



## 15 Resep Lezat untuk Menambah Serat Ramah Lambung: Banyak dari Kita Kurang Asupan – dan Panduan Singkat Kami Menunjukkan Makanan Tak Terduga yang Harus Anda Coba

### Description

Manfaat Serat dan Jenis Serat dalam Tubuh Manusia

Manfaat dan Jenis Serat

Studi baru menyarankan pentingnya serat dalam memberikan perlindungan bagi kesehatan jantung, risiko stroke, diabetes tipe 2, dan depresi. Namun, 60% dari kita hanya mendapatkan sekitar 18g serat per hari, kurang dari asupan harian sebesar 30g. Asupan serat rendah telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, diabetes tipe 2, dan masalah jantung.

Tipe-tipe Serat

Kategori serat diantaranya serat yang tidak larut dalam air, serat yang mudah larut dalam air, dan pati yang resisten. Ketiganya ditemukan dalam makanan dengan jumlah variasi. Prebiotik juga merupakan jenis serat yang bekerja dengan menambah bakteri baik dalam usus.

Makanan dengan Kandungan Serat Tinggi

Memasukkan buah, kacang-kacangan, dan biji-bijian ke dalam sarapan dan yoghurt, meningkatkan asupan serat Anda. Anda juga bisa meningkatkan asupan serat dengan memilih roti, pasta, dan beras utuh. Selain itu, pastikan untuk minum banyak cairan. Warna urine Anda juga dapat memberikan petunjuk apakah Anda mengalami dehidrasi.

Makanan yang Mengandung Serat Tinggi

Ada banyak makanan yang mungkin tidak Anda sadari mengandung serat tinggi. Beberapa di antaranya termasuk:

- Buah alpukat
- Cokelat hitam 85%
- Popcorn
- Kacang merah
- Apple crumble

Shredded Wheat  
Kentang panggang dengan kacang merah  
Selai kacang  
Almond  
Oatcake  
Balti Mix

Menurut ahli nutrisi, dengan memperhatikan asupan serat yang sehat, Anda dapat meminimalkan risiko berbagai jenis penyakit. Franky Phillips, seorang ahli nutrisi, mengatakan, “Memasukkan berbagai makanan tersebut ke dalam pola makan Anda, dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh Anda.” Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan serat dalam makanan sehari-hari.

## Ringkasan

Fiber sangat penting untuk kesehatan usus dan membantu menjaga agar tubuh tetap sehat. Namun, penelitian baru menunjukkan bahwa serat adalah nutrisi yang jauh lebih kompleks daripada yang kita pikirkan, berperan dalam melindungi dari penyakit jantung, risiko stroke, diabetes tipe 2, dan bahkan depresi. Apakah Anda mendapatkan cukup serat setiap hari? Apa makanan sumber serat favorit Anda? Bagaimana Anda menambahkan serat ke dalam diet sehat Anda?

Apa pendapat Anda tentang manfaat serat untuk kesehatan? Apakah Anda sudah mendapatkan cukup serat setiap hari? Bagaimana Anda menambahkan serat ke dalam diet sehat Anda? Apakah ada makanan sumber serat favorit Anda? Yuk bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)