

Kenali makanan penyebab Obesitas



Apa itu Obesitas?

Obesitas adalah penyakit kompleks kronis yang ditandai dengan tumpukan lemak yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas ini terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan penggunaan energi yang digunakan, yang ditandai oleh akumulasi lemak yang tidak normal di dalam tubuh. Obesitas dapat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2 dan penyakit jantung yang dapat mempengaruhi kesehatan tulang dan sistem reproduksi serta meningkatkan kemungkinan terkena beberapa jenis kanker. Selain itu, obesitas juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti pola tidur dan kemampuan bergerak.

Makanan Penyebab Obesitas yang Perlu Dihindari

Penting untuk memperhatikan kandungan gizi dan jumlah asupan yang masuk agar kalori dalam tubuh tidak menumpuk dan menyebabkan akumulasi lemak yang tidak sehat.

Untuk menjaga berat badan tetap stabil, selain mengontrol porsi makan, Anda juga perlu membatasi konsumsi beberapa jenis makanan yang dapat memicu obesitas berikut ini :

- **Gorengan**

Konsumsi gorengan secara berlebihan dapat menyebabkan kelebihan kalori yang tidak terbakar dan berujung pada penumpukan lemak serta peningkatan berat badan. Lemak jenuh dalam gorengan sulit untuk dicerna dan disimpan dalam tubuh sebagai lemak jika tidak digunakan sebagai energi.

- **Minuman manis**

Minuman manis seperti soda, jus buah dengan tambahan gula, dan minuman energi mengandung gula tambahan yang sangat tinggi. Kelebihan asupan gula dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah yang kemudian disimpan sebagai lemak jika tidak digunakan oleh tubuh.

- **Makanan cepat saji atau *fast food***

Makanan cepat saji sering kali mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan garam dalam jumlah besar, tetapi rendah nutrisi esensial seperti serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi makanan cepat saji secara teratur dapat menyebabkan asupan kalori yang berlebihan, penumpukan lemak.

Pilih makanan yang sehat dan bergizi untuk kehidupan yang lebih baik. Mulailah langkah pertamamu hari ini untuk mencegah obesitas dan meningkatkan kualitas hidup!

Referensi :

Kemenkes. 2022. Obesitas

Kemenkes. 2022. 5 Pola Makan Penyebab Obesitas

WHO. 2024. *Obesity and Overweight*