



5 Suplemen yang Harus Dihindari untuk Sindrom Metabolik

Description

Pentingnya Meningkatkan Kesehatan Metabolik dan Mengelola Sindrom Metabolik

Mengetahui Angka Anda – tekanan darah, gula darah, kolesterol – penting. Mengapa? Mereka memberi petunjuk apakah Anda memiliki sindrom metabolik, kondisi yang memengaruhi sekitar 1 dari 3 orang dewasa di Amerika Serikat. Sindrom metabolik adalah kombinasi faktor risiko yang bisa meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Memiliki setidaknya tiga dari mereka – tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, trigliserida darah tinggi, kolesterol HDL rendah, dan lingkar pinggang yang lebih besar – bisa berarti Anda memiliki sindrom metabolik.

Suplemen yang Tidak Direkomendasikan untuk Sindrom Metabolik

- Chromium: Sebuah studi menemukan bahwa konsentrasi kromium yang rendah berkaitan dengan risiko sindrom metabolik di masa depan.
- Niasin: Menambahkan suplemen niacin dapat meningkatkan kadar HDL namun juga meningkatkan risiko aterosklerosis.
- Teh Hijau: Minum teh hijau secukupnya mungkin aman, tetapi mengonsumsi suplemen teh hijau dapat berisiko.
- Pare: Penelitian menunjukkan bahwa pare mungkin membantu mengelola gula darah, tetapi keamanan penggunaan suplemen pare jangka panjang masih belum jelas.
- Milk Thistle: Tidak ada cukup bukti yang mendukung manfaat milk thistle dalam mengelola sindrom metabolik.

Pendekatan Alternatif untuk Mengelola Sindrom Metabolik

Daripada langsung bergantung pada suplemen untuk mengelola sindrom metabolik, mengubah gaya hidup dapat membantu.

- Fokus pada diet: Makanan seimbang yang kaya serat, sayuran, dan biji-bijian utuh sangat penting.
- Perubahan gaya hidup: Aktivitas fisik, manajemen stres, berhenti merokok, dan tidur yang cukup juga penting.
- Konsultasikan dengan tim perawatan kesehatan Anda: Memantau faktor risiko kardiometabolik Anda

secara teratur dan mendapatkan bantuan dari ahli gizi bisa membantu dalam mengelola sindrom metabolik.

Kesimpulannya, penting untuk memahami pentingnya mengelola risiko sindrom metabolik dengan perubahan gaya hidup yang sehat daripada bergantung pada suplemen yang mungkin tidak efektif atau bahkan berbahaya. Konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan sebelum mengonsumsi suplemen baru, terutama jika tujuannya adalah mengelola kondisi seperti sindrom metabolik.

Ringkasan

Mengetahui angka-angka Anda—tekanan darah, gula darah, kolesterol—adalah penting. Mengapa? Mereka memberi petunjuk apakah Anda memiliki sindrom metabolik, kondisi yang memengaruhi sekitar 1 dari 3 orang dewasa di Amerika Serikat. Sindrom metabolik adalah kombinasi faktor risiko yang meningkatkan risiko Anda terkena penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Apakah Anda memiliki sindrom metabolik? Apakah Anda sudah mencoba suplemen untuk mengatasi kondisi ini? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar 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