



5 Alasan Mengapa Mengonsumsi Karbohidrat Berkualitas Tinggi Bisa Mencegah Kenaikan Berat Badan Saat Usia Tengah.

Description

Penghindaran Berat Badan Saat Tengah Usia

Sebuah studi terbaru yang dipimpin oleh Harvard menyarankan untuk menghindari karbohidrat rendah kualitas dan sayuran berpati seperti kacang polong, jagung, dan kentang untuk menghindari peningkatan berat badan saat tengah usia. Studi yang dipublikasikan secara online pada 27 September 2023 oleh The BMJ mengevaluasi perubahan berat badan pada 136.432 orang dewasa di bawah usia 65 tahun yang dilacak selama hingga 28 tahun.

Kualitas Karbohidrat dan Berat Badan

Studi ini menunjukkan bahwa kenaikan harian sebanyak 3,5 ons karbohidrat rendah kualitas — seperti minuman manis, gandum olahan, dan sayuran berpati — berhubungan dengan penambahan berat badan hingga tiga pound dalam periode empat tahun. Namun, peningkatan sebanyak sepertiga ons serat dalam diet harian peserta berhubungan dengan penambahan 1,7 pound lebih sedikit selama empat tahun.

Peran Karbohidrat Refined dalam Peningkatan Berat Badan

Meskipun mengonsumsi terlalu banyak gula tidak sehat, karbohidrat olahan seperti pasta putih, roti putih, nasi putih, dan keripik tampaknya lebih bermasalah dan berkontribusi lebih banyak pada peningkatan berat badan saat tengah usia. Penulis studi juga menyatakan bahwa asosiasi tersebut terutama kuat pada wanita dan orang dengan kelebihan berat badan.

Pentingnya Kualitas Karbohidrat dalam Diet

Fiber adalah salah satu faktor penentu dalam mengontrol berat badan. Tambahan sebanyak sepertiga ons serat dalam diet harian dapat membantu mengurangi penambahan berat badan selama beberapa tahun. Oleh karena itu, memilih karbohidrat berkualitas tinggi dalam diet sehari-hari dapat membantu mengelola berat badan dan kesehatan secara keseluruhan.

Ringkasan

Studi baru yang dipimpin oleh Harvard menyarankan untuk menghindari kenaikan berat badan di usia pertengahan dengan menjauhi karbohidrat rendah kualitas dan sayuran bersifat mengandung starch seperti kacang polong, jagung, dan kentang. Penelitian ini melibatkan 136.432 orang dewasa di bawah usia 65 tahun yang dilacak selama 28 tahun. Peneliti menemukan bahwa konsumsi karbohidrat rendah kualitas seperti minuman manis, biji-bijian olahan, dan sayuran starch dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan. Berbeda dengan peningkatan serat yang justru terkait dengan penurunan berat badan. Apakah Anda memperhatikan jenis karbohidrat yang Anda konsumsi? Berikan komentar dan pendapat Anda di bawah ini!

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