

### Topping Asin

*Artichoke hearts* (sejenis tanaman di Eropa), buncis, dan zaitun olahan hanyalah beberapa dari 'keburukan' garam yang mengintai di salad bar. Untuk menghindari terlalu banyak natrium, **batasi apa pun yg keluar dari kaleng. Juga lewatkan daging yg diasapkan. Pilih kacang atau tuna, tetapi tidak keduanya.**

**Makanan Perbaikan:** Lobak, paprika, mentimun, dan sayuran segar lainnya rendah natrium. Bilas kacang kalengan untuk hilangkan kebanyakan garam.



### Selada kol (coleslaw)

Kubis baik-baik saja, tetapi selada kol bisa menjadi bencana diet. Di satu restoran populer, secangkir kecil (4,5 ons) mengandung 260 kalori dan 21 gram lemak - sepertiga dari batas harian kebanyakan orang - **berkat mayones.**

**Makanan Perbaikan:** Beberapa tempat membuat selai lebih sehat, jadi mintalah informasi nutrisi. Di rumah, cobalah mayones rendah lemak atau campur dengan yogurt tanpa lemak.



### Keripik pisang

Pisang goreng tidak terlihat berminyak, tetapi hanya satu ons memiliki 145 kalori, 9 gram lemak, dan 8 gram lemak jenuh: hampir sama dengan hamburger cepat saji.

**Makanan Perbaikan:** Coba pisang segar: empat kali lebih banyak makanan, 0 gram lemak, semua untuk sekitar 100 kalori.



### Caesar Salad

Beberapa makanan yang kita anggap sehat bisa jadi diam<sup>2</sup> 'merusak diet kecil secara licik'. Ambil salad Caesar, misalnya. Anda mungkin berpikir itu karena salad, tidak apa-apa. Tapi hanya sebuah mangkuk kecil memiliki 300-400 kalori dan 30 gram lemak, **berkat banyak saus.**

**Makanan Perbaikan:** Gunakan hanya 1 sendok makan saus dan 2 sendok makan keju *tangy Parmesan*.



## Smoothie segar

Campuran berry itu di toko '*smoothie*' dapat mengandung 80 gram gula, 350 kalori atau lebih, sedikit protein, dan seringkali tanpa buah segar. **Konsentrat buah sering digunakan sebagai pengganti buah segar. Dan sorbet, es krim, dan pemanis bisa membuatnya tidak lebih baik dari milkshake.**

**Makanan Perbaikan:** Dapatkan cangkir kecil. Mintalah buah segar, yogurt rendah lemak, susu, atau bubuk protein untuk campuran dengan protein dan nutrisi yang baik.



## Energy Bars

Banyak dari ini hanyalah permen yang ditingkatkan dengan kalori lebih banyak (hingga 500) dan label harga yang lebih tinggi. Ukurannya yang ringkas juga membuat banyak orang tidak puas. Beberapa gigitan, dan setelah itu habis.

**Makanan Perbaikan:** Pilih bar yang memiliki 200 kalori atau kurang, beberapa serat, dan setidaknya 5 gram protein, yang membantu memberikan energi ketika demam gula memudar.



## Chicken Burrito

Dengan kacang dan tanpa daging merah, apa masalahnya? Sekitar 1.000 kalori dan banyak lemak jenuh - keju, krim asam, dan lemak dalam tortilla tepung jumbo semuanya berkontribusi. Dan ketika burrito sebesar lengan Anda, porsi terlalu besar.

**Makanan Perbaikan:** Bagikan satu. Atau coba *taco* lembut dengan daging panggang dan sayuran gaya *fajita* di atas *tortilla* jagung dengan salsa gurih, rendah kalori.



## Makanan Bebas Gula

Makanan bebas gula terdengar seperti 'tdk pakai otak' utk menurunkan berat badan. Tapi itu bisa menjadi masalah jika Anda berpikir Anda bisa memesan kentang goreng dalam jumlah besar atau hidangan penutup besar. Meningkatkan porsi kentang goreng menambahkan hampir 300 kalori ke dalam makanan Anda. Jika Anda makan lebih banyak kalori daripada yang Anda bakar, berat badan Anda akan bertambah.

**Makanan Perbaikan:** Awasi total kalori Anda.



## Air yang Ditingkatkan

Vitamin biasanya ditambahkan ke air kemasan dan diiklankan di label depan. Tetapi beberapa merek juga menambahkan gula, mengambil air dari nol kalori hingga 125.

**Makanan Perbaikan:** Air minum yang didinginkan dapat membuatnya lebih menarik. Atau coba paket kristal lemon untuk menambah rasa tanpa kalori.



## 2% Susu

Susu dua persen lebih sehat daripada susu "utuh". Tetapi Anda mungkin tidak menyadari bahwa ia masih memiliki lebih dari setengah lemak jenuh dari susu murni.

Inilah yang ada dalam secangkir susu:

- Susu murni (3,25%) = 150 kal., 8g lemak, 5g sat. lemak
- Mengurangi lemak (2%) = 130 kalori, 5g lemak, 3g sat. lemak
- Skim (susu tanpa lemak) = 80 kal., 0g lemak, 0g sat. lemak

**Makanan Perbaikan:** Jika Anda menyukai susu murni, campur dengan 2% air, lalu 1%, lalu skim, sampai Anda terbiasa dengan rasa susu tanpa lemak.



## 2% Susu Latte

Sangat menggoda untuk memilih susu rendah lemak dalam latte dan hadiahi diri Anda dengan *whipped cream* di atasnya. Tetapi pertukaran ini masih **menambahkan hingga 580 kalori dan 15 gram lemak jenuh dalam moka coklat putih 20 ons.** Itu lebih dari seperempat pon burger dengan keju.

**Makanan Perbaikan:** Minuman berbusa, manis adalah diet royal. Batasi 'kerusakan' dengan susu tanpa lemak (skim) dan krim yg dikocok (no whipped). Anda akan menghindari 130 kalori dan dua pertiga dari lemak jenuh.



## Hot Dog Turki

Kandungan nutrisi hot dog kalkun bervariasi dari merek ke merek. Ini mungkin mengatakan "lebih sedikit lemak" di label depan, tetapi ketika Anda memeriksa cetakan halus di belakang, Anda menemukan masih ada banyak lemak yang tersisa di setiap sosis.

**Makanan Perbaikan:** Bandingkan label nutrisi untuk kadar lemak terendah. Ada beberapa pilihan yang sangat bagus sekarang tersedia. Atau memakannya hanya beberapa kali dalam setahun.



## Sarapan Muffins

Muffin mengalahkan donat, tetapi mereka masih sebagian besar kue gula tepung halus. **Satu muffin yang dibeli di toko dapat mencapai 500 kalori dengan 11 sendok teh gula.**

Versi rendah lemak dari sereal renyah ini hanya memiliki 10% lebih sedikit kalori dan masih penuh gula. Plus, label rendah lemak dapat dengan mudah membuat Anda makan berlebihan. Sebuah penelitian di Cornell University menemukan bahwa orang makan granola 49% lebih banyak ketika mereka pikir itu rendah lemak, mudah bertiup melewati penghematan kalori 10% yang sangat sedikit.

**Makanan Perbaikan:** Cari gula rendah, sereal gandum, dan pemanis dengan buah segar. Tidak berdiameter lebih dari 2 1/2 inci (5,7cm). Atau cari muffin 100 kalori di toko. Beberapa merek secara mengejutkan merupakan sumber biji-bijian dan serat yang baik.



## Granola Rendah Lemak

Versi rendah lemak dari sereal renyah ini hanya memiliki 10% lebih sedikit kalori dan masih penuh gula. Plus, label rendah lemak dapat dengan mudah membuat Anda makan berlebihan. Sebuah penelitian di Cornell University menemukan bahwa orang makan granola 49% lebih banyak ketika mereka pikir itu rendah lemak, mudah bergeser melewati penghematan kalori 10% yang sangat sedikit.

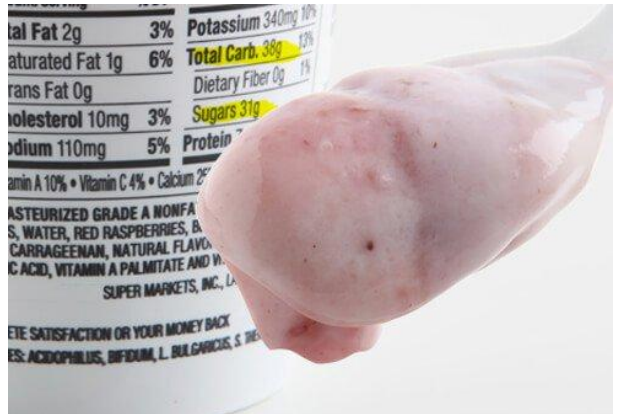
**Makanan Perbaikan:** Cari gula rendah, sereal gandum, dan pemanis dengan buah segar.



## Yogurt rendah lemak

Yogurt adalah superstar nutrisi, kaya akan protein dan kalsium. Tetapi **banyak yogurt memiliki banyak gula tambahan.** Beberapa merek menambahkan 30 atau lebih gram fruktosa, sukrosa, atau pemanis lainnya. Bandingkan yogurt biasa dengan yogurt berbuah untuk melihat perbedaan antara gula yang secara alami ada dalam susu dan tambahan gula yang tercantum di panel fakta nutrisi.

**Makanan Perbaikan:** Enam ons harus 90-130 kalori dan di bawah 20 gram gula. Hindari yogurt "buah di bagian bawah" yang manis. Atau campur yogurt manis dengan yogurt tawar tanpa lemak.



## Produk Multigrain

Saat Anda melihat "multigrain" atau "tujuh butir" pada roti, pasta, atau wafel, balikkan kemasannya dan periksa label nutrisi. Bahkan dengan lebih dari satu jenis biji-bijian, produk tersebut dapat dibuat sebagian besar dari biji-bijian olahan, seperti tepung putih, yang telah dilucuti serat dan banyak nutrisi.

**Makanan Perbaikan:** Cari "100% gandum utuh" (gandum, gandum) sebagai bahan pertama. Atau pilih merek dengan lebih banyak serat.



## Minyak Zaitun Ringan

Apa pun yang berlabel "ringan" menarik ketika Anda memperhatikan berat badan Anda. Namun seringkali makanan itu bukanlah yang Anda harapkan. Minyak zaitun ringan, misalnya, memiliki kandungan kalori dan lemak yang sama dengan jenis lainnya. Hanya warna dan rasanya lebih ringan.

**Makanan Perbaikan:** Beberapa makanan ringan memang membantu Anda menghemat kalori. Bandingkan label di toko.



## Ditambahkan Omega-3

Beberapa yogurt, susu, telur, sereal, dan makanan lain mengandung omega-3. Tetapi mereka mungkin tidak memiliki jenis omega-3 yang paling dikenal untuk membantu jantung Anda: EPA dan DHA. Atau hanya ada smidgen - sekitar satu gigitan salmon. Sebaliknya, mereka mungkin memiliki ALA dari sumber nabati. ALA tidak sekuat atau bermanfaat seperti DHA / EPA.

**Makanan Perbaikan:** Cobalah 6 ons salmon. Ini memiliki 100 kali lebih banyak omega-3 daripada dalam porsi yogurt yang diperkaya. Vegetarian dapat mempertimbangkan suplemen omega-3 yang diturunkan dari alga.



## Es teh

Antioksidan dalam es teh tidak menjadikannya makanan kesehatan. Terlalu banyak menambahkan gula dapat mengubah gelas tinggi menjadi bahaya kesehatan. Botol 20 ons dapat memiliki lebih dari 200 kalori dan 59 gram gula.

**Makanan Perbaikan:** Lewati "teh manis" dan nikmatilah teh es tanpa pemanis. Lemon atau pemanis buatan menambahkan tenaga tanpa kalori. Teh herbal dan berry rasanya agak manis tanpa gula.



## Microwave Popcorn

Kata "camilan" bisa sedikit menyesatkan pada microwave popcorn. Satu merek populer mengemas 9 gram lemak ke dalam setiap tas "ukuran camilan".

**Makanan Perbaikan:** Bandingkan label nutrisi, dan dapatkan popcorn rendah lemak yang tidak mengandung lemak trans sama sekali. Taburi dengan keju Parmesan atau campuran bumbu rendah garam untuk menambah rasa tanpa banyak lemak.



## Selada Gunung Es Iceberg Lettuce

Selada populer ini sangat renyah tetapi "nol" besar dalam hal vitamin dan rasa. Dan rasanya yang membosankan membuat banyak orang berlebihan dalam hal berpakaian dan topping.

**Makanan Perbaikan:** Tambahkan bayam atau arugula ke dalam campuran. Hancurkan 2 sendok makan (100 kalori) keju biru atau feta di atasnya. Kemudian percikkan salad dengan sedikit minyak dan cuka untuk menyebarkan rasa tanpa banyak kalori.



Reviewed By: [Kathleen Zelman, MPH, RD, LD](#)  
Reviewed on 2/10/2016

### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)  
© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[https://www.medicinenet.com/diet\\_food\\_frauds\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/diet_food_frauds_pictures_slideshow/article.htm)