

MITOS & FAKTA GIZI HARIAN



BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten,
Ramah, dan Berintegritas



@rskariadi
#kariadijayuk

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

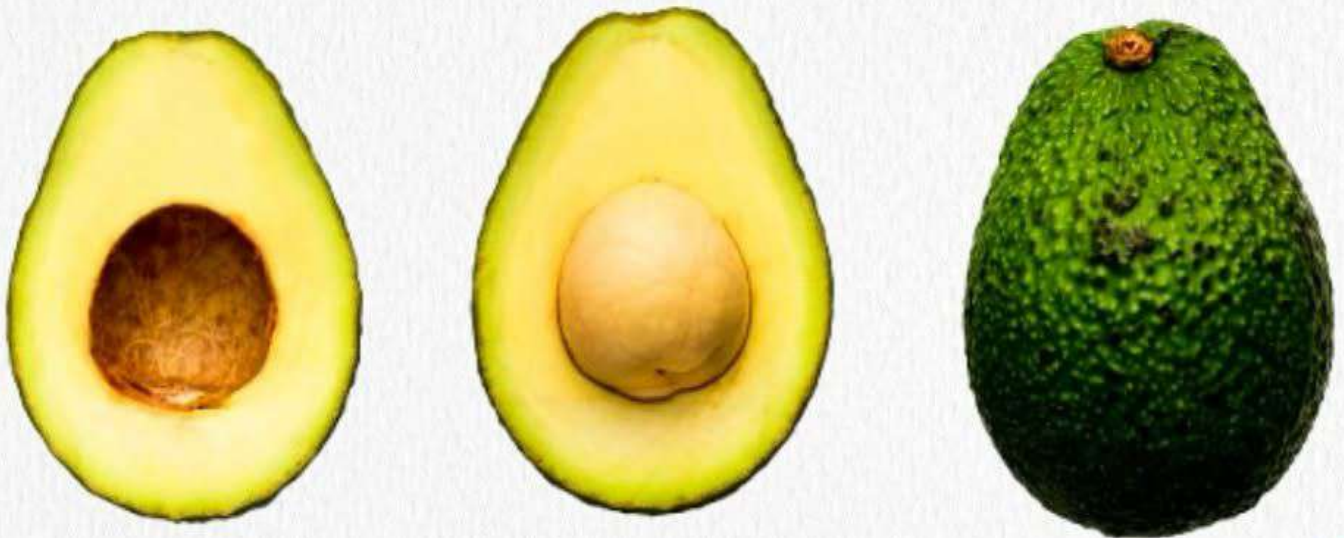
Makanan yang bisa membuat kenyang lebih lama harus mengandung **karbohidrat kompleks** dan **serat tinggi**.

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



BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan, Akuntabel, Kompeten,
Ramah, Integritas, dan Berkeadilan



@rskariadi
#kariadijayuk