



## Mengapa Suplemen Serat Dapat Menurunkan Risiko Demensia: Temuan Terbaru yang Menarik!

### Description

#### Meningkatkan Kesehatan Otak dengan Suplemen Serat

Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi suplemen serat setiap hari dapat meningkatkan fungsi otak pada orang dewasa yang lebih tua dalam waktu 12 minggu, membuka jalan untuk senjata baru dalam melawan penyakit demensia. Penelitian ini menunjukkan bahwa penambahan prebiotik – serat nabati yang membantu pertumbuhan bakteri sehat di usus – ke dalam diet dapat meningkatkan kinerja pada tes memori yang terkait dengan tanda-tanda awal penyakit Alzheimer. Namun, suplemen – inulin dan Fructo-oligosaccharides (FOS) – tidak memiliki efek pada kekuatan otot selama tiga bulan.

#### ### Penelitian dan Temuan

Dr Mary Ni Lochlainn dari King's College London mengatakan, "Kami sangat menggembirakan melihat perubahan ini dalam waktu hanya 12 minggu." Penelitian dilakukan terhadap 72 orang berusia di atas 60 tahun dan menunjukkan bahwa suplemen serat dapat memengaruhi baik kesehatan otot maupun fungsi otak.

#### ### Manfaat Besar bagi Kesehatan Otak

Menurut penulis senior Claire Steves, Profesor Penuaan dan Kesehatan di King's College London, "Serat nabati ini, yang murah dan tersedia di toko, dapat bermanfaat bagi berbagai kalangan masyarakat di masa sulit ini." Temuan ini memberikan harapan baru bagi kesehatan otak dan memori pada populasi yang semakin menua.

#### ### Dampak pada Kesehatan Otak dan Otot

Penelitian ini juga menunjukkan peningkatan jumlah bakteri menguntungkan seperti Bifidobacterium pada kelompok yang menerima suplemen serat. Mereka juga lebih baik dalam tes fungsi otak dan kecepatan reaksi, termasuk tes Pembelajaran Pasangan yang merupakan penanda awal penyakit Alzheimer.

#### ### Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini membuktikan bahwa mengonsumsi suplemen serat dapat meningkatkan fungsi otak dan

kesehatan otot dalam jangka waktu yang singkat. Para peneliti menyarankan untuk memeriksa apakah manfaat ini dapat bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama dan pada kelompok yang lebih besar. Demikian, suplemen serat bisa menjadi pilihan yang mudah, aman, dan terjangkau bagi masyarakat, terutama di masa-masa sulit saat ini.

## Ringkasan

Menurut sebuah studi, menambahkan suplemen serat harian telah terbukti dapat meningkatkan fungsi otak pada orang dewasa yang lebih tua dalam waktu 12 minggu, membuka jalan bagi senjata baru dalam melawan demensia. Namun, apakah Anda percaya bahwa penambahan prebiotik ke dalam diet bisa membantu meningkatkan kinerja tes memori terkait tanda awal penyakit Alzheimer? Bagaimana pendapat Anda tentang pentingnya kesehatan usus dalam kesehatan otak? Jangan ragu untuk berbagi pendapat dan pengalaman Anda di kolom 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