

2-Fast Food dan Junk Food, Apa Bedanya



Melayani  dengan **Cinta**

Yakes-Telkom
kami peduli kesehatan anda

Apa perbedaan Fast Food & Junk Food?

Yakes Family pasti sudah familiar dengan istilah junk food & fast food ya, tapi beberapa dari kita mungkin masih bingung untuk membedakan keduanya, terlebih ketika kita sedang berupaya untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. Ternyata tidak selalu yang namanya fast food (makanan cepat saji) itu buruk bagi kesehatan lho, dan beberapa junk food juga ternyata bukan makanan cepat saji. Sederhananya, perbedaan fast food dan junk food akan sangat terlihat dari kandungan yang ada dalam makanan tersebut.

Sumber Artikel : foodtolive.com

