



Menghitung Kalori saat Nongkrong Malam: Minuman yang Paling Berbahaya untuk Berat Badanmu

Description

Dampak Makanan Berkalori Tinggi Setelah Pesta Minuman

Sebuah survei yang dilakukan kepada 2.000 warga Inggris menunjukkan seberapa banyak kalori yang mereka konsumsi saat minum. Pasukan Three Lions dalam perjalanan mereka menuju final dan kegembiraan Euro mencapai puncaknya, warga Inggris yang gugup siap untuk mengkonsumsi minuman beralkohol secara besar-besaran akhir pekan ini untuk meredakan ketegangan besar mereka jelang pertandingan besar. Dalam antara penghormatan kepada penyelamat negara, Ollie Watkins, menyanyikan lagu Three Lions, World In Motion, dan Southgate You're The One, para penggemar sepakbola akan memadati pub hingga puncaknya pada hari Minggu.

Sebuah survei baru terhadap 2.000 warga Inggris yang sering pergi keluar malam telah mengungkapkan berapa banyak kalori yang mereka konsumsi saat berpesta. Hasil penelitian dari biosensor glukosa dan aplikasi, Lingo by Abbott, mengungkapkan bahwa rata-rata orang Inggris yang berpesta akan mengonsumsi dua belas minuman dalam satu malam, setara dengan lebih dari 2.000 kalori. Ini setara dengan makan satu cheeseburger, seporci kentang goreng sedang, 20 potong nugget ayam, dan sepiring es krim.

Ketika sedang mabuk, delapan dari sepuluh orang mengaku membutuhkan makanan berlemak sehari setelah pesta minum. Para responden terpengaruh oleh rasa lelah, malas, dan rasa lapar yang tidak tertahankan. Menurut Sophie Bertrand, Nutrisisionis Tinggal dari Lingo by Abbott yang melaksanakan survei tersebut mengatakan bahwa konsumsi minuman berlebihan dapat merusak kemampuan hati untuk menghasilkan glukosa dan mengganggu sensitivitas insulin, yang dapat menyebabkan fluktuasi tingkat glukosa.

Berminat mencari makanan ringan sehat? Sophie merekomendasikan untuk mengonsumsi minuman secara moderat dan memilih minuman ringan, anggur kering, dan menggunakan pengencer rendah gula dalam koktail Anda. Monitoring tingkat glukosa juga bisa membantu dalam menciptakan kebiasaan hidup yang lebih sehat. Menyalurkan keinginan mengonsumsi makanan berlemak setelah pesta merupakan salah satu efek dari kenaikan konsumsi kalori setelah malam pesta.

Ringkasan

Sebuah survei yang melibatkan 2.000 penduduk Inggris menunjukkan berapa jumlah kalori yang mereka konsumsi saat minum. Rupanya, rata-rata orang Inggris akan mengonsumsi 12 minuman dalam satu malam, setara dengan lebih dari 2.000 kalori! Meskipun demikian, separuh dari responden mengaku tidak memperhatikan jumlah kalori dalam minuman beralkohol mereka. Bagaimana dengan Anda? Apakah Anda sering mengonsumsi minuman beralkohol? Apakah Anda memperhatikan jumlah kalori yang terkandung di dalamnya? Bagikan pendapat 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