



Dietitian Kesehatan Usus yang Tidak Mempersiapkan Makanan Berbagi Daftar Belanja untuk Kesehatan Usus yang Lebih Baik

Description

Makanan yang Kaya Serat untuk Kesehatan Organ Pencernaan

Makanan berbasis tumbuhan telah terbukti dapat meningkatkan mikrobiota usus yang sehat. Dietitian Gabrielle Morse membagikan daftar belanja yang digunakannya untuk memudahkan pola makan sehat ini. Dibutuhkan 30 makanan tanaman dalam seminggu agar mikrobiota usus menjadi beragam. Ini sangat penting karena penelitian menunjukkan orang yang mengonsumsi setidaknya 30 tanaman seminggu memiliki ragam mikroba yang lebih luas di usus, dan, oleh karena itu, lebih banyak tipe mikroba “baik”. Keragaman ini diyakini terkait dengan kesehatan secara keseluruhan dan berbagai manfaat kesehatan, mulai dari pencernaan lancar hingga perasaan yang lebih baik.

Pentingnya Konsumsi Makanan Berbasis Tanaman

Menurut Morse, peningkatan keragaman diet sangat penting untuk meningkatkan mikroba usus yang membantu dan melindungi. Kurangnya keragaman nutrisi dalam makanan dapat membuat bakteri usus menjadi lebih rentan terhadap patogen. Dalam kebiasaannya, Morse selalu menggunakan aturan 30 tanaman sebagai prinsip panduan dalam dietnya karena ini tidak membatasi dan mendorongnya untuk mencoba makanan baru serta menambahkan makanan yang lebih bernutrisi ke dalam hidangannya.

Makanan yang Harus Dikonsumsi

Berikut adalah daftar makanan yang Morse beli setiap minggu untuk memudahkan mencapai target nutrisinya:

- Sayuran
- Buah-buahan
- Ikan
- Produk susu
- Biji-bijian utuh dan kacang-kacangan

Jumlah sayuran dan buah-buahan yang beragam serta makanan dari sumber nabati lainnya, seperti biji-bijian, adalah kunci untuk menjaga kesehatan pencernaan. Morse juga menyarankan untuk selalu memilih makanan yang segar, musiman, dan berasal dari sumber lokal untuk alasan lingkungan. Konsumsi ikan sebagai sumber protein dan asam lemak omega-3, serta produk susu sebagai sumber kalsium juga penting untuk kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, Morse juga menekankan pentingnya konsumsi biji-bijian dan kacang-kacangan sebagai sumber serat yang penting bagi kesehatan usus.

Ringkasan

Makanan 30 tanaman seminggu terbukti baik untuk kesehatan usus. Ahli gizi Gabrielle Morse membagikan daftar belanja yang digunakannya untuk mempermudah makan dengan cara ini. Dia membeli banyak buah, sayuran, biji-bijian utuh, kacang, dan beberapa produk susu. Bagaimana Anda bisa meningkatkan keragaman makanan dalam diet Anda? Apa sayuran favorit Anda untuk dimasak? Beri tahu kami di 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