BADAN POM

ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Kenali Ultra-Processed Food (UPF), Konsumsi dengan Bijak



Kenapa Konsumsi dengan Bijak ?

Apa Itu *Ultra-Processed Food* (UPF) atau Makanan Ultra Proses?

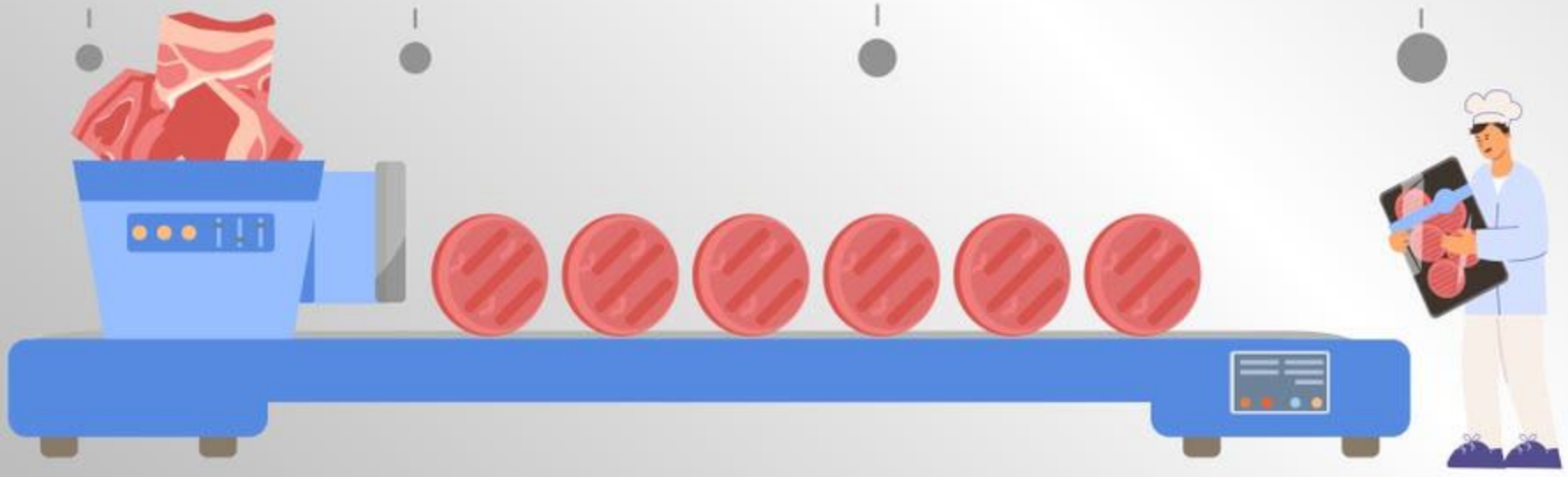
Pangan yang telah mengalami mengalami proses pengolahan sangat tinggi dan kompleks. Pangan ini biasanya dibuat dari berbagai bahan hasil ekstraksi, modifikasi kimia, serta penambahan zat aditif.

Bahan baku

Proses produksi

Penambahan zat aditif (contoh: pemanis buatan, pewarna, penguat rasa, pengawet, dan pengemulsi)

Produk UPF Siap Konsumsi



Apa aja yang termasuk UPF ?

BADAN POM

Contoh UPF yang Sering Dikonsumsi :



Minuman bersoda, makanan ringan kemasan lainnya



Mi instan



Olahan daging industri, seperti nugget dan sosis



Makanan ringan, termasuk ekstrudat



Cokelat, kembang gula, dan permen



Pizza siap saji dan makanan beku siap santap

Apakah perlu di batasi ?

BADAN POM

Kenapa Konsumsi UPF Perlu Dibatasi ?



Kandungan gizinya rendah karena sudah melalui proses industri yang panjang.



Tinggi gula, garam, dan lemak yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (diabetes miletus, hipertensi, dan obesitas).



Mengandung **bahan kimia tambahan** (seperti pengemulsi, penstabil, atau penguat rasa).



Konsumsi jangka panjang bisa **membahayakan kesehatan.**

Namun, tidak semua UPF otomatis berarti tidak baik, asal kita konsumsi dengan bijak.

Ada yang memiliki manfaat lebih, misalnya Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) atau produk Pangan Fortifikasi.

Apa akibat konsumsi berlebihan ?

BADAN POM

Akibat Konsumsi UPF Berlebihan

Tingginya konsumsi makanan UPF turut berkontribusi terhadap masalah gizi yang dikenal sebagai *double burden* dan *triple burden malnutrition.*



- Obesitas
- Diabetes
- Risiko penyakit jantung, hipertensi, dan kolesterol
- Kekurangan Zat Gizi Mikro

Yuk, kita konsumsi pangan dengan aman !

1. Bijak mengonsumsi pangan olahan dengan selalu Cek KLIK. (Cek Kemasan, Label, Izin Edar, dan Kedaluwarsa)
2. Konsumsi pangan olahan sesuai kebutuhan dan tidak berlebihan. (praktis bukan berarti setiap hari)
3. Lebih sering memilih pangan segar dan minim olahan serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur.
4. Menerapkan pola makan seimbang dan gaya hidup aktif.

BADAN POM

kata BPOM

SETARA BERDAYA BADAN POM

Yuk, jadi konsumen cerdas dengan memilih makanan yang beragam dan bergizi seimbang.

Pangan instan atau UPF boleh dikonsumsi sesekali saat diperlukan, tetapi bukan untuk menu harian.

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

