



## “Apakah Penambahan Serat Sama Bagusnya Dengan Serat dari Makanan?” – Pahami Manfaat dan Perbedaannya!

### Description

#### Manfaat Serat dalam Makanan Vs. Suplemen Serat

##### Manfaat Serat dalam Makanan

Dr. Denise Millstine dari Mayo Clinic mengatakan bahwa jika tujuan Anda adalah untuk meningkatkan gerakan usus atau mengurangi beberapa gejala pencernaan (seperti sembelit, diare, kembung, atau kram), suplemen serat sering kali dapat membantu. Namun, suplemen serat tidak akan menawarkan vitamin, mineral, dan senyawa bermanfaat lain yang ditemukan dalam makanan kaya serat.

Nicola McKeown, seorang profesor penelitian gizi di Boston University, mengatakan bahwa makanan kaya serat juga membantu “memelihara usus yang sehat.” Seperti satu cangkir blueberry yang mengandung empat gram serat bersama dengan vitamin B dan C, kalium, magnesium, dan lainnya, kandungan nutrisi penting dalam makanan kaya serat bekerja sama untuk mengurangi peradangan dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular serta beberapa jenis kanker.

##### Cara Memaksimalkan Manfaat Suplemen Serat

Jika Anda mengalami masalah pencernaan seperti sindrom usus iritabel, penyakit radang usus, atau penyakit divertikular, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter atau ahli diet sebelum mengonsumsi suplemen serat. Penting juga untuk mengonsumsi banyak air saat minum suplemen serat, untuk mencegah sembelit.

Rekomendasi para ahli adalah untuk mendapatkan sebanyak mungkin kebutuhan serat harian Anda – biasanya minimal 21 hingga 38 gram per hari, tergantung pada usia dan jenis kelamin Anda – dari makanan kaya serat. Cara lain untuk memastikan Anda memenuhi target harian adalah dengan menambahkan buah atau sayuran dalam setiap hidangan, atau meningkatkan kandungan serat pada beberapa makanan seperti oatmeal atau smoothie dengan menaburkan biji rami atau chia di atasnya.

Sebagian besar suplemen serat berbentuk bubuk, permen jelly, atau kapsul dan dapat membantu mencapai target harian serat Anda. Namun, Anda harus memilih dengan hati-hati suplemen yang tepat, agar tidak mengonsumsi bahan tambahan yang tidak diinginkan. Semua ini penting untuk

memaksimalkan manfaat suplemen serat dan menjaga kesehatan pencernaan Anda.

## Ringkasan

Ringkasan: Serat sangat penting untuk kesehatan pencernaan kita, namun mendapatkan serat dari makanan sehat lebih disarankan daripada mengandalkan suplemen serat. Makanan kaya serat mengandung berbagai nutrisi penting yang bekerja bersama untuk menurunkan risiko penyakit jantung dan kanker. Namun, jika Anda kesulitan mendapatkan cukup serat dari makanan, suplemen serat bisa membantu. Namun, perlu dipilih dengan hati-hati untuk menghindari efek samping yang tidak nyaman.

Pertanyaan untuk pembaca: Apakah Anda mendapatkan cukup serat dari makanan sehari-hari? Apakah Anda pernah mencoba suplemen serat sebelumnya? Bagaimana pengalaman Anda?

Tulis komentar 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