



Ini Rahasia Diet Sehat dari Ahli Gizi Terkemuka Tim Spector: Makan 30 Jenis Tanaman Setiap Minggu

Description

Cara Mudah Meningkatkan Kesehatan Usus dengan Jar Keragaman Pangan

Pentingnya Mencapai Target Dua Puluh Tanaman Berbeda

Diet sebagai Tumpuan Meningkatkan Kesehatan di Bawah

Usus adalah topik yang sedang populer saat ini. Menurut Forbes, industri mikrobioma usus diperkirakan bernilai 84,27 juta dolar pada tahun 2021 dan diharapkan tumbuh sebesar 31,24% dari 2022 hingga 2030. Tim Spector dari perusahaan ZOE menjual probiotik dan program yang dipersonalisasi untuk meningkatkan kesehatan usus dan membantu orang mencapai berat badan yang sehat, merasa lebih sedikit bengkak, dan tidur lebih nyenyak. Namun, Anda tidak perlu mengeluarkan uang untuk program atau probiotik untuk kesehatan usus yang baik. Perubahan sederhana dalam pola makan Anda, seperti menambahkan kacang-kacangan dan biji-bijian dari jar keragaman pangan, dapat membuat perbedaan.

Tips Nutrisi dari Dr. Tim Spector

Dr. Tim Spector, seorang ahli epidemiologi, berusaha untuk mengonsumsi 30 tanaman dalam seminggu untuk kesehatan usus yang lebih baik. Beliau membagikan cara mudah untuk menambahkan berbagai tanaman ke dalam makanan. Dengan menjaga “jar keragaman” penuh dengan kacang-kacangan dan biji-bijian, beliau dapat mencapai target tersebut. Jar keragaman adalah “hanya sekumpulan kacang-kacangan, biji-bijian, dan tanaman lain yang dapat Anda makan sebagai camilan atau tambahkan ke dalam makanan,” katanya.

Manfaat Kacang dan Biji-bijian

Tidak hanya membantu Spector mengonsumsi lebih banyak tanaman, tetapi kacang dan biji-bijian juga memiliki manfaat tertentu. Misalnya, kenari dan biji chia merupakan sumber asam lemak Omega-3 dan antioksidan yang bermanfaat untuk kesehatan jantung. Sementara itu, almond mengandung kalsium, yang membantu memperkuat tulang dan gigi serta mengatur detak jantung. Sebuah tinjauan studi

pada tahun 2022 menemukan hubungan antara konsumsi kacang dan biji-bijian yang lebih tinggi dan kemungkinan lebih rendah untuk mengembangkan penyakit kardiovaskular dan meninggal karena masalah kesehatan seperti kanker. Selain itu, kacang dan biji-bijian mengandung serat, yang kebanyakan orang di Barat kurang mengonsumsinya. Serat penting untuk pencernaan dan juga telah dikaitkan dengan risiko lebih rendah terkena kanker usus, sehingga mendapatkan jumlah yang disarankan bermanfaat untuk kesehatan jangka panjang.

Ringkasan

Dr. Tim Spector, seorang epidemiolog, mencoba makan 30 jenis tanaman setiap minggu untuk kesehatan usus yang lebih baik. Dia berbagi cara mudah untuk menambahkan berbagai jenis tanaman ke dalam makanan. Salah satunya adalah dengan menyimpan “diversity jar” yang berisi kacang-kacangan dan biji-bijian. Bagaimana pendapatmu? Apakah kamu tertarik untuk mencoba cara ini untuk meningkatkan kesehatan ususmu? Beri komentarmu 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