

Bahaya Pewarna pada Makanan

Pewarna makanan adalah zat yang ditambahkan ke makanan untuk memberikan warna. Pewarna makanan dapat berasal dari bahan alami, seperti buah-buahan dan sayuran, atau dari bahan sintetis. Pewarna makanan biasanya digunakan untuk mempercantik tampilan makanan dan menarik perhatian konsumen. Namun, pewarna makanan juga dapat berbahaya bagi kesehatan.

Berikut adalah beberapa tips untuk mengurangi paparan pewarna makanan:

- Baca label makanan dengan cermat. Jika makanan mengandung pewarna makanan, pilihlah makanan lain yang tidak mengandung pewarna makanan.
- Hindari makanan yang dikemas dalam kaleng atau sachet. Makanan yang dikemas dalam kaleng atau sachet lebih sering mengandung pewarna makanan.
- Masak sendiri makanan di rumah. Dengan memasak sendiri makanan di rumah, Anda dapat mengontrol penggunaan pewarna makanan.

Pewarna makanan dapat berbahaya bagi kesehatan, terutama pada anak-anak. Oleh karena itu, pewarna makanan sebaiknya dibatasi konsumsinya.