

TIPS AMAN KONSUMSI MIE INSTAN

Cara penyajiannya yang mudah serta rasa dengan ragam pilihan, membuat mie instan digemari oleh banyak orang. Padahal dikutip dari *The Straits Times*, Mi instan mengandung banyak lemak, lemak jenuh dan natrium, serta sedikit serat, protein, vitamin, dan mineral. Dengan begitu adakah cara aman agar kita tetap bisa mengonsumsi mie instan?

MENGAPA LEBIH BAIK HINDARI MIE INSTAN?

RENDAH NUTRISI

Mie instan rendah kandungan nutrisi, namun tinggi lemak, juga tinggi kandungan kalori dan sodium. Mie instan juga dibalut dengan zat pewarna, pengawet, dan perasa.

LEMAK JENUH

Mie instan mengandung lemak jenuh yang bila dikonsumsi berlebihan akan meningkatkan kadar kolesterol risiko serangan jantung atau juga risiko diabetes tahap 2 (dua).

SULIT DICERNA

Banyak penelitian yang mengungkapkan bahwa butuh waktu beberapa jam agar perut bisa mencerna mie instan dan menghancurkannya.



Menurut World Instant Noodles Association, Indonesia merupakan Negara ke-dua terbesar konsumsi mie instan pertahun.

BILA SULIT MENGHINDARI, BAGAIMANA CARA AMAN MAKAN MIE INSTAN?

1

BACA informasi gizi di dalam kemasan agar mengetahui kandungan nutrisinya.

2

BATASI konsumsi mie instan yakni cukup 1 (satu) kali saja dalam satu pekan.

3

GANTI bumbu penyedap dalam kemasan, bisa dengan minyak wijen, garam, atau bumbu lain.

4

TAMBAHKAN sayuran, karena mie instan sangat minim dari kandungan serat.

5

PAHAMI kondisi tubuh, seperti menghindari mie instan saat asam lambung tinggi.

Dikutip dari berbagai sumber