

NAMA : ADINKA PUTRI KARISTA
KELAS : XI-3

Dampak/Kompikasi Kekurangan dan Kelebihan Konsumsi Nutrisi

1. Karbohidrat

- **Kekurangan:**

- Kurang energi (kelelahan)
- Hipoglikemia (gula darah rendah)
- Gangguan fungsi otak

Contoh: Orang yang melakukan diet ketat tanpa karbohidrat bisa mengalami lemas dan sulit berkonsentrasi

- **Kelebihan:**

- Obesitas
- Diabetes tipe 2
- Peningkatan risiko penyakit jantung

Contoh: Konsumsi makanan tinggi karbohidrat olahan seperti nasi putih berlebihan dapat menyebabkan kegemukan

2. Protein

- **Kekurangan:**

- Pertumbuhan terhambat
- Otot melemah
- Penyakit kwashiorkor dan marasmus

Contoh: Anak-anak di daerah miskin sering mengalami gizi buruk akibat kekurangan protein

- **Kelebihan:**

- Gangguan ginjal
- Risiko osteoporosis

Contoh: Orang yang mengonsumsi suplemen protein berlebihan bisa mengalami masalah ginjal

3. Lemak

- **Kekurangan:**

- Kulit kering
- Gangguan hormon
- Risiko penyakit kardiovaskular

Contoh: Diet rendah lemak ekstrem bisa menyebabkan ketidakseimbangan hormon

- **Kelebihan:**
 - Obesitas
 - Penyakit jantung
 - Stroke

Contoh: Konsumsi gorengan berlebihan bisa meningkatkan kadar kolesterol jahat

4. Vitamin

- **Kekurangan:**
 - Beragam penyakit tergantung jenis vitamin

Contoh: Kekurangan vitamin A menyebabkan rabun senja, kekurangan vitamin D menyebabkan rakitis

- **Kelebihan:**
 - Hipervitaminosis (keracunan vitamin)

Contoh: Konsumsi vitamin A berlebihan bisa merusak hati

5. Mineral

- **Kekurangan:**
 - Anemia (kurang zat besi)
 - Osteoporosis (kurang kalsium)

Contoh: Orang yang jarang mengonsumsi makanan kaya zat besi bisa mengalami anemia

- **Kelebihan:**
 - Keracunan mineral
 - Gangguan fungsi organ

Contoh: Kelebihan natrium (garam) bisa menyebabkan hipertensi

6. Air

- **Kekurangan:**
 - Dehidrasi
 - Gangguan fungsi ginjal
 - Contoh: Orang yang jarang minum air putih bisa mengalami pusing dan lemah

- **Kelebihan:**
 - Keracunan air (hiponatremia)

Contoh: Minum air berlebihan dalam waktu singkat bisa menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit

7. Serat

- **Kekurangan:**

- Sembelit
- Risiko kanker usus

Contoh: Orang yang kurang makan sayur dan buah sering mengalami sulit buang air besar

- **Kelebihan:**

- Gangguan pencernaan
- Menghambat penyerapan nutrisi lain

Contoh: Konsumsi serat berlebihan bisa menyebabkan perut kembung dan diare