



Diet Keto: Apa Kata Para Ilmuwan?

Description

Diet Ketogenik: Apakah Benar-benar Sehat untuk Anda?

Diet ketogenik adalah pola makan rendah karbohidrat, tinggi lemak, dengan tingkat protein yang moderat. Meskipun pola makan yang ketat ini dapat memberikan hasil yang mengesankan dalam jangka pendek, apakah benar-benar “sehat untuk Anda?” Berbicara kepada para ahli untuk mengetahuinya.

Apa itu Diet Ketogenik?

Menurut Christopher Gardner, profesor kedokteran Rehnborg Farquhar dari Stanford University, diet ketogenik memiliki tujuan utama yaitu pembatasan ekstrem pada karbohidrat agar tubuh beralih dari pembakaran kombinasi glukosa dan lemak menjadi hanya membakar lemak saja untuk bahan bakar—kondisi yang disebut sebagai ketosis.

Apa yang Harus Dikonsumsi?

Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam diet ketogenik termasuk lemak seperti mentega, lemak unggas, lemak nabati (minyak zaitun, kelapa, sawit), alpukat, kacang tertentu (macadamia, kenari, almond, kenari), sayuran non-starch (daun hijau dan kale, kembang kol/brokoli, bawang, ketimun, selada), beri dalam porsi kecil, cokelat hitam 90 persen atau lebih, kopi murni dan teh, dan protein dari daging sapi, unggas, ikan, babi, bacon, telur, tahu, kacang dan biji tertentu.

Untuk Siapa Diet Ini?

Diet ketogenik bisa memberikan manfaat bagi mereka yang mengalami pra-diabetes atau diabetes, serta untuk pengobatan epilepsi. Namun, diet ini tidak cocok untuk semua orang karena pembatasan yang ekstrim dan tantangan dalam mematuhi diet tersebut. Kelompok yang tidak disarankan untuk mengikuti diet ketogenik termasuk wanita hamil, individu dengan riwayat gangguan makan, atau individu yang berisiko tinggi terkena penyakit jantung.

Alternatif Diet yang Disarankan

Sebagai gantinya, penekanan harus diberikan pada menghilangkan sebanyak mungkin gula sederhana dan biji-bijian yang dimurnikan—ciri khas makanan sampah. Diet Mediterania penuh rasa,

tidak terlalu ketat, dan lebih bisa diikuti oleh lebih banyak orang untuk jangka waktu yang lebih lama. Menurut data nasional, sekitar 40 persen kalori dalam diet AS berasal dari karbohidrat berkualitas rendah. Garder menyarankan setengahnya harus digantikan dengan makanan tinggi lemak tak jenuh, dan setengahnya lagi digantikan dengan makanan yang tinggi serat.

Ringkasan

Diet keto semakin populer, tetapi apakah benar-benar baik untuk Anda? Ahli gizi berpendapat bahwa diet ini bisa memberikan perubahan positif dalam jangka pendek, tetapi apakah nilai jangka panjangnya sepadan? Juga, apa saja makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi dalam diet keto ini? Bagaimana dengan risiko kesehatan yang mungkin muncul akibat diet ini? Bagaimana seharusnya pola makan yang sehat yang sebaiknya dianut daripada diet keto? Apa pendapat Anda tentang diet keto? Apakah Anda pernah mencobanya atau mempertimbangkan untuk melakukannya? Silakan bagikan komentar atau pendapat Anda 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