

Awas ! Resiko Kesehatan dari Kol Goreng yang Tak Sehat!

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: Jalan Kaki + Vitamin D: Rahasia Sederhana Biar Tulang Tetap Kuat di Segala Usia

## **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*

Kebiasaan mengonsumsi kol goreng secara berlebihan dapat memicu sederet masalah kesehatan lainnya.

Kandungan lemak tinggi dari minyak goreng yang terserap oleh kol dapat menaikkan kadar kolesterol jahat dalam darah, menjadi pemicu utama penyakit jantung dan stroke.

## Awas ! Resiko Kesehatan dari Kol Goreng yang Tak Sehat!

Tak hanya itu, lonjakan gula darah akibat konsumsi makanan tinggi kalori juga dapat meningkatkan risiko diabetes melitus. Obesitas pun mengintai, akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebihan.

Baca Juga: Kemukus Si Lada Berekor — Mengenal Rempah Kuno Indonesia yang Punya Segudang Manfaat Tersembunyi!

Terdapat pula Akrilamida yang telah terbukti sebagai zat karsinogen atau pemicu berbagai jenis kanker.

Dalam jangka panjang, makanan seperti kol goreng ini dapat merusak organ-organ vital dan menurunkan kualitas hidup.



Awas ! Resiko Kesehatan dari Kol Goreng yang Tak Sehat!

*Ilustrasi sayur segar - freepik*

Meskipun kol goreng memang super lezat, kita tetap harus bijak dalam menikmatinya. Sebaiknya, batasi konsumsi makanan yang digoreng demi menjaga kesehatan tubuh.

Untuk menjaga kesehatan, pilihlah cara mengolah yang lebih sehat dan sehingga kandungan yang terdapat pada bahan makanan tetap terjaga dan tidak menjadi bumerang bagi diri kita sendiri.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu buat hidup lebih sehat!



Baca Selanjutnya  
[Di Bandung Great Sale 2024 Siapkan 300 Tiket Bandros dan TMB Gratis](#)