake dan bolu gulung.

3. **Es krim.**

Meski kenikmatannya sangat mengundang, es krim merupakan sajian yang amat tinggi kandungan lemak, gula dan kalori. Jadi, pertimbangkan kembali untuk menikmatinya jika Anda sedang berdiet.



4. **Keripik kentang.** Camilan yang gurih ini merupakan salah satu makanan yang paling berpeluang bikin gemuk karena kandungan garamnya sangat tinggi. Belum lagi kandungan lemak dan gulanya, sehingga total kalorinya tinggi. Di samping itu, keripik kentang banyak mengandung bahan pengawet, perasa dan pemanis buatan yang jelas-jelas dapat merugikan kesehatan.

5. **Daging olahan.** Kendati amat praktis, hot dog, sosis dan daging olahan sejenisnya, mengandung lemak tak baik. Kadarnya yang begitu tinggi, sama banyak dengan kadar garam yang dikandungnya.

6. **Jajanan gorengan.** Makanan jenis ini kurang baik bagi kesehatan karena umumnya digoreng dengan minyak yang tidak diganti setiap kali menggoreng. Kandungan lemaknya juga sangat tinggi dan kurang terjamin kebersihannya jika dijajakan di pinggir jalan.

7. **Makanan cepat saji.** Di antaranya hamburger, nachos dan kentang goreng. Kandungan lemaknya sangat tinggi, begitu pula kandungan kalorinya. Sementara kandungan nutrisi yang menyehatkan, nyaris tidak ada.

8. **Minuman bersoda.** Meski mendatangkan kesegaran sesaat, minuman ini sama sekali tidak memiliki nilai-nilai nutrisi. Kecuali, kaya akan kandungan gula, sodium, dan kalori.

9. **Sereal manis.** Sereal dengan kandungan karbohidrat yang tinggi, semakin menjadi ancaman bila bertemu dengan rasa manis dari gula. Makanan jenis ini akan meningkatkan gula darah dan

kandungan lemak yang sangat tinggi yang akan menambah timbunan lemak tubuh. Jadi, kalau ingin mengambil manfaat kalsiumnya, ganti saja dengan mengonsumsi susu yang bebas lemak atau minimal yang sudah dikurangi kandungannya.

11. **Kuah daging.** Kandungan lemak dan karbohidrat maupun kalorinya sama-sama tinggi.

12. **Roti.** Terutama yang terbuat dari tepung yang sudah mengalami proses penghalusan, sehingga tinggi kandungan lemak dan karbohidratnya. Kalau mau aman, coba mengonsumsi roti gandum, sehingga dapat manfaat dari seratnya.

13. **Aneka Krim.** Whipped cream yang sering dipakai sebagai penghias pada jus stroberi dan dressing salad, semuanya mengandung lemak tinggi, dan akan menjadi kalori tinggi jika tercampur dengan makanan sehat Anda. Sebaiknya, jika Anda sedang mengonsumsi makanan sehat, tidak usah dibumbui dengan aneka krim atau topping.

14. **Mayones.** Memiliki sekian banyak ikatan lemak di dalamnya. Jadi, sebaiknya pakai sedikit saja jika Anda menginginkan.

15. **Kopi Instan.** Tahukah Anda bahwa secangkir kopi instan mengandung lebih dari 39 lemak? Nah, kalau tidak mau tubuh Anda jadi timbunan lemak, hitung secara cermat berapa jumlah kalori dari kopi instan yang masuk ke dalam tubuh.

Sumber : Kompas

Sumber: <http://www.uniktapifakta.com/2010/06/inilah-15-makanan-yang-bikin-cepat.html>

Juli 2010 - From: www.itokindo.org (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)