

Pintar Memilih Makanan Lewat Label Nutrisi



Beribu manfaat dapat Anda peroleh saat memahami label nutrisi. Bukan hanya akan membuat Anda lebih paham tentang kandungan kalori masing-masing makanan, lebih jauh Anda juga akan bisa menentukan mana makanan yang sehat dan mana yang tidak. Untuk itu, cobalah membiasakan memilih makanan yang tepat bersama si kecil dari label nutrisi.

Rendah gula

Prioritaskan makanan yang rendah gula. Anda dapat membacanya dari label karbohidrat yang terkandung dalam masing-masing kemasan makanan. Biasanya, banyak tidaknya gula yang ada dalam suatu makanan kemasan dimasukkan dalam karbohidrat. Sebab, karbohidrat sendiri banyak mengandung glukosa yang tak lain adalah gula.

Minim lemak trans

Lemak trans dikenal sebagai lemak yang sulit diuraikan dalam tubuh. Berbeda dengan *saturated fat*, lemak trans cenderung sulit untuk diserap dalam tubuh. Biasanya, makanan yang digoreng atau menggunakan minyak tambahan memiliki lemak trans yang lebih tinggi. Demikian ulasan *Food and Drug Administration*, Amerika Serikat.

Kaya sumber vitamin

Pilihlah makanan atau minuman yang banyak memiliki kandungan vitamin. Selain lebih

kaya gizi, asupan dengan sumber vitamin yang melimpah dapat menunjang kesehatan tubuh setiap saat. Biasanya, label vitamin tercantum bersama dengan kandungan mineral yang ada tepat di bawah tulisan label protein.

Sesuaikan asupan

Jika sudah menemukan pilihan makanan atau minuman yang sesuai dengan kebutuhan gizi harian, berikutnya adalah memperhatikan berapa banyak Anda harus membelinya. Anda bisa menggunakan label saran penyajian sebagai acuan konsumsi ideal. Jika makanan tersebut cukup disajikan satu kemasan dalam sekali penyajian, maka tak perlu membeli terlalu banyak.

Sebaliknya, jika saran penyajian menunjukkan makanan atau minuman tersebut baru mencukupi kebutuhan gizi harian setelah dikonsumsi beberapa kemasan, maka belilah secukupnya saja. Jangan pernah menyajikan secara berlebihan, agar tubuh tidak mengalami kelebihan kalori. Utamanya, pada anak-anak. Berilah si kecil asupan yang tepat setiap saat supaya proses tumbuh kembangnya menjadi maksimal.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pintar-memilih-makanan-lewat-label-nutrisi.html>