



Artikel Menarik: Ahli Gizi Mengambil Vitamin D, Magnesium, Kalsium, Probiotik Untuk Kesehatan yang Optimal

Description

Manfaat Suplemen dalam Menu Sehat Menurut Pakar Gizi

Sebagai seorang pakar gizi dan kanker di Universitas Arizona, Profesor Cynthia Thomson mengandalkan diet kaya tanaman untuk mendapatkan kebutuhannya. Namun, seiring bertambahnya usia, ia mulai menambahkan beberapa suplemen ke dalam rutinitasnya. Meski demikian, Thomson tidak mengandalkan suplemen untuk tetap sehat, namun ia menyadari bahwa beberapa suplemen dapat memberikan dampak positif pada kesehatannya, terutama dalam menutupi kekurangan nutrisi di tubuh.

Vitamin D dan Kalsium

Thomson mengambil vitamin D dan kalsium karena penelitiannya menunjukkan bahwa kedua nutrisi ini dapat membantu mencegah kanker kolon dan payudara. Selain itu, ia memiliki riwayat kanker kolon sehingga merasa perlu untuk mengonsumsi kedua suplemen ini. Meski ada risiko terkait penggunaan kalsium yang berhubungan dengan penyakit jantung, Thomson berpikir manfaatnya lebih besar dibandingkan risikonya, terutama karena ia memiliki diet rendah kalsium.

Probiotik dan Magnesium

Thomson juga mengonsumsi probiotik dan magnesium untuk kesehatan ususnya. Setelah beberapa waktu konsumsi antibiotik, ia merasa perlu untuk menjaga keseimbangan bakteri ususnya dengan mengonsumsi probiotik. Magnesium juga ia pilih karena dapat membantu kesehatan ususnya. Hal ini semakin diperkuat ketika Thomson memulai mengonsumsi sebuah obat tekanan darah yang dapat mengurangi kadar magnesium di dalam tubuhnya.

Prioritaskan Asupan Nutrisi dari Makanan

Meskipun Thomson mengonsumsi beberapa suplemen, ia masih mengutamakan asupan nutrisi dari makanan. Sebagian besar diet Thomson adalah tanaman, seperti tofu, tempe, salmon, dan sayuran. Ia fokus pada asupan protein nabati karena menyadari pentingnya dalam menjaga kesehatan tubuh,

terutama ketika usia dan fungsi organ tubuhnya mulai menurun.

Selain itu, Thomson juga percaya bahwa pola makan yang seimbang dari berbagai jenis makanan adalah kunci utama dalam menjaga kesehatan. Kombinasi antara suplemen dan diet yang sehat telah membantu Thomson untuk tetap bugar dan sehat meski usianya semakin bertambah. Menurutnya, "Makanan adalah obat terbaik untuk tubuh kita, asalkan kita pintar memilih jenis makanan yang dikonsumsi." Dengan pendekatan yang holistik terhadap kesehatan, Thomson menjadi contoh bahwa makanan dan suplemen dapat bekerja bersama untuk mencapai tujuan merawat tubuh.

Ringkasan

Profesor Cynthia Thomson adalah seorang ahli gizi dan kanker di University of Arizona. Artikel ini membahas bagaimana dia tidak hanya bergantung pada suplemen untuk tetap sehat, tetapi juga menambahkan beberapa suplemen ke dalam rutinitasnya seiring bertambahnya usia. Ia memilih suplemen berdasarkan sejarah klinisnya sendiri dan kekurangan nutrisi dalam dietnya. Apakah pembaca juga mengonsumsi suplemen? Apa pendapat mereka tentang suplemen sebagai tambahan untuk pola makan sehari-hari? Jangan ragu untuk berbagi 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