



4 Suplemen Harian yang Direkomendasikan Dokter untuk Kesehatan dan Peremajaan Tubuh

Description

Dr. Michael Greger: Dokter Terkenal yang Telah Didesak oleh Banyak Orang karena Penemuan-Penemuannya

Seorang dokter ternama, Dr. Michael Greger, telah mengabdikan karirnya untuk mempelajari bagaimana pilihan gaya hidup bisa membantu kita hidup lebih lama. Selain mengonsumsi diet tanaman berbasis penuh, ia mengonsumsi suplemen setiap hari. Dalam penelitiannya, ia menemukan pentingnya vitamin B12 yang dianjurkan bagi mereka yang mengikuti diet tanpa olahan hewani.

Suplemen Untuk Meningkatkan Kesehatan

Vitamin D adalah vitamin penting yang bisa membantu tubuh menyerap kalsium dan fosfor, diperlukan untuk gigi, tulang, dan otot yang sehat. Dr. Greger mengonsumsi vitamin D setiap hari karena kesulitan dalam mendapatkan cukup paparan sinar matahari, terutama di musim dingin. Selain itu, vitamin B12 juga diperlukan untuk pembentukan sel darah dan sintesis DNA.

Konsumsi DHA dari Ganggang

Ada beberapa bukti bahwa mengonsumsi suplemen DHA bisa meningkatkan daya ingat dan fungsi otak lainnya pada orang dengan masalah daya ingat ringan. Greger sendiri mengonsumsi suplemen DHA yang berasal dari ganggang setiap hari untuk mendukung kesehatan otak dan fungsi kognitif, kandungan asam lemak omega-3 yang penting untuk fungsi otak.

Suplemen penunjang kesehatan membuat Dr. Michael Greger merasa lebih bertenaga sepanjang hari. Ia melakukan inovasi dengan menciptakan suplemen turun, jinten hitam, jahe bubuk, dan serbuk amla secara alami yang dikemas dengan edible film. Ini semua mengandung antioksidan yang berkaitan dengan kemampuannya melawan radikal bebas dalam tubuh.

Pentingnya Suplemen dalam Rutinitas Keseharian

Dokter ternama, Dr. Michael Greger, merekomendasikan agar orang yang mengikuti diet tanpa olahan

hewani memperhatikan kondisi kesehatan mereka dengan suplemen tertentu. Dengan andalannya vitamin dan mineral sesuai kebutuhan tubuh, seseorang bisa mencegah beberapa penyakit yang berpotensi mengancam kesehatan. Dengan mempertahankan diet yang sehat dan mengonsumsi suplemen yang tepat, seseorang dapat meningkatkan harapan hidup dan kualitas hidupnya.

Ringkasan

Dr. Michael Greger telah mendedikasikan karirnya untuk mempelajari bagaimana pilihan gaya hidup dapat membantu kita hidup lebih lama. Selain makan diet nabati berbasis tanaman, ia mengonsumsi suplemen setiap hari, termasuk vitamin B12. Konsultasikan dengan pembaca: Apakah Anda pernah mengonsumsi suplemen? Apakah Anda mengikuti diet nabati? Bagaimana pendapat Anda tentang penggunaan suplemen untuk meningkatkan kesehatan? Dukung artikel ini dengan memberikan komentar dan berbagi pengalaman Anda.

Tinggalkan komentar Anda di bawah dan mari kita diskusikan!

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](#)

default watermark