



Ingin Tahu Lebih tentang Keto? Lihat Hasil Nyata dari Produk Keto yang Luar Biasa ini Buatan Utah

Description

Diet Keto: Panduan Mendalam dan Saran Ahli

Diet baru tampaknya diperkenalkan setiap hari, biasanya dengan beberapa selebriti yang memberikan dukungan dan sejumlah klaim meragukan. Sebuah diet yang telah terbukti adalah keto, yang telah meledak dalam popularitas dalam beberapa tahun terakhir, dengan janji penurunan berat badan, peningkatan tingkat glukosa darah, dan sejumlah manfaat kesehatan lainnya. Bagi beberapa orang, diet rendah karbohidrat dan tinggi lemak ini telah memberikan keajaiban, sementara orang lain menemukan diet tersebut lebih membatasi dan sulit untuk diikuti dalam jangka panjang.

Ilmu di Balik Diet Keto

Menurut Joel Bikman, seorang eksekutif gizi jangka panjang, dan saudara ilmiahnya datang ke keto melalui manfaat luar biasa dan jumlah ilmu yang luar biasa di balik diet tersebut. "Ilmu klinis manusia tentang manfaat diet rendah karbohidrat dalam meningkatkan sensitivitas insulin, peningkatan penurunan lemak, peningkatan kesehatan otak, dan banyak lagi tidak dapat disangkal," kata Bikman. "Namun, dengan semua penelitian di luar sana, kita telah melihat langsung di mana banyak orang salah dalam menjalankan keto."

Siapa yang Sebaiknya Melakukan Keto?

Dengan dukungan ilmiah yang tampak jelas bagi diet keto, pertanyaan yang muncul adalah, mengapa tidak semua orang melakukannya? "Benar bahwa kebanyakan orang akan mendapatkan manfaat dari diet rendah karbo atau keto, meskipun ada beberapa alasan mengapa tidak cocok untuk semua orang," kata Bikman. "Namun, alasan itu hampir tidak ada hubungannya dengan apakah itu berhasil, namun orang cenderung kesulitan ketika ada kurangnya pendidikan, motivasi yang tidak konsisten, dan ketidaknyamanan."

Makan Pelangi Lemak (Sehat)

Bikman bersikeras bahwa protein seharusnya selalu dikonsumsi dengan lemak, sesuai dengan

kehendak alam. “Ada rasio satu banding satu yang hampir ‘ilahi’ dari protein dan lemak dalam makanan yang sempurna dari alam,” kata Bikman. “Telur dan daging sapi, misalnya, memiliki sekitar satu gram protein untuk satu gram lemak yang sehat. Dengan mengonsumsi lemak dan protein dalam proporsi yang sama, protein sebenarnya bekerja lebih baik, kadar insulin Anda tetap rendah, Anda akan merasa lebih kenyang, dan tetap dalam ketosis.”

Ringkasan

Diet baru muncul setiap hari, tetapi tahukah Anda tentang keto? Diet tinggi lemak rendah karbohidrat ini telah populer belakangan ini dengan janji penurunan berat badan dan manfaat kesehatan lainnya. Tetapi apakah benar-benar cocok untuk semua orang? Temukan jawabannya di sini! Apa pendapat Anda tentang keto? Apakah Anda tertarik mencobanya? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Perluah kita semua melakukan keto? Apa pendapat Anda? Jangan ragu untuk berbagi pendapat dan pengalaman 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