



Kenali Lebih Dekat Diet Atlantik yang Menyenangkan dan Sehat

Description

Diet Atlantic: Alternatif Sehat untuk Diet Mediterania

Mengenal Diet Atlantic

Berdasarkan studi terbaru yang diterbitkan dalam jurnal JAMA Network Open, Diet Atlantic, juga dikenal sebagai Diet Atlantik Selatan Eropa, membantu mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, stroke, dan kondisi kesehatan serius lainnya. Diet ini berbasis pada makanan yang tumbuh atau ditemukan di wilayah tersebut, mirip dengan Tanah Airnya yang lebih terkenal, yaitu Diet Mediterania.

Manfaat Diet

Penelitian menunjukkan bahwa variasi makanan seperti ikan, sayuran, dan kacang-kacangan membantu menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Dan kacang-kacangan membantu menurunkan kadar protein C-reaktif, tanda peradangan di dalam tubuh. Sehingga, Diet Atlantic membawa banyak manfaat untuk kesehatan seseorang.

Daging dan Produk Susu

Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak semua kelompok makanan dalam Diet Atlantic tradisional bermanfaat. Daging merah dan olahan serta produk susu meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanker, sementara kentang mungkin meningkatkan risiko diabetes tipe 2.

Gaya Hidup

Diet Mediterania menekankan tidak hanya makanan yang dimakan, tetapi juga kegiatan sosial dan gerakan fisik. Diet ini ditentukan oleh makanan plant-based dengan perhatian pada buah dan sayuran, biji-bijian, dan minyak zaitun extra virgin. Kebiasaan makan dengan penuh kesadaran, bersosialisasi, dan berjalan kaki atau bersepeda setiap hari memberikan dasar dari Diet Mediterania.

Manfaat Diet Atlantic

Diet Atlantic juga memberikan manfaat bagi kesehatan. Sebuah studi menemukan bahwa asupan tinggi Diet Atlantic menurunkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan kanker dalam kurunwaktu 14 tahun di beberapa negara. Hasil riset ini memperkuat keunggulan dari Diet Atlantic jika dibandingkan dengan Diet Mediterania.

Ringkasan

Artikel ini membahas mengenai diet tradisional di Portugal bagian utara dan Spanyol bagian barat laut, yang dikenal dengan sebutan Southern European Atlantic Diet atau Atlantic diet. Sebuah studi terbaru yang diterbitkan dalam jurnal JAMA Network Open menemukan bahwa diet ini memiliki manfaat bagi kesehatan jantung, mengurangi risiko sindrom metabolik, serta mengurangi risiko kematian dini akibat kanker, penyakit jantung, atau penyebab lainnya. Diet ini didasari oleh makanan yang tumbuh atau ditemukan di sekitar wilayah tersebut, mirip dengan diet Mediterania. Bagaimana pendapat kamu tentang diet ini? Apakah kamu tertarik untuk mencobanya? Ayo bagikan pendapatmu di kolom komentar 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](#)

default watermark