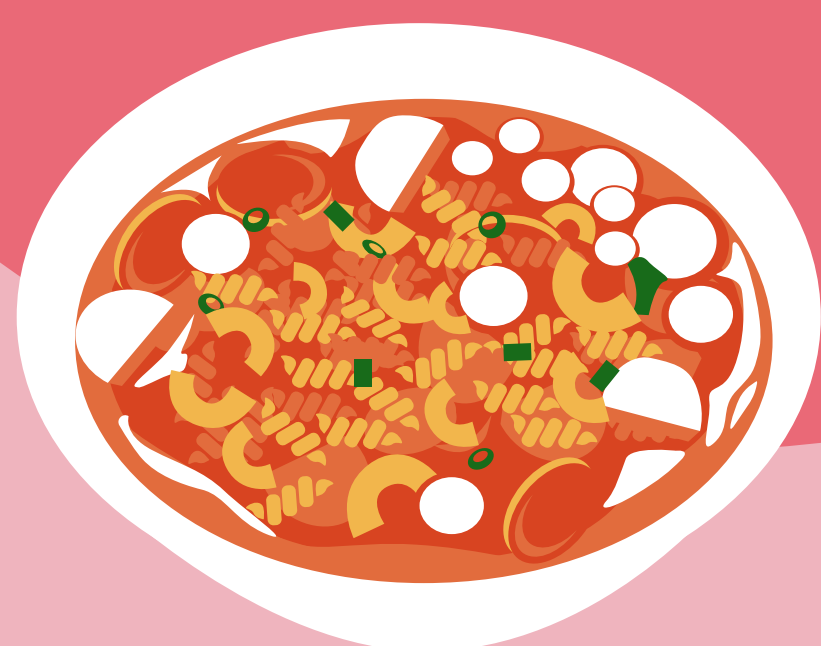




# JENIS

jenis junkfood



pulang kuliah aku mau jajan cilok sama telur gulung di depan soalnya enak banget terus makan malemnya aku mau K\*c deh



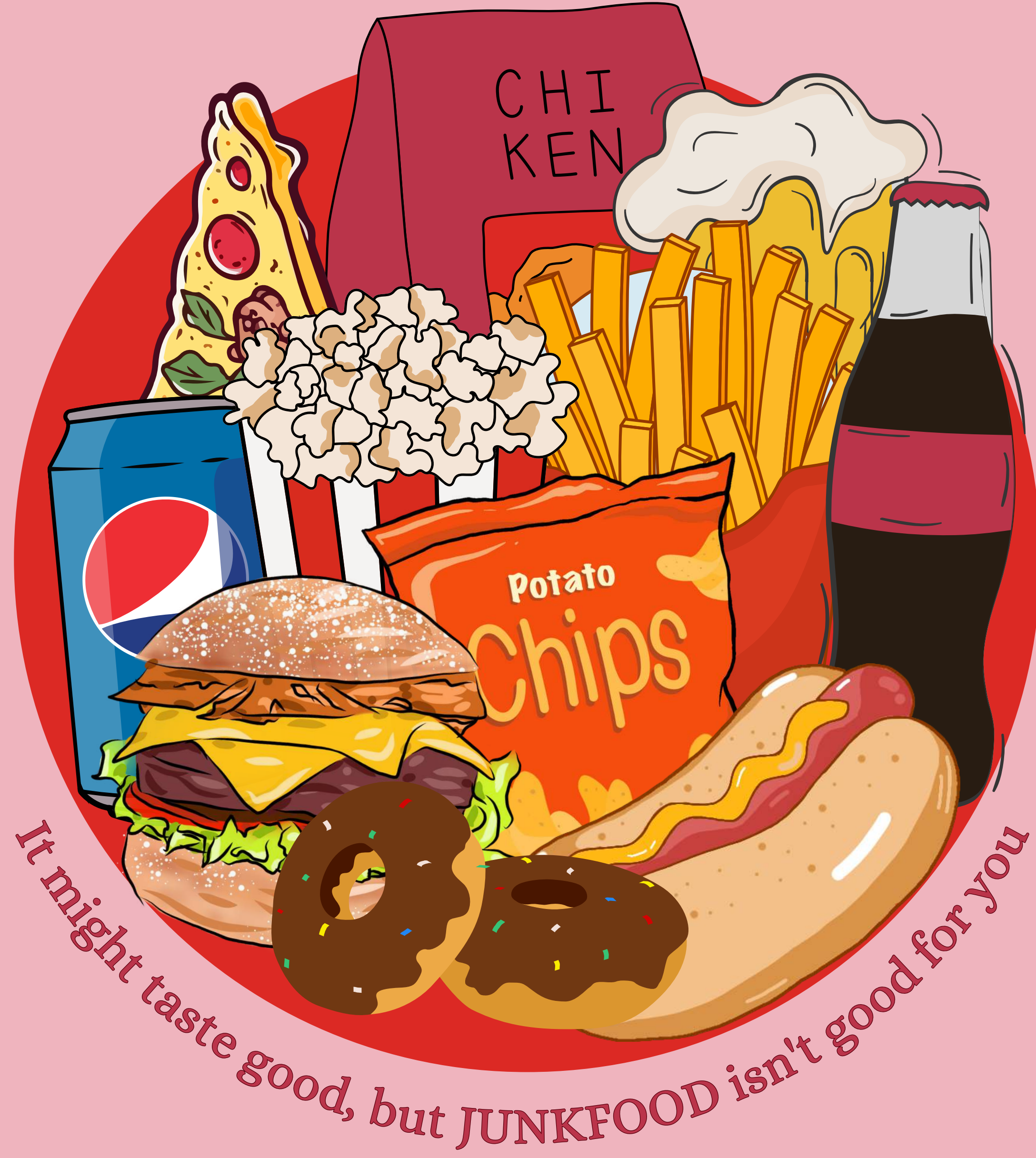
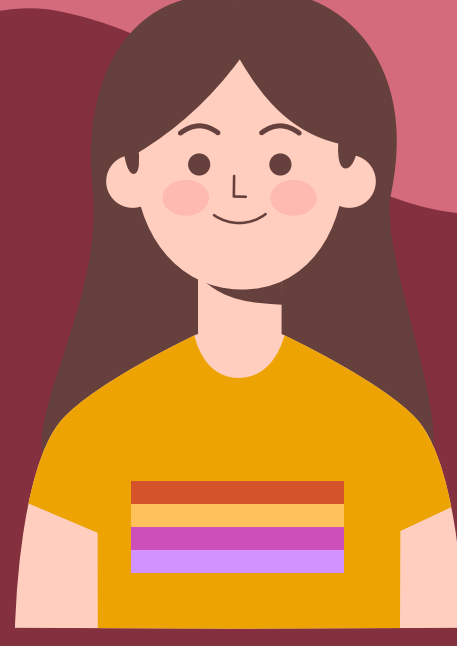
Kamu setiap hari makan makanan seperti itu ya?



Iya soalnya makanannya enak, mudah didapatkan, cepat dan lagi viral juga dikalangan mahasiswa mana bikin kenyang lagi

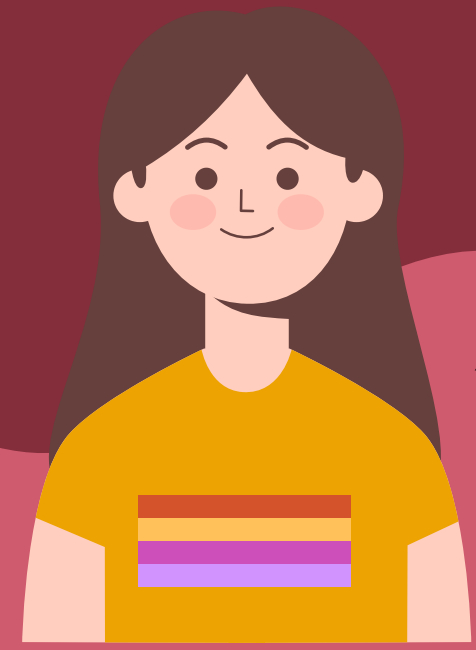


Kamu tau ngga apa aja kandungan dalam makanan tersebut? dan dampaknya buat tubuh kamu jika keseringan dikonsumsi



# JUNK FOOD CAN ROB YOUR HEALTH

Itu tadi penjelasan mengenai kandungan dan dampak makanan JUNK FOOD serta hal hal yang dapat kamu lakukan untuk mencegah resiko



Wahh terima kasih ya buat infonya, membatu banget!



**SAY NO TO JUNK FOOD**

# DAMPAK yang ditimbulkan



**OBESITAS**



**HIPERTENSI**



**DIABETES**



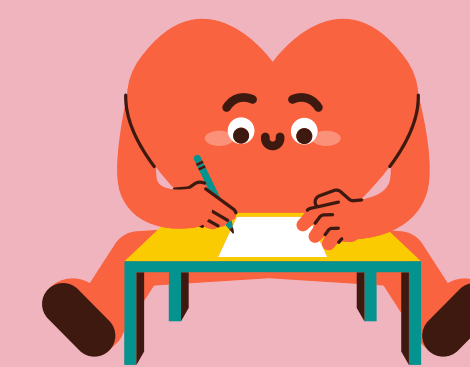
**PENYAKIT JANTUNG**



**KANKER**

# HAL yang dapat dilakukan untuk mencegah risiko

Dimulai dengan niat yang tertanam dalam diri



Mengetahui dampak buruk konsumsi fast food



Konsumsi makanan sehat dan mulai meluangkan waktu untuk memasak



Olahraga yang cukup



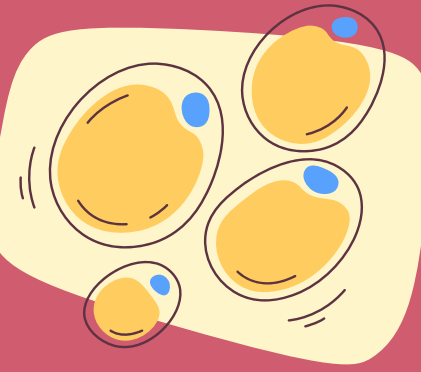
# APA saja yang terkandung dalam fast food?



**MSG**

sifat aditif dari micin dapat menyebabkan resistensi insulin. Bahkan, dapat menyebabkan kadar gula darah yang tinggi, serta penyakit gula

Konsumsi lemak jenuh diatas 10 % dari energi totalberisiko meningkatkan kadar LDL yang berperan membawa kolesterol ke pembuluh darah koroner.



**Tinggi Lemak**



**Pengawet**

Salah satu dampak pengawet makanan terhadap kesehatan bila dikonsumsi berlebihan adalah dapat meningkatkan risiko gangguan jantung.

Konsumsi kalori yang berlebihan dan tidak menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas.



**Kalori Tinggi**



**Bahan Sintetis**

Konsumsi kalori yang berlebihan dan tidak menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas.

mengonsumsi terlalu banyak zat pewarna ini dapat mengakibatkan alergi, mual, intoleransi makanan, penyakit jantung hingga kerusakan otak.



**Pewarna Buatan**