



Apakah 'Super Powder' Hijau Cerah Benar-benar Membuat Anda Sehat? Temukan Jawabannya di Sini!

Description

Suplemen Hijau Super: Fakta vs Mitos

Apa itu Suplemen Hijau Super?

Suplemen hijau super adalah produk bubuk ajaib yang diklaim dapat meningkatkan kesehatan kita. Produk ini berjanji manfaat yang beragam, seperti rambut dan kuku lebih kuat, energi meningkat, dan mengurangi kembung. Kemasan yang bersih dan seringkali berwarna hijau mengklaim mengandung pre dan probiotik, antioksidan, dan vitamin.

Menurut Tamsin Hill, seorang ahli gizi terdaftar dari NHS, produk ini telah menjadi populer melalui iklan media sosial yang menyasar audiens tertentu. Namun, ia mengatakan bahwa bahan-bahan dalam suplemen ini tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan secara signifikan.

Mitos vs Fakta Mengenai Manfaat Suplemen Hijau Super

Beberapa merek seperti Free Soul dan Athletic Greens mengklaim dapat meningkatkan pencernaan dan daya tahan tubuh. Namun, banyak ahli mempertanyakan klaim ilmiah di balik produk-produk ini. Tidak hanya itu, produk ini tergolong ultra-diproses dan mahal, dengan harga mencapai £1-£4 per hari.

Menurut Jenna Hope, seorang ahli nutrisi terdaftar, fakta bahwa pasar bubuk hijau diperkirakan akan berkembang pesat menunjukkan bahwa banyak orang mempercayai manfaat suplemen ini. Namun, ia menekankan bahwa memiliki diet seimbang dengan bahan makanan utuh lebih penting daripada mengonsumsi suplemen.

Tip Kesehatan dan Nutrisi

Nicola Ludlam-Raine, yang mewakili British Dietetic Association, menyarankan agar orang fokus pada mengonsumsi 30 jenis makanan berbasis tanaman setiap minggu, seperti gandum utuh, untuk meningkatkan asupan serat. Dia juga menegaskan bahwa suplemen hijau bukanlah keharusan untuk kesehatan, dan jika ingin mengonsumsinya, konsultasikan terlebih dahulu dengan ahli gizi atau ahli

nutrisi terdaftar.

Ringkasan

Penjualan suplemen super hijau mengklaim bahwa satu scoop bubuk ajaib mereka, dicampur dengan air, sudah cukup untuk meningkatkan kesehatan Anda. Tetapi ahli mengatakan ada cara yang lebih mudah dan lebih murah untuk mendapatkan nutrisi ini dalam diet kita. Bagaimana pendapat Anda tentang klaim suplemen ini? Apakah Anda akan mencoba suplemen hijau super ini atau lebih memilih untuk fokus pada makanan sehat sehari-hari? Jangan ragu untuk berbagi pendapat 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