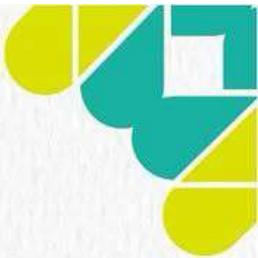


# MITOS & FAKTA GIZI HARIAN



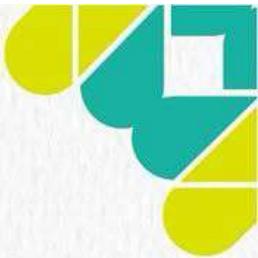


# MINUM KAFEIN MEMBUAT DEHIDRASI

Kafein biasanya bisa kita dapatkan dari minum **kopi atau teh**. Minum kopi atau teh memang bisa membuat kita **sering buang air kecil**, sehingga dianggap bahwa air dalam tubuh berkurang banyak dan menyebabkan dehidrasi.

Sebenarnya, **kafein tidak akan membuat kita dehidrasi asal masih dalam porsi yang wajar**. Kafein dari kopi dan teh juga tidak menyebabkan dehidrasi sebab saat membuat minuman tersebut kita menggunakan air yang mengisi kebutuhan air di dalam tubuh.

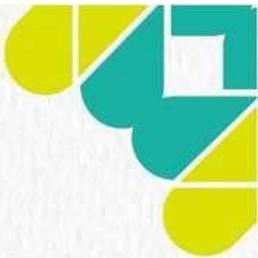
oleh :  
**TIM KERJA  
HUKUM DAN HUMAS**



# MAKAN MALAM TIDAK DIANJURKAN KARENA MENAMBAH BERAT BADAN (2)

Jika tidak banyak aktivitas di malam hari, kamu bisa menghindari makanan berkalori tinggi karena bisa menyebabkan kegemukan. Sebagai gantinya, kamu bisa memilih makanan tinggi protein dan serat sebagai menu makan malam.



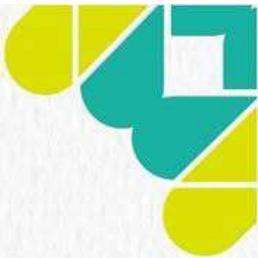


# MAKAN MALAM TIDAK DIANJURKAN KARENA MENAMBAH BERAT BADAN



Makan tiga kali sehari tentu sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun jika merasa jumlah itu masih terlalu banyak dan takut berat badan ikut naik, kamu bisa **menyesuaikan porsinya**.

**Kebutuhan porsi setiap orang bisa berbeda** tergantung usia, kondisi kesehatan, dan aktivitas harian.



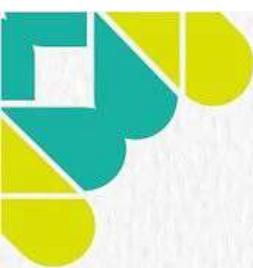
# NASI

## MENU AGAR KENYANG LAMA

Makanan yang bisa membuat kenyang lebih lama harus mengandung **karbohidrat kompleks dan serat tinggi**.

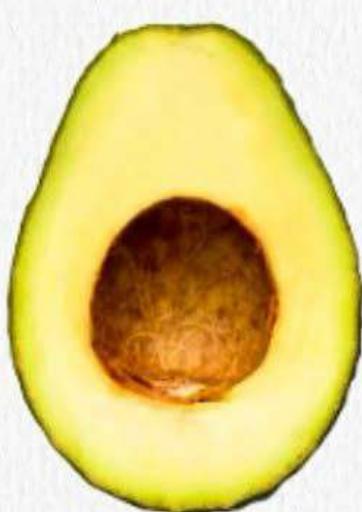
Namun faktanya, **nasi memiliki serat yang rendah** sehingga lebih cepat dicerna dan membuat perut lebih cepat lapar.





## LEMAK MENAIKKAN BERAT BADAN (2)

Selain lemak jenuh, ada juga **lemak tak jenuh yang baik bagi kesehatan** dan menyediakan gizi seimbang yang diperlukan tubuh. Lemak tak jenuh bisa kamu dapat dari beberapa buah seperti alpukat. Lemak tak jenuh juga bisa kamu dapatkan dari minyak ikan yang mengandung omega-3.





# BUAH CUKUP UNTUK SARAPAN

Buah memang punya banyak manfaat bagi kesehatan. Namun, jika hanya menyantap buah saja **sebagai menu sarapan** masih kurang untuk memenuhi gizi yang diperlukan. Buah biasanya **hanya mengandung serat, air, dan vitamin**. Selain buah perlu menambah menu lain melengkapi gizi yang diperlukan di pagi hari.





## LEMAK MENAIKKAN BERAT BADAN

Lemak sering kali disalahkan dalam hal kenaikan berat badan. Padahal **tubuh manusia membutuhkan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak)** untuk menjaga kesehatan.

Sebenarnya lemak yang dikatakan dapat menaikkan berat badan adalah **jenis lemak jenuh**, seperti: minyak dan daging merah.





Segera konsultasikan gizi Anda ke

## Klinik Gizi **PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA**

Daftar melalui  
**Aplikasi Kariadi Mobile**  
Dapat download di

APP STORE



PLAY STORE

