



## 7 Keuntungan dan Kerugian Diet Atlantik yang Viral Menurut Ahli Gizi

### Description

#### Manfaat Atlantic Diet yang Dijelaskan

Diet Atlantic telah diakui sebagai rencana diet standar emas selama bertahun-tahun. Ini dianggap sebagai diet tradisional di wilayah barat laut Spanyol dan Portugal. Terkadang dapat diidentifikasi sebagai diet yang mirip dengan diet Mediterania tetapi dengan makanan yang sedikit berbeda, termasuk ikan kod, daging merah, dan produk babi. Namun, ketika membandingkan kedua diet ini, penting untuk dicatat bahwa Diet Atlantic sedikit lebih baik daripada Mediterania karena juga mencakup kentang.

Manfaat Diet Atlantic telah didukung oleh berbagai profesional kesehatan dan ahli gizi karena manfaatnya yang banyak. Menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam *European Journal of Preventive Cardiology*, diet Atlantic menurunkan risiko kematian akibat berbagai penyebab. Selain itu, orang-orang yang mengikuti rencana diet ini tidak rentan terhadap ancaman kesehatan seperti serangan jantung dan kanker.

#### Melindungi dari Sindrom Metabolik

Diet ini juga mencegah dari sindrom metabolik atau sindrom resistensi insulin. Menurut National Heart, Lung, and Blood Institute, ini dapat diidentifikasi sebagai kondisi yang secara tidak langsung meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, antara lain. Keluarga Metabolik bisa berarti seseorang mungkin dihadapkan dengan tekanan darah tinggi, kadar gula darah, kolesterol, dan lemak perut.

#### Diet Atlantic vs Mediterania: Mana yang Lebih Baik?

Penulis mengatakan kedua diet tersebut, dengan singkat menjelaskan persamaan dan perbedaan di antara keduanya, tambah: "Diet Atlantic sangat mirip dengan diet Mediterania kecuali fokus pada kebiasaan kuliner khusus di utara Portugal dan barat laut Spanyol."

#### Apakah Atlantic Diet Mengubah Permainan?

Ahli gizi memuji makanan dalam Diet Atlantic, namun, itu masih belum dianggap sebagai sempurna. Meskipun rencana diet ini melibatkan banyak serat serta lemak sehat, daging merah dan alkohol bisa menimbulkan ancaman kesehatan potensial seperti kanker.

## Ringkasan

Diet Atlantik telah didukung oleh berbagai ahli kesehatan dan ahli gizi karena manfaatnya yang banyak. Diet ini dianggap sebagai standar emas dalam rencana diet selama bertahun-tahun, dan mirip dengan diet Mediterania tetapi sedikit berbeda dalam makanan seperti cod, daging merah, dan produk babi. Apakah Diet Atlantik lebih baik dari Mediterania? Ahli gizi menyebutkan bahwa keduanya memiliki manfaat yang sama dan mengarah pada gaya hidup sehat. Apakah Diet Atlantik menjadi perubahan permainan dalam dunia diet sehat? Meskipun memiliki kekurangan, diet ini dianggap sebagai pilihan yang baik dengan sedikit hambatan. Apa pendapat Anda tentang Diet Atlantik? Apakah Anda tertarik untuk mencoba diet ini? Tulis komentar dan pendapat Anda di bawah!

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