



Manfaat Menggunakan Gelas Merah untuk Menurunkan Konsumsi Gula Anda – Klaim Ahli Gizi

Description

Manakah Peralatan Kemasan yang Benar?

Serangan keinginan makan gula memang keras, dan sulit untuk menolaknya. Bagi para pecinta makanan manis, tentu saja Anda akan setuju dengan kami mengenai hal ini. Memang, gula dapat memuaskan keinginan mewah kita, tetapi tidak terbaik untuk kesehatan kita dan harus dikonsumsi dengan bijak. Beberapa penelitian menyarankan bahwa konsumsi gula yang berlebihan dapat memiliki banyak dampak negatif pada kesehatan kita. Jika Anda peduli akan kesehatan Anda, kemungkinan Anda sedang berusaha keras untuk mengurangi asupan gula Anda. Ini bisa dengan membaca label makanan sebelum membeli atau memilih alternatif gula yang lebih sehat dalam makanan dan minuman Anda. Mungkin Anda telah mencoba segalanya; namun, apakah Anda sadar bahwa minum minuman dari gelas berwarna merah juga dapat membantu mengurangi asupan gula Anda? Ini adalah apa yang diungkapkan nutrisionis Deepshika Jain dalam sebuah posting Instagram dan juga menjelaskan bagaimana cara kerjanya.

Bagaimana Warna Merah Gelas Mempengaruhi Asupan Gula?

Nutrisionis menjelaskan bagaimana ada hubungan kuat antara warna dan rasa. Warna merah sering dikaitkan dengan memiliki rasa manis, seperti pada buah-buahan seperti stroberi, delima, dll. Ketika Anda minum teh atau kopi dari gelas merah, Anda secara psikologis mempersepsikan minuman tersebut sebagai lebih manis, yang membantu dalam mengurangi asupan gula Anda. Dia juga menyatakan bahwa ini adalah sesuatu yang kita lakukan secara tidak sadar.

Bagaimana Warna Lain Mempengaruhi Makanan?

Selain dari gelas berwarna merah, dia juga menekankan bagaimana kita mengaitkan warna tertentu. Misalnya, warna hijau dikaitkan dengan keasaman, seperti pada buah-buahan seperti cabai hijau. Demikian pula, putih dikaitkan dengan rasa yang lebih intens dan pahit seperti bawang putih dan bawang merah. Menurut Institut Kesehatan Nasional (NIH), selain merah, biru dan ungu juga dikaitkan dengan manis. Cukup menarik, bukan?

Reaksi Online Terhadap Informasi Ini

Komunitas online terkesan dengan wawasan menarik ini dan meninggalkan berbagai reaksi di bagian komentar. Salah satu orang menulis, “Wow, saya tidak tahu tentang ini.” Orang kedua berkomentar, “Ini menarik.” Orang lain secara bercanda menyatakan, “Yaar saya sekarang minum dari gelas baja, tahu kan.” Namun, beberapa pengguna juga meragukan apakah metode ini benar-benar efektif. Seorang orang bertanya, “Tetapi gelas itu berwarna putih di bagian dalam.” “Bagaimana dengan lidah?” tulis komentar kelima.

Apa pendapat Anda tentang video ini? Apakah Anda menemukan informasi tersebut berguna? Bagikan dengan kami di bagian komentar di bawah!

Ringkasan

Kesukaan akan gula seringkali sulit untuk ditahan, bukan? Walaupun memuaskan keinginan gula kita, konsumsi gula yang berlebihan bisa berdampak negatif pada kesehatan. Salah satu cara yang mungkin jarang diketahui adalah dengan minum dari gelas berwarna merah, seperti yang dijelaskan oleh ahli gizi Deepshika Jain. Bagaimana pendapatmu tentang hubungan warna gelas dengan asupan gula? Apakah informasi ini berguna bagi kamu? Bagikan pendapatmu di kolom komentar!

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