

ZAT MAKANAN YANG MENGANGGU KESEHATAN



KOLESTEROL

- Faktor makanan, keturunan, usia, berat badan dan kurang OR mempengaruhi jumlah kolesterol dalam darah
- Makanan yang mengandung kolesterol berasal dari hewani
- Kandungan normal dalam darah 150-250 mg persen dan sebaiknya dibawah 200 mg persen

Lanjutan...

- Kolesterol dapat menebal dalam pembuluh darah sehingga menghambat arteri
- Upaya menghindari kelebihan kolesterol:
 1. Mengurangi konsumsi lemak
 2. Mengonsumsi buah-buahan
 3. Berolahraga
 4. Mengurangi berat badan
 5. Menghindari stres/rasa cemas

BAHAN TAMBAHAN

Zat aditif : zat yang ditambahkan pada makanan dalam jumlah kecil untuk memperbaiki rupa, susunan, atau sifat makanan.

1. Bahan pengawet
2. Bahan pemanis
3. Penyedap rasa
4. Bahan pewarna

Gangguan pada gizi

Gangguan yang paling banyak terdapat di Indonesia adalah KKP (Kurang Kalori Protein) atau disebut busung lapar

1. Marasmus: perut buncit, otot mengecil, wajah pucat, rambut mudah rontok, cengeng, kurang nafsu makan. (pemberian diatas 2 th tidak berguna lagi)
2. Hemeralopia (rabun senja) yang menyebabkan Xeroftalmia yang bisa mengakibatkan kebutaan.
3. Anemi gizi (kurang darah): pucat, berkeringat dingin, lemah badan, dan pusing kepala.

Lanjutan...

- GAKY (Gangguan Akibat Kurang Yodium) hormon yang terbentuk kurang dan menyebabkan terganggunya beberapa fungsi tubuh: kemunduran mental, gangguan sistem otot, perkembangan syaraf terlambat, kelumpuhan, gagap bicara, lemas, gondok.

TEKNOLOGI PENGAWETAN MAKANAN

Pengawetan: suatu cara atau tindakan yang digunakan oleh manusia pada bahan makanan sehingga tidak mudah rusak.

Penyebab kerusakan:

1. Kerusakan mikro biologis
2. Kerusakan mekanis
3. Kerusakan fisik
4. Kerusakan fisiologis
5. Kerusakan kimiawi

Faktor berkurangnya nilai makanan

- Memasak bahan makanan
- Menjemur makanan
- Pengeringan
- pengalengan

Macam-macam pengawetan

1. Radiasi: dengan sinar X (antibiotik)
2. Kalor
 - sterilisasi : menghilangkan makhluk hidup
 - Pasteurisasi: mematikan bakteri 100° C
1. Suhu rendah: menghambat reaksi kimia, enzimatis, dan pertumbuhan mikroorganisme
2. Pemanisan: menggunakan gula
3. Pengeringan: mengeluarkan air dalam makanan
4. Pengasaman: menghambat pertumbuhan mikroorganisme
5. Pengasapan: