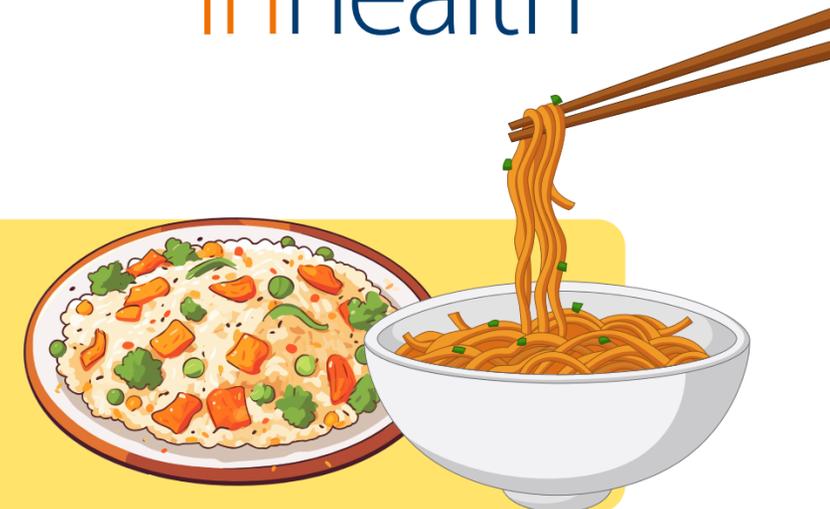




# Apa Bahayanya MIE campur NASI?

mandiri  
inhealth



Mie instan dan nasi merupakan dua makanan pokok yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia. Namun, menggabungkan keduanya dalam satu piring ternyata dapat membahayakan kesehatan. Berikut beberapa diantaranya:



## Tinggi kalori dan karbohidrat

Mie instan dan nasi sama-sama mengandung karbohidrat tinggi. Ketika dicampur, jumlah kalorinya pun menjadi berlipat ganda. Hal ini dapat menyebabkan beragam masalah kesehatan.



## Rendah nutrisi

Mie instan umumnya rendah serat dan vitamin. Menggabungkannya dengan nasi putih pun tidak meningkatkan nilai gizinya secara signifikan. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan nutrisi dan mengganggu kesehatan tubuh.



## Mengganggu pencernaan

Makan mie campur nasi secara bersamaan dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sembelit dan perut kembung. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar karbohidrat dan rendahnya serat.



## Memacu diabetes

Ketika kita makan mie campur nasi yang kaya karbohidrat, tubuh akan mencernanya menjadi gula dan hal ini bisa meningkatkan produksi hormon insulin. Hal ini mengakibatkan penumpukan gula darah dan memacu diabetes.



## Ancaman obesitas

Tingginya kadar karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh akan dipecah menjadi lemak. Jika tidak ada usaha untuk membakar lemak berlebih melalui olahraga secara teratur, risiko obesitas dapat meningkat.



## Memacu tekanan darah tinggi

Mie instan mengandung zat aditif makanan yang dikenal sebagai monosodium glutamate (MSG), yang digunakan untuk meningkatkan rasa pada makanan. Kandungan MSG ini dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam tubuh.

Sumber: **Berbagai Sumber**