



Berapa banyak mangga yang boleh Anda makan dalam sehari tanpa menambah berat badan dan gula darah tinggi? | Tips Kesehatan

## Description

Mengonsumsi Mangga dalam Batas Wajar untuk Mencegah Kenaikan Berat Badan dan Lonjakan Gula Darah

Manfaat Mangga dan Bahaya Konsumsi Berlebihan

Mangga kaya akan antioksidan, vitamin, mineral, dan serat pangan, tetapi mengonsumsinya secara berlebihan dapat bermasalah dan dapat menghambat perjalanan penurunan berat badan. Mengonsumsi mangga dengan batas wajar sangat penting untuk mengendalikan lonjakan glukosa.

Manfaat Mangga dalam Porsi yang Tepat

Dalam mengonsumsi mangga dengan porsi yang tepat dapat meningkatkan pencernaan, meningkatkan kesehatan mental, jantung, dan daya tahan tubuh. Vitamin C dan karotenoid pada mangga dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari. Sedangkan kandungan vitamin A pada mangga sangat penting untuk menjaga kesehatan mata dan mencegah masalah penglihatan terkait usia seperti degenerasi makula.

Porsi Mangga yang Aman Sehari-hari

Menurut ahli gizi Juhi Kapoor, porsi mangga yang tepat sehari-hari adalah setengah buah mangga besar atau sekitar 150 gram. Hal ini akan memberikan sekitar 125-150 kalori, memungkinkan Anda menikmati buah yang lezat sambil menjaga asupan kalori seimbang. Sebelum mengonsumsi mangga, pertimbangkan ukurannya agar tidak mengonsumsi terlalu banyak kalori sehari-hari.

Kombinasikan Mangga dengan Lemak Sehat

Ahli gizi Lovneet Batra merekomendasikan setengah hingga 1 buah mangga sehari untuk mencegah lonjakan gula darah, tetapi menyarankan untuk menambahkan lemak sehat. Mengonsumsi buah yang tinggi karbohidrat ini sebaiknya disertai dengan serat dan lemak sehat untuk mengurangi lonjakan glukosa setelah makan buah tersebut.

### Waktu yang Tepat untuk Mengonsumsi Mangga

Menurut Batra, waktu sangat penting saat mengonsumsi mangga dan lebih baik dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Pastikan untuk mengonsumsi mangga dalam bentuk utuh dan jangan dalam bentuk sari buah. Berkombinasi dengan serat dan lemak sehat sebelum mengonsumsi mangga juga dapat membantu menghindari lonjakan gula darah.

## Ringkasan

Mengonsumsi mangga dengan bijak dapat memberikan manfaat bagi pencernaan, kesehatan mental, jantung, dan daya tahan tubuh. Namun, berapa mangga yang aman untuk dikonsumsi dalam sehari? Ahli gizi Juhi Kapoor merekomendasikan porsi yang tepat, seperti setengah mangga besar atau sekitar 150 gram. Selain itu, mencampur mangga dengan lemak sehat juga disarankan untuk mencegah lonjakan gula darah. Bagaimana dengan kamu? Berapa mangga yang biasa kamu makan dalam sehari? Apakah kamu sudah mencoba cara-cara sehat untuk menikmati buah mangga ini? Bagikan pendapat dan pengalamanmu di kolom komentar!

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](#)