

# Hindari Risiko Obesitas, Makanan-Minuman yang Harus Dihindari

Untuk menangani obesitas, sebaiknya makan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein rendah lemak. Tapi, ternyata ada juga beberapa makanan yang harus dikurangi atau dihindari.



BAHAN MAKANAN	DIAJARKAN	DIKURANGI / DIHINDARI
 <p><b>Lemak</b></p>	<p>Minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji matahari, minyak wijen</p>	<p>Gajih, margarin, santan kental, krim, lemak babi</p>
 <p><b>Buah-buahan</b></p>	<p>Pepaya, jambu, buah naga, melon, apel, stroberi, pir, jeruk, pisang.</p>	<p>Semangka, mangga, anggur, manisan buah dan buah-buahan yang diawetkan</p>
 <p><b>Sayuran</b></p>	<p>Sayuran segar berwarna hijau dan kuning seperti bayam, sawi hijau, brokoli, wortel, labu kuning, pare, kembang kol.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ada Sayuran yang dihindari</li> <li>• Wajib diperhatikan untuk memilih cara memasak sayur yang sehat, seperti tidak menambahkan minyak berlebih atau garam.</li> </ul>
 <p><b>Minuman</b></p>	<p>Susu skim (susu tanpa lemak)</p>	<p>Sirup, susu kental manis, soft drink.</p>
 <p><b>Lain-lain</b></p>		<p>es krim</p>