

# Diet Laut Atlantik Mampu Membantu Mencapai Tubuh Lebih Langsing: Temuan Penelitian!

## Description

Diet Laut Atlantik: Memilih Gaya Hidup Sehat untuk Mengurangi Lemak Perut

Mengenal Diet Laut Atlantik

Diet Laut Atlantik merupakan pola makan tradisional di barat laut Spanyol dan Portugal yang terdiri dari ikan, makanan laut, sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, minyak zaitun, kacang kering, susu, keju, dan konsumsi daging yang moderat. Melalui penelitian yang dipublikasikan di Jama Network Open, diet ini terbukti dapat membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kadar kolesterol HDL, dan meningkatkan faktor-faktor yang berkaitan dengan sindrom metabolisme.

Diet Laut Atlantik dan Sindrom Metabolik

Penelitian tersebut melibatkan lebih dari 200 keluarga di A Estrada, Spanyol, yang dibagi menjadi kelompok yang mengikuti Diet Laut Atlantik dan kelompok kontrol yang tetap menjalani diet biasa. Hasilnya, kelompok yang mengikuti Diet Laut Atlantik menunjukkan peningkatan dalam perubahan lingkaran pinggang dan kadar kolesterol HDL. Sindrom metabolik, yang merupakan kumpulan kondisi yang meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan stroke, juga dapat diperbaiki melalui diet ini.

Pendapat Ahli

Menurut Michelle Routhenstein, seorang ahli gizi dan nutrisionis terdaftar, Diet Laut Atlantik “memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan karena menekankan pada makanan yang kaya nutrisi dan kebiasaan makan keluarga”. Selain itu, makanan yang dihasilkan dari metode memasak tradisional seperti merebus dapat meningkatkan ketersediaan nutrisi sehingga tubuh dapat lebih baik menyerap dan memanfaatkannya.

Manfaat Diet Laut Atlantik

Studi lain pada tahun 2021 menunjukkan bahwa tingkat ketaatan yang lebih tinggi terhadap Diet Laut Atlantik secara konsisten terkait dengan risiko kematian yang lebih rendah. Artinya, diet ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jantung, tetapi juga dapat membantu meningkatkan harapan hidup.

Ringkasan

Diet Laut Atlantik dapat menjadi pilihan bagi mereka yang ingin menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan. Dukungan ilmiah dan hasil penelitian yang menegaskan manfaat diet ini membuatnya layak dipertimbangkan sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dengan mengutamakan bahan makanan berkualitas dan pola makan yang tradisional, diet ini dapat memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan tubuh.

## Ringkasan

Banyak orang di seluruh dunia berusaha untuk menurunkan lemak perut dengan berbagai metode, mulai dari olahraga yang ketat hingga operasi. Namun, apa yang mereka butuhkan adalah pilihan makanan yang bijaksana dan tekad untuk mencapai tujuan mereka.

Menurut The New York Post, penelitian terbaru menunjukkan bahwa diet Atlantik, rencana makan tradisional di barat laut Spanyol dan Portugal, dapat membantu individu mencapai tubuh yang lebih langsing dan sehat dengan meningkatkan kadar kolesterol HDL.

Apakah Anda sudah mencoba diet Atlantik atau memiliki rencana makan lain yang efektif untuk menurunkan lemak perut? Bagikan pengalaman dan pandangan Anda 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](#)