

Cara Mudah Mengukur Porsi Makanan dengan Telapak Tangan



Category Article 1



ALAT & BAHAN

Cara Mudah Mengukur Porsi Makanan dengan Telapak Tangan

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313



CARA MEMASAK

Saat diet, selain atur pola makan, kita juga harus perhatikan jenis dan porsi makanan. Susah-susah gampang sih, soalnya kita gak selalu hafal kandungan kalori pada setiap makanan yang dikonsumsi.

Tapi tenang, dalam sebuah penelitian terbaru punya solusi mudah. Ternyata, Anda juga bisa mengukur porsi makan ideal pakai telapak tangan sendiri. Dalam penelitian tersebut juga menemukan fakta menarik bahwa selama 20 tahun terakhir, porsi makan orang-orang ternyata dua kali lipat dari yang seharusnya!

Penasaran gimana caranya? Yuk, simak artikel ini sampai tuntas!

Ukuran Porsi Makanan Menggunakan Telapak

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 **Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313**



Tangan

Tahukah kamu, telapak tanganmu bisa menjadi alat ukur praktis untuk menentukan porsi makan yang ideal? Yuk, simak panduan mudah berikut:

1. Karbohidrat

Jumlah nasi, pasta, dan karbohidrat lainnya yang ideal untuk dikonsumsi sebaiknya tidak melebihi ukuran kepalan tangan Anda.

2. Butter/Mentega

Porsi yang dianjurkan untuk digunakan adalah sekitar 1/3 dari panjang ruas jari Anda. Penelitian menunjukkan bahwa 1 sendok teh butter setara dengan 37 kalori, sedangkan 1 sendok makan butter tiga kali lipatnya atau sekitar 111 kalori.

3. Keju dan Selai Kacang

Porsi keju yang direkomendasikan adalah sebesar dua kali lipat panjang 2/3 ruas jari Anda. Sementara itu, untuk selai-selaian seperti selai kacang, sebaiknya cukup seukuran setengah jempol.

4. Es Krim

Porsi es krim ukuran ganda biasanya setara dengan ukuran telapak tangan. Untuk menjaga berat badan dan keseimbangan tubuh, disarankan untuk menggunakan setengah dari ukuran telapak tangan Anda.

5. Daging-Dagingan

Jika ingin mengonsumsi daging, jumlahnya sebaiknya selebar telapak tangan Anda tanpa ruas-ruas jari. Daging sering kali dikonsumsi dalam jumlah berlebihan yang dapat mengakibatkan penumpukan lemak dan kolesterol dalam tubuh.

Inilah metode yang simpel dan efisien untuk menentukan seberapa banyak yang seharusnya Anda makan pada setiap waktu makan. Dengan demikian, Anda dapat menghindari mengonsumsi makanan

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 **Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313**



secara berlebihan. Meskipun demikian, disarankan untuk tetap aktif mencari informasi mengenai gaya makan sehat lainnya. Dengan menerapkan tips-tips ini, Anda dapat mengontrol porsi makan Anda dengan mudah dan praktis. Semoga bermanfaat!

Baca juga: [Cara Menghitung Takaran Sendok](#)

Rose Brand Headquarters

Wisma Budi 8th & 9th Floor
Jl. H. R. Rasuna Said Kav C - 6 Jakarta 12940 - Indonesia

www.Rosebrand.co.id

 **Tel: (021) 5213383 - Fax (021) 5213313**

