



70 Item Penting untuk Mendapatkan Manfaat Menurunkan Kolesterol dari Diet Mediterranean Menurut Dietisien

Description

Mediterranean Diet: Tips for Healthy Eating

Menjadi pilihan terdepan dalam dunia nutrisi selama 30 tahun terakhir, pola makan Mediterania umumnya melibatkan konsumsi bahan makanan segar seperti sayuran, daging tanpa lemak seperti ikan dan ayam, serta biji-bijian, sementara mengurangi konsumsi daging merah dan gula. Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa mengikuti pola makan Mediterania dapat mengurangi risiko penyakit jantung sebesar 25 persen, serta kematian dini sebesar 23 persen.

Mempermudah Pelaksanaan

Diet Mediterania dikenal mudah diikuti karena sifatnya yang fleksibel, memungkinkan Anda untuk mengonsumsi makanan yang mungkin di larang dalam diet lainnya. Menurut Emily Kyle, seorang ahli gizi terdaftar di New York, "pola makan Mediterania sangat baik untuk kesehatan usus kita." Memakan makanan dengan kandungan serat dan air tinggi tersebut menjadi cara yang lebih sehat bagi usus kita.

List Belanja

Dietitians merekomendasikan keberatan Konsumsi lemak tak jenuh dapat membantu menurunkan kolesterol Anda, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian. Pilih minyak zaitun extra virgin, alpukat, dan jenis makanan lainnya yang kaya asam lemak tak jenuh. Tidak hanya itu, dalam bisa menurunkan resiko penyakit jantung, Amerika sangat disarankan untuk menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh.

Daging Tanpa Lemak

Jika Anda memilih untuk mengonsumsi daging sebagai sumber protein, pilihlah daging tanpa lemak seperti mackerel atau ikan salmon. Di sisi lain, studi menunjukkan bahwa mengurangi konsumsi daging dapat memperpanjang usia harapan hidup anda hingga 9 bulan dan mengurangi jejak karbon sebesar 25 persen. Menjadi konsumen yang cerdas adalah solusi yang baik.

Susu dan Olahan Sapi

Unprocessed cheese, seperti feta dan mozzarella, diyakini menjadi pilihan yang baik bagi Anda yang ingin mengikuti pola makan Mediterania. Julia Zumpano, seorang ahli diet dengan klinik Cleveland, merekomendasikan konsumsi keju, yogurt Yunani, dan susu secukupnya. Perlu diingat, konsumsi susu sebaiknya dalam jumlah yang moderat agar tidak mengganggu berat badan.

Ringkasan

Diet Mediterania telah menjadi favorit dunia nutrisi selama 30 tahun terakhir. Gaya makan umum di wilayah seperti Yunani, Italia, dan Spanyol biasanya melibatkan produk segar, daging tanpa lemak seperti ikan dan ayam, serta sereal utuh, sambil mengurangi asupan daging merah dan makanan manis.

Makanan apa saja yang paling Anda sukai dari daftar belanja ini? Apakah Anda sudah mencoba diet Mediterania sebelumnya? Jangan ragu untuk berbagi pengalaman atau pertanyaan Anda di kolom komentar 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