

Terekam Kamera, Aksi Burung Camar Pengutil di Supermarket Inggris yang Curi Keripik Senilai Rp5,5 Juta dalam Setahun

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Seekor burung camar yang dikenal sebagai 'Steven Seagull' oleh penduduk Kota Devon, Inggris, mencuri keripik senilai sekira Rp5,5 juta dalam satu tahun pada Supermarket Tesco di Paignton, Inggris.

Aksi Steven Seagull terlihat dalam sebuah rekaman video. Melansir Dailystar, burung itu diyakini mengunjungi Supermarket Tesco selama tiga kali sehari, menunggu manusia untuk membuka pintu otomatis, sebelum melesat masuk dan muncul dengan sekantong keripik kentang yang terenggam erat di dalam paruhnya. Meskipun sulit menyelidiki berapa banyak makanan yang telah dicuri, camar, Steven Seagull diduga mencuri sekira 17 kilogram makanan.

Karyawan supermarket mengakui, insiden itu terjadi setidaknya

sekali sehari hingga tiga kali. Adapun keripik favorit Steven Seagull adalah Doritos. [** Baca juga: Ponsel Sang Ibu Tak Pakai Password, Balita di Texas Pesan 31 Burger Seharga Rp1,3 Juta](#)

Karyawan supermarket bersikeras telah mengusir Steven Seagull karena tidak ingin kehilangan stok dan 'selalu mengawasi', tetapi burung itu tetap berhasil menghindari mereka.

Meskipun tidak ada indikasi Steven Seagull mempelajari keahliannya dengan mengamati manusia, pengutulan varietas non-unggas telah meningkat di Inggris. Namun penuntutan turun tajam karena polisi menegaskan bahwa pencurian barang senilai di bawah Rp3,7 juta telah efektif didekriminalisasi.

Kasus pengutulan diketahui meningkat sebelum penguncian COVID-19. Jumlah pengutulan terhenti saat sebagian besar warga Inggris berada di rumah karena lockdown. Namun angka itu kembali meningkat setelah pembatasan dicabut.(ilj/bbs)

Hindari Sejumlah Makanan yang Dapat Sebabkan Sembelit Selama Puasa

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Biasanya selama bulan puasa sebagian orang mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit dan perut kembung. Sembelit kronis sendiri dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan yang berdampak fatal pada tubuh dan juga dapat mengganggu kelancaran puasa.

Karena itulah, Anda harus memperhatikan setiap makanan dan minuman yang dikonsumsi saat berbuka puasa dan sahur. Melansir Boldsky, berikut beberapa makanan yang bisa menyebabkan sembelit selama puasa:

1. Keripik

Kebiasaan mengemil keripik yang gurih ternyata tidak baik untuk pencernaan. Keripik yang digoreng dan terasa renyah tidak memiliki serat sama sekali, sehingga apabila dikonsumsi secara berlebihan, akan tertimbun dalam usus dan memicu sembelit.

2. Pisang

Buah dengan tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis ini mempunyai nutrisi yang sangat baik untuk tubuh. Tetapi apabila dikonsumsi secara berlebihan, dalam bentuk sajian makanan berbahan dasar pisang seperti kolak dan es pisang hijau, maka akan memicu terjadinya konstipasi ringan.

Hal ini disebabkan karena di dalam buah pisang terkandung senyawa fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Ketiga senyawa

tersebut adalah turunan dari sakarida atau zat gula.

Salah satu pemicu konstipasi adalah makanan berlemak dan mengandung banyak gula. Jadi, batas aman konsumsi pisang per hari adalah dua buah saja untuk menjaga kinerja usus besar agar tetap berfungsi normal.

3. Nasi

Nasi bisa diolah menjadi beragam makanan lezat seperti nasi goreng, nasi uduk, dan sebagainya. Namun nasi memiliki kandungan pati yang cukup banyak, zat inilah yang akan bertindak sebagai pengikat feses.

Jadi apabila dikonsumsi secara berlebihan saat buka puasa atau sahur, maka bisa jadi Anda mengalami sembelit. [** Baca juga: Tingkatkan Sistem Kekebalan Tubuh Selama Puasa dengan 7 Makanan Sehat](#)

4. Makanan yang digoreng dan berminyak

Gorengan adalah alternatif makanan berbuka puasa yang disukai banyak orang. Namun tahukah Anda, minyak yang digunakan saat menggoreng dapat menghancurkan serat dalam makanan?

Apabila Anda sering mengonsumsi makanan berminyak, bukan tidak mungkin gerak usus akan terhambat sehingga rentan terkena sembelit. Untuk itu, sebaiknya hindari konsumsi gorengan yang berlebihan agar sistem pencernaan tetap sehat.

5. Kue kering

Kue kering memiliki serat dan cairan yang sangat rendah. Padahal, cairan dan serat adalah dua zat penting yang dibutuhkan tubuh untuk melancarkan buang air besar (BAB).

Kandungan gula yang dikandung dalam kue kering pun biasanya sangat tinggi, sehingga risiko terserang konstipasi atau sembelit semakin besar.

Kurangi konsumsi makanan yang dapat memicu sembelit, sehingga pencernaan Anda selalu sehat.(ilj/bbs)

Bikin Kecewa, Pria Ini Hanya Temukan Satu Keping Keripik dalam Kemasan yang Baru Dibeli

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Entah mimpi apa Andy Stubbs (43) semalam. Saat membuka kemasan makanan sekaligus mengambil camilan di dalamnya, ia mendapati hal yang tak biasa. Bukannya berlimpah, isi camilan dalam kemasan makanan tadi hanya satu keping saja.

Pria yang bekerja sebagai pengembang perangkat lunak ini, melansir [mirror.co.uk](https://www.mirror.co.uk), mendapati satu wotit berbentuk sempurna yang terjatuh saat kemasan dibuka. “Tidak jarang Anda mendapatkan satu buah wotit, bukan? Saya membeli multipack untuk keluarga beberapa bulan yang lalu, dan saya pergi untuk membeli sekantong Wotsits karena mengapa tidak?” kata Andy yang berasal dari Sidcup, London tenggara, Inggris.

Ditambahkan, “Dan lihatlah, ketika saya memegang kantung itu,

saya bisa merasakannya penuh dengan udara. Saya mengguncangnya, dan menyadari bahwa mungkin hanya ada satu wotit di dalamnya. Jadi saya menunjukkannya kepada Jane dan anak-anak, dan kami semua terkejut.”

Namun Andy yang membeli kantung keripik itu pada Juni lalu melarang kedua anaknya makan camilan tadi karena khawatir sudah basi.

Diketahui, satu bungkus Wotsits seharusnya berisi rata-rata 42 keping di dalamnya. [** Baca juga: Selebgram Asal Florida Hasilkan Rp1,4 Miliar Setahun dari Lidah Miliknya](#)

“Paket kami penuh dengan isinya. Kami akan meminta siapa pun yang tidak puas dengan suatu produk untuk menghubungi tim layanan konsumen kami, yang dengan senang hati akan membantu,” kata seorang juru bicara produsen Walkers yang memproduksi camilan tadi.

Pernahkan Anda mengalami hal yang sama seperti Andy? (ilj/bbs)

Sembelit Bisa Disebabkan Konsumsi Sejumlah Makanan & Minuman Tertentu

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Susah buang air besar (BAB) atau sembelit menjadi salah satu gangguan pencernaan yang biasa Anda alami. Padahal, BAB sangat penting dilakukan secara rutin, bahkan sebaiknya dilakukan paling tidak sehari sekali, agar pencernaan Anda sehat.

Sayangnya, tidak sedikit orang yang mengalami sembelit, yang biasanya disebabkan karena kurangnya cairan, stres, aktivitas yang cukup padat serta makanan dan minuman yang dikonsumsi. Melansir berbagai sumber, ini lima makanan yang bisa menjadi penyebab sembelit:

1. Burger, pizza, & makanan cepat saji

Makanan cepat saji seperti ayam goreng, burger, pizza, kentang goreng, dan sebagainya hanya memiliki sedikit serat, serta mengandung asam lemak jenuh yang sangat lambat untuk dicerna.

Jadi apabila Anda mengonsumsi makanan ini secara terus menerus dan dalam jangka waktu yang lama, maka sistem pencernaan tidak bekerja secara maksimal.

2. Kopi atau teh

Meskipun kedua minuman ini bisa memacu semangat Anda untuk menjalani hari, sebaiknya segera mulai dikurangi apabila mengalami masalah pencernaan. Alasannya, minuman ini mengandung kafein yang bisa memicu dehidrasi pada tubuh,

sementara dehidrasi sendiri merupakan penyebab utama susah BAB atau sembelit.

3. Keripik kemasan

Jika dikonsumsi secara terus menerus, camilan ini tidak baik untuk pencernaan Anda, karena memiliki kandungan lemak dan garam yang cukup tinggi. Kedua kandungan ini bisa menyebabkan dehidrasi pada tubuh. Sebaiknya, diselingi dengan camilan yang lebih sehat, seperti buah-buahan atau yoghurt.

4. Produk olahan susu

Terlalu banyak minum dan makan produk olahan susu juga bisa menjadi penyebab sembelit. Hal ini disebabkan karena produk olahan susu yang terdiri dari keju, es krim, susu, dan sebagainya ini mengandung lemak yang cukup tinggi dan hanya memiliki kandungan serat sedikit.

5. Daging merah

Mengonsumsi steak jika tidak disertai dengan salad atau sayuran, bisa jadi menyebabkan gangguan pada pencernaan Anda. Daging merah dipercaya memiliki hanya sedikit serat dan lemak jenuh yang tinggi. Tidak hanya itu, daging merah juga memiliki waktu yang cukup lama untuk dicerna oleh perut. [** Baca juga: Anda Jalani Diet yang Salah Bila Tubuh Tunjukkan Reaksi Seperti Ini](#)

Meskipun memicu sembelit, bukan berarti Anda tidak boleh sama sekali mengonsumsi makanan dan minuman tadi. Hanya saja porsi dibatasi. Perbanyak juga makan sayur, buah dan air putih agar BAB lancar.(ilj/bbs)

Benarkah Keripik Sayuran Lebih Baik Ketimbang yang Terbuat dari Kentang?

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Ada banyak jenis keripik yang menjadi camilan favorit. Namun keripik berbahan dasar sayuran saat ini cukup banyak diminati, karena dianggap sebagai pilihan camilan yang lebih sehat dibandingkan dengan keripik berbahan dasar kentang.

Benarkah demikian? Melansir Medcom, seorang staf ahli diet di Ohio State University Medical Center bernama Liz Weinandy mengungkapkan, meskipun sangat populer akhir-akhir ini, sebenarnya keripik yang berbahan dasar sayuran tidaklah lebih baik dibandingkan dengan keripik kentang biasa. Ditambahkan, "Meskipun mereka memiliki kandungan zat tambahan, tetap saja keripik sayuran dilakukan penggorengan dan keripik tersebut tidak berkontribusi dalam memenuhi asupan sayuran harian untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan."

Beberapa jenis keripik atau camilan berbahan dasar sayuran sebenarnya berasal dari kentang yang dihaluskan. Bahkan menurut Caroline Meehan, ahli diet dan nutrisi di University

of Maryland Medical Center, terkadang keripik sayuran tersebut mengandung tepung kentang sebagai bahan utamanya.

Para ahli menyebut, manfaat dari keripik atau camilan berbahan dasar sayuran dengan 'health halo effect', karena sekilas memang terlihat sebagai pilihan yang lebih sehat dan bernutrisi. Itu dilihat dari cara pengemasan dan pemasarannya yang dinilai lebih sehat dibandingkan keripik biasa. Padahal menurut Weinandy, manfaat tersebut hanyalah ilusi semata.

Cara pengemasan camilan tersebut biasanya menggunakan sayuran utuh dan dipromosikan sebagai camilan yang tidak menggunakan zat pengawet dan perasa buatan. Di mana zat pengawet dan perasa buatan memang digunakan pada berbagai camilan tradisional yang dianggap sebagai pilihan tidak sehat. "Hal itu membuat konsumen menganggap bahwa keripik dan camilan dari sayuran lebih sehat. Padahal sebenarnya tidak," urai Weinandy.

Diketahui, menggoreng dengan proses deep fat frying dapat meningkatkan peradangan. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa konsumsi akrilamida (senyawa organik yang terbentuk ketika kentang dan beberapa makanan bertepung lainnya digoreng) dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan kematian. [** Baca juga: Lawan Kecanduan Garam & Gula dengan Cara Ini](#)

Beberapa jenis keripik dan camilan berbahan dasar sayuran terkadang masih digoreng. Namun jika keripik atau camilan berbahan dasar sayuran benar-benar dibuat dari sayuran utuh tanpa tambahan bahan lainnya, bisa dijadikan pilihan yang lebih baik dibandingkan keripik biasa.(ilj/bbs)

Inovasi Unik, Jepang Desain Wadah Keripik yang Bisa 'Diminum'

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Harus diakui, Jepang memang negara yang terkenal karena inovasinya di berbagai bidang. Ada banyak inovasi yang terbilang unik atau tidak biasa yang memudahkan aktivitas sehari-hari.

Nah sebuah perusahaan keripik terkenal asal Jepang bernama Koike-ya, melansir metro.co.uk, membuat sebuah inovasi yang memudahkan orang untuk makan keripik. Jika biasanya saat mengonsumsi keripik satu tangan memegang bungkus keripik, sementara tangan lainnya mengambil keripik dari dalam kemasan, kini cara yang dinilai merepotkan itu tidak lagi dilakukan. Demi kenyamanan pelanggan mengonsumsi keripik, Koike-ya meluncurkan produk 'drinkable chips', yaitu keripik yang bisa diminum.

Ya, kemasan keripik ini didesain seperti kemasan minuman. Jadi ketika membuka bungkus keripik, Anda tinggal menuangkan ujung kemasan langsung ke mulut. Produk yang memiliki tagline

'camilan gaya baru' ini menjamin remahan keripik tidak akan berantakan di meja atau mengotori baju. [** Baca juga: Jerman Punya Hotel Sosis Pertama di Dunia](#)

Wah, benar-benar ide yang kreatif, ya.(ilj/bbs)

Ngemil Keripik Berlebihan Tidak Disarankan

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Saat santai atau berkumpul bersama keluarga dan teman-teman, banyak orang yang memilih keripik sebagai camilan. Selain enak, makanan ringan ini juga mudah didapat dan memiliki aneka rasa.

Namun di balik kelezatan itu, mengemil keripik secara berlebihan sangat tidak disarankan. Mengapa demikian? Melansir sfgate, keripik biasanya tinggi lemak dan kalori, yang dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan dan obesitas. Sekira 15-20 keping keripik kentang polos mengandung sekira 10 gram lemak dan 154 kalori. Hubungan antara keripik kentang dan

penambahan berat badan lebih kuat daripada hubungan antara penambahan berat badan dan komponen makanan lainnya, termasuk daging olahan, minuman manis dan daging merah yang belum diproses.

Kelebihan berat badan atau obesitas meningkatkan risiko diabetes, penyakit jantung dan beberapa jenis kanker. Apabila gemar mengonsumsi keripik dalam keseharian, Anda mungkin tidak mengonsumsi nutrisi sebanyak yang diinginkan. Keripik biasanya rendah vitamin dan mineral.

Mengonsumsi makanan ringan yang sehat dapat membantu menebus kekurangan gizi pada waktu makan. Jadi jika Anda memilih keripik dan bukan makanan ringan dengan kepadatan nutrisi tinggi, maka tidak akan mendapatkan keuntungan dari nutrisi yang dibutuhkan.

Kandungan natrium dalam keripik dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung dan pembuluh darah. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner dan penyakit ginjal. Keripik umumnya mengandung antara 120-180 miligram sodium per 28 gram, dan keripik tortilla memiliki 105-160 miligram sodium per 28 gram.

Sekantong keripik biasanya mengandung lebih dari 28 gram, sehingga banyak orang mengonsumsi lebih banyak sodium daripada yang mereka sadari saat makan keripik. Sedangkan untuk ukuran konsumsi sodium usahakan tidak lebih dari 2.300 miligram per hari, sedangkan untuk yang sudah memiliki tekanan darah tinggi, penyakit ginjal atau diabetes sebaiknya tidak mengonsumsi lebih dari 1.500 miligram per hari.

Konsumsi keripik yang sering dapat menyebabkan kadar kolesterol tinggi karena jumlah dan jenis lemak yang ditemukan pada keripik. Sebagian besar keripik digoreng, sebuah proses yang menciptakan lemak trans, jenis yang paling berbahaya. Selain itu, minyak yang digunakan untuk menggoreng keripik

sering mengandung lemak jenuh, yang juga berkontribusi pada kadar kolesterol tinggi.

Studi pada 2007 yang diterbitkan dalam jurnal *Circulation* menemukan bahwa kadar lemak trans yang tinggi di aliran darah dikaitkan dengan kadar kolesterol LDL yang tinggi dan peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Kadar lemak trans tinggi dalam makanan akan meningkatkan kadarnya dalam lemak darah.

Diketahui, keripik kentang panggang dan keripik tortilla cenderung lebih rendah kalori dan lemak daripada keripik goreng, meski mungkin masih mengandung kadar natrium tinggi.

[** Baca juga: Sejumlah Fakta Tentang Vitamin C](#)

Disarankan agar Anda juga mencoba keripik sayur yang lebih aman.(ilj/bbs)

Gara-gara Camilan, Seorang Turis Nyaris Kehilangan Nyawa

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Sian Kempster (29) tidak pernah menyangka bahwa dirinya akan mengalami nasib apes saat liburan di Thailand bersama Richard, sang pacar. Kisah berawal ketika Sian mengonsumsi camilan berupa keripik dengan tambahan saus mayonaise. Keesokan harinya, tubuh Sian mulai tidak enak badan. Bahkan ia jatuh sakit, berkeringat dingin, dan sakit perut.

Sian menduga jika ia mengalami keracunan makanan sehingga meminta Richard untuk membawanya ke rumah sakit. Meskipun sudah mendapatkan antibiotik, melansir mirror.co.uk, kondisi Sian tak kunjung membaik. Kram pada perutnya bahkan semakin menjadi sehingga membuatnya semakin menderita. Hal yang menjadi masalah, tenaga medis di Thailand tidak bisa berbahasa Inggris dengan baik.

Beruntung, dokter tetap sigap menangani kondisi Sian dan melakukan tes darah dan berbagai pemindaian. Sian diputuskan untuk mendapatkan operasi tanpa diberitahu terlebih dahulu. Richard pun langsung menelepon ayahnya di Inggris yang merupakan seorang dokter. Ayah Richard kemudian bertanya kepada dokter di Thailand tentang apa yang terjadi. Saat itulah baru diketahui bahwa Sian terinfeksi bakteri salmonella yang diduga berasal dari mayonaise yang dikonsumsi sebelumnya.

Bakteri ini sudah mulai 'memakan' saluran pencernaannya dan harus segera dioperasi karena jika tidak segera dilakukan,

Sian bisa saja tewas dengan mengenaskan. Sian pun akhirnya menuruti anjuran dokter dan menjalani proses operasi ini selama delapan jam. [** Baca juga: Bikin Ngilu, Alat Kontrasepsi Susuk Berpindah ke Hati](#)

Usus sepanjang 20 cm dari perut Sian akhirnya diangkat. Dua minggu kemudian, Sian yang masih menjalani proses pemulihan kondisinya semakin membaik.(ilj/bbs)

Hindari Makanan yang Picu Proses Penuaan

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Tidak semua makanan yang Anda konsumsi mengandung nutrisi menyehatkan. Sebaliknya, beberapa makanan justru dapat membuat Anda tampak lebih tua atau bahkan mempercepat proses penuaan kulit.

Hal ini, berdasarkan penelitian, mungkin terjadi karena makanan tersebut banyak mengandung lemak trans menyebabkan adanya proses inflamasi terus-menerus. Inflamasi kronik

merupakan salah satu proses penuaan sel. Dilansir dokter.id, berikut adalah beberapa makanan yang sebaiknya dihindari agar tidak terjadi proses penuaan dini:

1. Keripik kentang & kentang goreng

Semua jenis makanan yang digoreng dalam minyak dapat menyebabkan terjadinya proses inflamasi. Hindarilah lemak trans karena dapat meningkatkan kadar LDL (kolesterol jahat) dan menurunkan kadar HDL (kolesterol baik). Periksalah komposisi biskuit yang dibeli, hindari bila terdapat vegetable shortening dan partially hydrogenated oils.

2. Donat & roti manis

Donat dan roti manis mengandung banyak sekali gula, yang dapat menyebabkan terjadinya inflamasi. Selain itu, donat dan roti manis juga mengandung AGE yang selain mengganggu kesehatan juga dapat mempercepat pembentukan kerutan.

3. Daging

Sosis, smoked beef, salami, dan daging olahan lainnya mengandung banyak lemak jenuh dan nitrat. Keduanya merupakan suatu agen penyebab inflamasi. Hal lain yang perlu dihindari adalah daging berlemak, seperti sirloin. Gantilah sirloin dengan tenderloin atau daging ayam yang mengandung lemak lebih sedikit.

4. Alkohol

Mengonsumsi sejumlah kecil alkohol dapat meningkatkan kesehatan jantung. Namun konsumsi alkohol berlebihan dapat mempercepat proses penuaan. Jumlah alkohol yang kecil adalah satu gelas untuk wanita dan dua gelas untuk pria. [** Baca juga: 5 Jenis Minuman yang Sebaiknya Dihindari Sebelum Olahraga](#)

Adakah salah satunya adalah makanan favorit Anda? (ilj/bbs)

Ada Bahaya Mengintip Bagi Penggemar Keripik

written by Editor | 25 Mei 2022



Kabar6-Salah satu camilan yang menjadi favorit saat senggang adalah keripik yang memiliki rasa renyah dan gurih. Namun terlalu banyak mengonsumsi keripik pun tidak disarankan karena Anda akan mengalami beberapa masalah kesehatan.

Keripik yang tinggi lemak dan kalori dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan serta obesitas. Sebanyak 28 gram keripik kentang polos, atau sekira 15-20 keping keripik, mengandung sekira 10 gram lemak dan 154 kalori. Dilansir sfgate, berikut adalah tiga bahaya yang mengintip penggemar keripik:

1. Rendah nutrisi

Keripik biasanya rendah vitamin dan mineral. Mengonsumsi makanan ringan yang sehat dapat membantu menebus kekurangan gizi pada waktu makan. Jadi jika memilih keripik dan bukan makanan ringan dengan kepadatan nutrisi tinggi, Anda tidak

akan mendapatkan keuntungan dari nutrisi yang dibutuhkan.

2. Tekanan darah tinggi

Kandungan natrium dalam keripik dapat berdampak negatif pada kesehatan jantung dan pembuluh darah. Asupan natrium yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner dan penyakit ginjal.

Keripik umumnya mengandung antara 120-180 miligram sodium per 28 gram, dan keripik tortilla memiliki 105-160 miligram sodium per 28 gram. Sekantong keripik biasanya mengandung lebih dari 28 gram, sehingga banyak orang mengonsumsi lebih banyak sodium daripada yang mereka sadari saat makan keripik.

Untuk ukuran konsumsi sodium usahakan tidak lebih dari 2.300 miligram per hari. Sementara untuk yang sudah memiliki tekanan darah tinggi, penyakit ginjal atau diabetes sebaiknya tidak mengonsumsi lebih dari 1.500 miligram per hari.

3. Kolesterol tinggi

Konsumsi keripik yang sering dapat menyebabkan kadar kolesterol tinggi karena jumlah dan jenis lemak yang ditemukan pada keripik. Sebagian besar keripik digoreng, sebuah proses yang menciptakan lemak trans, jenis yang paling berbahaya. Selain itu, minyak yang digunakan untuk menggoreng keripik sering mengandung lemak jenuh, yang juga berkontribusi pada kadar kolesterol tinggi.

Sebuah studi pada 2007 yang diterbitkan dalam jurnal 'Circulation' menemukan bahwa kadar lemak trans yang tinggi pada aliran darah dikaitkan dengan kadar kolesterol LDL yang tinggi dan peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Kadar lemak trans tinggi dalam makanan akan meningkatkan kadarnya dalam lemak darah. [** Baca juga: Tidak Hanya Rapi, Ada 4 Hal Menyehatkan Rutin Potong Kuku](#)

Keripik kentang panggang dan keripik tortilla cenderung lebih rendah kalori dan lemak daripada keripik goreng, meski mungkin

masih mengandung kadar natrium tinggi. Cobalah mengonsumsi keripik sayur yang lebih aman untuk Anda.(ilj/bbs)