



Diet Sehat Tanpa Efek Samping: 7 Makanan Super Seperti Ozempic dan Wegovy yang Bisa Membantu Turunkan Berat Badan – Terungkap oleh Dokter Gizi

Description

****Tingkat Obesitas Terus Meningkat di Seluruh Dunia****

Tingkat obesitas di dunia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada periode 2014-15, angka obesitas di Hong Kong mencapai 29.9 persen, sedangkan yang mengalami kelebihan berat badan adalah 20.1 persen. Bahaya obesitas tidak bisa dianggap enteng karena dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, masalah sendi, dan kematian prematur.

****Dampak Ekonomi yang Meningkat akibat Obesitas****

Obesitas juga memberikan beban ekonomi yang signifikan. Proyeksi dari World Obesity Atlas menunjukkan bahwa biaya kesehatan yang terkait dengan kelebihan berat badan di China akan meningkat dari US\$36 juta menjadi US\$118 juta dari tahun 2020 hingga 2035. Hal ini menunjukkan urgensi untuk mengatasi masalah obesitas ini.

****Peran Diet dalam Pencegahan Obesitas****

Diet yang terutama terdiri dari makanan olahan tinggi lemak dan kalori cenderung menyebabkan penambahan berat badan. Sebaliknya, diet berbasis tanaman rendah lemak telah terbukti mencegah obesitas dan membantu dalam penurunan berat badan yang berkelanjutan. Diet ini mengandung serat dan air yang mencukupi untuk membuat kita merasa kenyang dan terhindar dari ngemil di antara waktu makan.

****Power Foods untuk Menurunkan Berat Badan****

Dalam bukunya yang akan segera rilis, Dr Neal Barnard menunjukkan bahwa beberapa makanan tanaman memiliki efek menurunkan berat badan. Makanan-makanan ini membantu menekan nafsu makan, menangkap kalori dalam saluran pencernaan, dan meningkatkan metabolisme tubuh untuk membakar kalori dengan cepat. Contoh makanan ini termasuk buah-buahan, sayuran hijau, buah sitrus, dan kacang-kacangan.

****Peran Olahraga, Tidur dan Pengelolaan Stres****

Selain diet yang sehat, penting juga untuk menjaga pola hidup seimbang dengan melakukan olahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan mengelola stres dengan baik. Dengan rutin berolahraga, tidur yang berkualitas, dan strategi pengelolaan stres, risiko terkena obesitas bisa dikurangi. Jadi, jangan lupakan pentingnya gaya hidup sehat untuk mencegah obesitas dan kelebihan berat badan.

Ringkasan

Obesitas adalah masalah global yang semakin meningkat, dengan hampir 1 miliar orang di seluruh dunia menderita kondisi ini pada tahun 2014-15. Kenaikan obesitas juga meningkatkan risiko kesehatan yang serius seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan kematian prematur. Pola makan yang didominasi oleh makanan olahan, tinggi lemak, dan kalori dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Namun, diet berbasis tanaman rendah lemak telah terbukti efektif dalam mencegah obesitas. Bagaimana pola makan Anda saat ini? Apakah Anda tertarik untuk mencoba diet berbasis tanaman untuk mengontrol berat badan? Bagikan pendapat Anda 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