



Berhati-hatilah dengan Diet Karnivora Trendi yang Bisa Menyebabkan Scurvy, Penyakit Jantung, dan Kanker

Description

Diet Carnivora yang Kontroversial: Mengapa Ricuh Tetapi Tidak Aman?

Kegemaran diet Carnivora yang kontroversial telah berkembang pesat di TikTok dengan hampir 100 juta video dibagikan. Diet ini terdiri dari makanan berupa daging, ikan, dan produk hewani lainnya seperti mentega dan telur, dengan memotong kelompok makanan lain seperti buah, sayuran, dan biji. Namun, ada peringatan dari para ahli kesehatan bahwa diet ini dapat menyebabkan berbagai penyakit, termasuk penyakit jantung, skorbut, dan bahkan kanker kolorektal.

Risiko Kesehatan dari Diet Carnivora

Menurut Jane Clarke, perawat spesialis usus dari Inggris, diet yang terbatas hanya pada produk hewani bisa menghilangkan nutrisi penting seperti vitamin C dan serat, sambil menumpuk kolesterol berbahaya. Di samping itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kurangnya serat bisa bertanggung jawab atas peningkatan kasus kanker kolorektal pada kaum muda. Lebih lanjut, diet Carnivora dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, kanker kolon, dan skorbut.

Mengapa Diet Carnivora Berbahaya

Carnivora, jangankan sehat, bagi sebagian orang diet ini memberikan manfaat dalam hal peningkatan performa atletik dan energi. Namun, kurangnya serat, vitamin C, dan nutrisi penting lainnya dapat berdampak negatif pada tubuh. Misalnya, menghilangkan sumber vitamin C dapat meningkatkan risiko penyakit skorbut. Selain itu, konsumsi protein berlebihan tanpa penyeimbang dari karbohidrat dan lemak dapat merusak ginjal dalam jura.

Pendapat Ahli dan Rekomendasi

Menurut ahli kesehatan, Carnivora meningkatkan risiko kesehatan yang berbahaya, seperti peningkatan kasus kanker kolorektal dan masalah penumpukan lemak dalam pembuluh darah dan jantung. Diet ekstrem ini juga dapat menyebabkan konstipasi dan kehabisan energi karena kurangnya karbohidrat yang merupakan sumber utama energi bagi tubuh. Rekomendasi ahli adalah mengurangi

konsumsi daging merah dan hasil olahannya untuk mengurangi risiko kanker usus. Oleh karena itu, sebaiknya keseimbangan dalam diet harus dijaga agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Ringkasan

Para pakar kesehatan mengingatkan bahwa diet karnivora yang sangat populer dapat menyebabkan penyakit jantung, penyakit kelautan kuno seperti scorbut, dan bahkan kanker kolorektal. Apakah Anda pernah mendengar tentang diet ini sebelumnya? Apakah Anda berpikir untuk mencoba diet karnivora? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar 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