



MAKALAH ARTIKEL KESEHATAN

OLEH MUSTAKIM



YOGYAKARTA
TAHUN 2019

DAMPAK BURUK JUNK FOOD UNTUK KESEHATAN TUBUH

Junk Food disebut makanan instan atau makanan cepat saji yang kini telah berkembang pesat di persaingan perusahaan makanan di Indonesia. Makanan cepat saji dinilai sebagian orang lebih efektif terhadap waktu dan mudah ditemukan. Tak hanya itu saja, makanan cepat saji juga memiliki cita rasa yang lezat ditambah lagi harganya yang terjangkau.

Makanan cepat saji sudah lama mengundang kontroversi di negara kita karena terungkapnya beberapa dampak buruk yang ia miliki. Dampak buruk itu disebabkan oleh kandungan zat-zat berbahaya di dalam makanan instan seperti lilin yang ada pada mie instan. Tak berhenti disitu, nyatanya di dalam makanan cepat saji terkandung bahan pengawet dan penyedap yang kini disebut micin. Fenomena kata micin kini mendadak kerap digunakan para remaja hingga dewasa bila seseorang mengalami hal-hal yang kurang normal. Maksud dari hal kurang normal itu seperti seseorang yang telat berpikir, lama menjawab bila diajak bicara dan lain sebagainya. Tak dielakkan, makanan cepat saji memang mengandung zat berbahaya seperti yang telah diungkapkan di atas.

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa keseringan mengonsumsi makanan cepat saji memang tidak berdampak secara langsung ke tubuh. Namun, makanan-makanan cepat saji yang dikonsumsi akan tertimbun di dalam tubuh yang kemudian hari menjadi penyebab penyakit mematikan seperti kanker. Tak hanya kanker, penyakit berbahaya juga mengintai misalnya stroke, usus buntu dan penyakit ginjal. Maka bila Anda termasuk ke dalam orang yang hobi mengonsumsi makanan cepat saji, kurangilah hal itu dan mulai sayangilah tubuh serta diri Anda sendiri. Perlu diketahui bahwa salah satu kandungan di dalam makanan instan yaitu lilin sulit dicerna tubuh. Lilin itu menghancurkan prinsip kerja sistem pencernaan tubuh sehingga makanan yang mengandung lilin akan dicerna dengan waktu minimal dua hari.

MANFAAT MADU BAGI KESEHATAN

1. Manfaat madu untuk kesehatan kulit wajah

Madu tak hanya dikenal sebagai pemanis alami, madu juga memiliki manfaat lain yang dapat digunakan untuk kesehatan kulit khususnya kulit wajah. Madu dipercaya dapat digunakan untuk penghilang jerawat, namun perlu ditambahkan dengan beberapa bahan lain seperti jeruk nipis. Madu pun dapat dimanfaatkan untuk mengecilkan pori-pori wajah dan menghaluskan kulit wajah.

2. Madu sebagai penghilang batuk

Manfaat madu sebagai penghilang batuk tak hanya isapan jempol belaka yang tiada buktinya, namun manfaat ini dibuktikan dengan jurnal pula. Jurnal itu telah dirilis pada tahun 2007 dengan sampel anak-anak sebanyak 270 orang. Hasil dari penelitian yaitu dengan meminum satu sendok madu sebelum mereka tidur intensitas batuk yang terjadi mengalami penurunan.

3. Madu sebagai peningkat kekebalan tubuh

Di dalam madu ada aneka nutrisi yang begitu kompleks mulai dari vitamin hingga aneka mineral yang dibutuhkan tubuh. Tak heran bila kini banyak para orang tua yang mempercayai madu untuk diberikan kepada anak-anak mereka. Alasan para orang tua memberikan madu yaitu untuk menjaga kesehatan sang anak terutama untuk meningkatkan kekebalan tubuh dan stamina.

4. Madu sebagai pembunuh bakteri

Di dalam madu ada suatu zat yang memiliki fungsi memperlambat laju bakteri bahkan mematikan bakteri tersebut sehingga tubuh terhindarkan penyakit. Telah dibuktikan pada suatu studi bila madu efektif membasmi bakteri dalam tubuh seperti E. Coli, Salmonella dan bakteri lain sejenisnya. Maka dari itu, khasiat dari madu tak perlu diragukan lagi.