**Efek Buruk Junk Food terhadap Perkembangan Otak Remaja**

**Suaramuslim.net** - Hanya dalam satu pekan mengonsumsi makanan tak sehat seperti wafel, hamburger, dan sereal manis, dapat mengubah otakmu menjadi seperti milkshake.

Sebuah studi baru menemukan bahwa mengonsumsi makanan gaya Barat yang kaya akan [j*unk food*](https://nationalgeographic.grid.id/tag/junk-food), dapat dengan cepat merusak fungsi otak di *hippocampus*.

*Hippocampus* adalah wilayah otak yang terkait dengan pengaturan memori dan nafsu makan. Kerusakan fungsi wilayah ini dapat menyebabkan orang mengalami keinginan yang lebih besar untuk makan [*junk food*](https://nationalgeographic.grid.id/tag/junk-food) bahkan jika mereka kenyang.

**Bahaya makan *junk food* terhadap otak remaja**

Dikutip dari hellosehat, penggemar *junk food* memang beragam, mulai dari anak-anak hingga lansia. Tanpa mereka sadari, kebiasaan makan [makanan rendah gizi](https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/burger-atau-fried-chicken/) ini berdampak buruk terhadap kesehatan jangka panjang.

Salah satu kelompok yang cukup berpengaruh adalah anak remaja. Sudah bukan rahasia umum lagi bahwa ada bahaya tersembunyi bagi para anak remaja yang sering mengonsumsi *junk food*, terutama pada otak mereka.

Hal ini dibuktikan melalui penelitian dari jurnal *The Lancet Child and Adolescent Health* tahun 2020. Para ahli berpendapat bahwa anak remaja jauh lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena otak mereka masih dalam fase mengembangkan kemampuan mengambil keputusan.

Akibatnya, mereka cenderung tidak terlalu peduli terhadap nilai gizi makanan yang dikonsumsi, sehingga menyebabkan efek negatif di otak.

Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan pentingnya mengubah perilaku dan membantu remaja menjalani pola makan sehat sejak dini. Dengan begitu, angka kasus obesitas pada remaja bisa menurun dan membantu mereka mengambil keputusan terhadap apa yang remaja makan.

Pasalnya, remaja lebih rentan terhadap konsumsi makanan yang tinggi gula dan kalori karena tidak memiliki kontrol dan kesadaran untuk mengaturnya. Otak remaja mungkin dapat mendapatkan [manfaat yang diperoleh dari makanan cepat saji](https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/tips-memilih-makanan-sehat-di-restoran-fast-food/). Namun, pada saat yang sama mereka kurang dapat mencegah diri sendiri untuk mengonsumsi *junk food*.

Oleh karena itu, para remaja lebih rentan terhadap bahaya dari *junk food* karena otak mereka masih dalam proses perkembangan.

**Apa yang terjadi pada otak remaja saat mengonsumsi *junk food*?**

Salah satu alasan mengapa anak remaja lebih berisiko terhadap bahaya dari *junk food* adalah otak yang masih dalam fase perkembangan.

Selama masa remaja, korteks prefrontal, yaitu bagian otak yang terlibat dalam pengaturan diri dan keputusan, sedang dalam proses perkembangan. Akibatnya, anak remaja sulit menolak makanan yang tidak sehat.

Pada saat otak masih dalam proses kematangan, [remaja cenderung mengambil keputusan tanpa memikirkan bahaya](https://hellosehat.com/parenting/tips-parenting/penyebab-usia-remaja-memberontak/) bagi tubuh untuk menyenangkan diri mereka. Hal ini karena korteks prefrontal adalah bagian otak yang paling terakhir mengalami masa perkembangan.

Apabila kebiasaan makan *junk food* tidak dihentikan, otak akan mengalami perubahan fungsi dan struktur. Salah satunya adalah mengubah sinyal dan bisa menghambat pelepasan [hormon dopamin](https://hellosehat.com/obatan-suplemen/obat/dopamine-dopamin/).

Pasalnya, ketika manusia dengan otak yang masih mudah melakukan sesuatu yang menyenangkan, dopamin mendorong untuk melakukan hal tersebut kembali. Hal ini termasuk dalam konsumsi *junk food*, sehingga terlihat jelas dapat menimbulkan bahaya bagi otak remaja.

Terlebih lagi, ketika remaja terlalu merangsang otak melalui makanan cepat saji, kontrol kognitif otak akan memburuk seiring dengan pertumbuhan mereka. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pola makan sehat yang dapat [memperbaiki fungsi pada otak](https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/7-kebiasaan-yang-dapat-membantu-fungsi-kognitif-otak/).

Oleh karena itu, sudah saatnya para orang tua mulai mengajak anak remaja menjalani pola makan sehat untuk menghindari bahaya *junk food* terhadap otak mereka.