

3-Fast Food dan Junk Food, Apa Bedanya



Melayani dengan **Cinta**

Yakes-Telkom
kami peduli kesehatan anda

Berikut Perbedaan Antara Junk Food & Fast Food

 Junk Food	Vs	 Fast Food
Makanan yang secara umum memiliki kandungan gizi yang rendah dan kurang baik untuk kesehatan	Definisi	Makanan yang diproses penyiapannya cepat.
Kandungan gizi tidak seimbang, biasanya tinggi lemak, karbohidrat sederhana dan natrium	Kandungan Gizi	Sebagian merupakan makanan kaya gizi, sebagian lagi tidak (junk food).
Dapat disajikan dalam waktu yang lama maupun cepat (fast food). Sebagian lainnya merupakan makanan kemasan yang berpengawet	Cara Penyajian & Pengolahan	Disajikan dalam waktu yang cepat, dapat dengan proses pemasakan ataupun tidak
Permen, minuman bersoda, coklat, keripik kentang kemasan, es krim, burger, hotdog, dan fried chicken	Contoh Makanan	Pecel, sandwich, sushi, kebab, salad buah, kentang goreng, burger, hotdog, dan fried chicken.

Sumber Artikel : foodtolive.com

Junk Food walaupun populer tapi tidak sehat bagi tubuh kita. Sementara beberapa makanan **Fast Food** termasuk jenis junk food karena kandungan gizinya yang rendah. **Jadi, Cermatlah dalam memilih Fast Food yang memiliki kandungan gizi yang cukup ya.**