



Nama :

Kelas :

Nomor presensi :

Bagi murid yang telah mencapai ketuntasan belajar, kerjakan soal pengayaan berikut untuk memperdalam pemahaman tentang makanan dan sistem pencernaan!

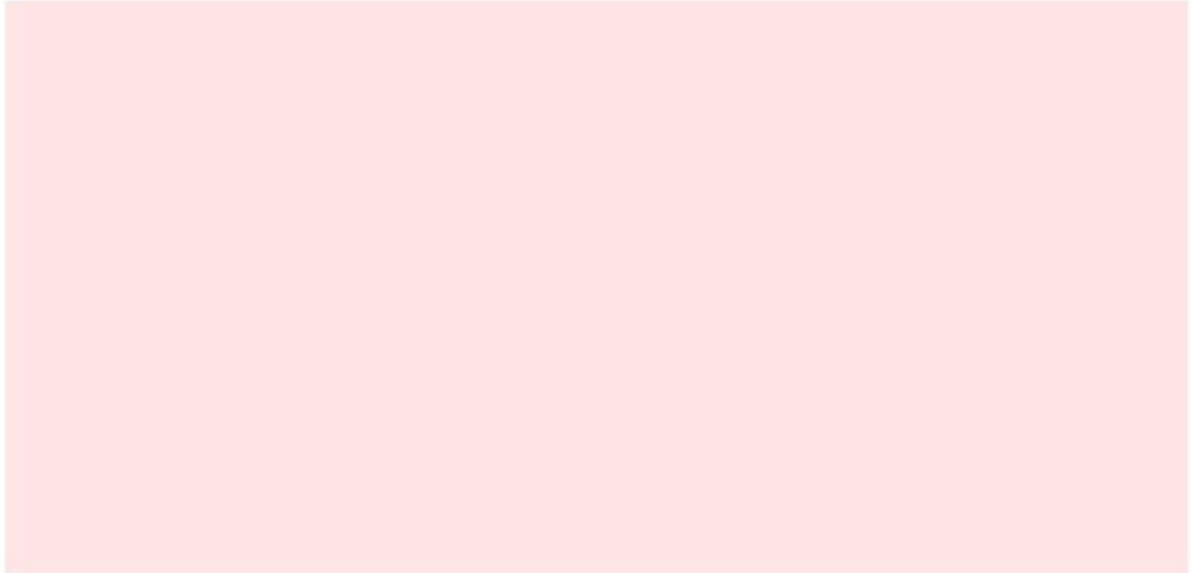
Pola Makan dan Risiko Perlemakan Hati

Hati merupakan salah satu organ yang membantu proses pencernaan dengan menghasilkan cairan empedu untuk mencerna lemak. Namun, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi gula, serta minuman manis secara berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak di dalam hati. Kondisi ini dikenal sebagai perlemakan hati (fatty liver). Pada tahap awal, penderita sering kali tidak merasakan gejala. Jika tidak diatasi, kondisi tersebut dapat mengganggu fungsi hati dalam membantu proses pencernaan dan menjaga kesehatan tubuh.

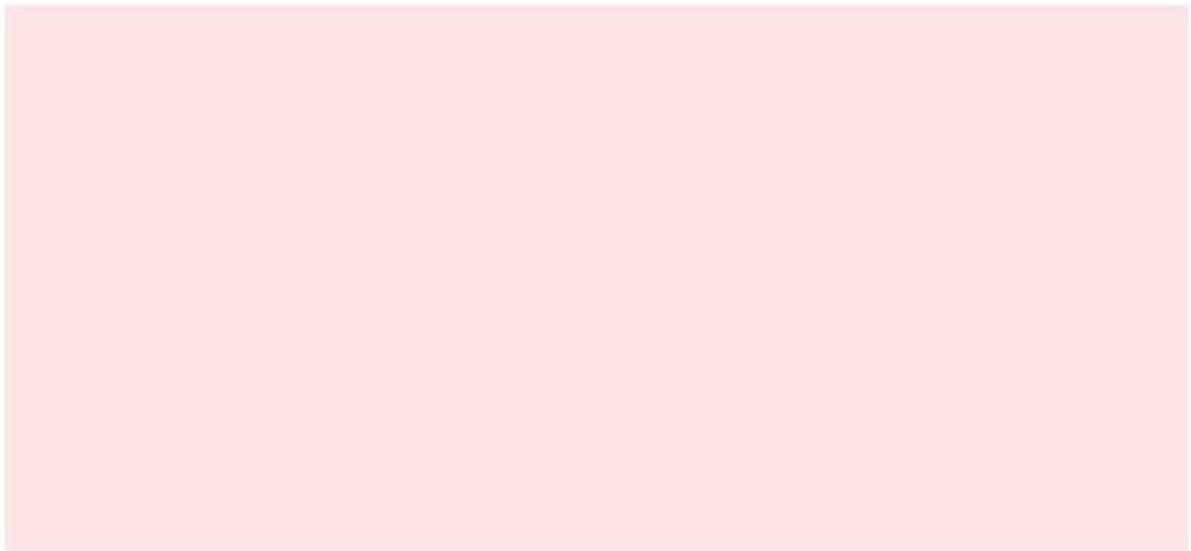
Perlemakan hati dapat dicegah dengan menerapkan pola makan bergizi seimbang, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, membatasi makanan cepat saji dan minuman manis, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Oleh karena itu, memilih makanan yang bergizi tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi, tetapi juga membantu menjaga kesehatan organ-organ pencernaan.

Setelah membaca dan memahami materi di atas, jawablah pertanyaan berikut!

1. Berdasarkan bacaan, kebiasaan makan apa yang dapat meningkatkan risiko terjadinya perlemakan hati? Jelaskan!



2. Mengapa perlemakan hati dapat mengganggu proses pencernaan makanan? Jelaskan berdasarkan fungsi hati!



3. Tuliskan tiga kebiasaan yang dapat dilakukan untuk mencegah perlemakan hati dan jelaskan alasanmu!

