

## **Dampak Buruk Junk Food Untuk Kesehatan Tubuh**

Junk Food atau sering disebut makanan cepat saji kini telah berkembang pesat di persaingan perusahaan makanan di Indonesia. Makanan cepat saji dinilai sebagian orang lebih efektif terhadap waktu dan mudah ditemukan. Tak hanya itu, makanan cepat saji juga memiliki cita rasa yang lezat ditambah lagi harganya yang terjangkau.

Makanan cepat saji sudah lama mengundang kontroversi di Indonesia karena terungkapnya beberapa dampak buruk yang dimiliki. Dampak buruk itu disebabkan oleh kandungan zat-zat berbahaya di dalam makanan instan tersebut, seperti lilin yang ada pada mie instan. Tak berhenti disitu, nyatanya di dalam makanan cepat saji terkandung bahan pengawet dan penyedap yang kini disebut micin.

Fenomena kata micin kini mendadak kerap digunakan para remaja hingga dewasa bila seseorang mengalami hal-hal yang kurang normal. Maksud dari hal kurang normal itu seperti seseorang yang telat berpikir, lama menjawab bila diajak bicara dan lain sebagainya. Tak dielakkan, makanan cepat saji memang mengandung zat berbahaya seperti yang telah diungkapkan di atas.

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa keseringan mengonsumsi makanan cepat saji memang tidak berdampak secara langsung ke tubuh. Namun, makanan-makanan cepat saji yang dikonsumsi akan tertimbun di dalam tubuh yang di kemudian hari menjadi penyebab penyakit mematikan seperti kanker. Tak hanya kanker, penyakit berbahaya lainnya juga mengintai misalnya stroke, usus buntu dan penyakit ginjal.

Maka itu, bila kamu termasuk ke dalam orang yang hobi mengonsumsi makanan cepat saji, kurangilah hal itu. Mulai sayangi tubuh serta diri sendiri. Perlu diketahui bahwa salah satu kandungan di dalam makanan instan yaitu lilin sulit dicerna tubuh. Lilin itu menghancurkan prinsip kerja sistem pencernaan tubuh sehingga makanan yang mengandung lilin akan dicerna dengan waktu minimal dua hari.