Prolite – Siapa yang nggak doyan sama renyahnya kol goreng yang gurih? Lauk pendamping nasi ini emang enak banget dan bikin nagih.

Tapi, di balik kelezatannya, ternyata kol goreng nggak baik buat kesehatan dan menyimpan bahaya yang mungkin nggak banyak orang tahu.

Jadi, sebelum kamu nambah porsi kol goreng lagi, ada baiknya kita bahas dulu nih risikonya!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Mengapa Kol Goreng Tak sehat?



– Freepik

1. Hilangnya nutrisi: Proses penggorengan dapat merusak sebagian besar nutrisi penting yang terkandung dalam kol, seperti vitamin dan mineral.
2. Tinggi kalori dan lemak: Proses menggoreng membuat kol menyerap banyak minyak, sehingga kandungan kalori dan lemaknya menjadi tinggi.
3. Zat beracun: Proses menggoreng pada suhu tinggi ternyata memicu terbentuknya zat berbahaya bernama akrilamida. Zat ini terbentuk dari reaksi antara gula dan asam amino alami yang terdapat dalam makanan saat dipanaskan pada suhu tinggi.

Resiko Penyakit yang Mengintai



Ilustrasi pria yang memeriksa diri khawatir sakit – Freepik



Baca Selanjutnya
Di Bandung Great Sale 2024 Siapkan 300 Tiket Bandros dan TMB Gratis