



Mengungkap Rahasia Makanan Sehari-hari untuk Meningkatkan Mikroba Usus dan Hidup Sehat

Description

Pentingnya Diet Mediterania dan Efeknya pada Kesehatan Usus

Menurut guru makanan dan kesehatan, merawat kesehatan usus dapat sangat berdampak pada kesejahteraan kita. Profesor Tim Spector mengatakan bahwa diet Mediterania sangat baik bagi kita. Sebagai seorang ahli epidemiologi genetik di King's College London, Prof Spector menunjuk diet Mediterania sebagai salah satu diet paling sehat.

Diet Mediterania difokuskan pada makanan nabati seperti buah, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan makanan ringan lemak seperti ikan dan ayam. Diet ini juga mencakup protein yang sehat dan produk susu rendah lemak.

Salah satu komponen kunci dari diet Mediterania adalah minyak zaitun, yang kaya akan lemak tak jenuh ganda sehat dan antioksidan. Dalam sebuah studi Spanyol baru-baru ini, peneliti menemukan bahwa orang yang mengonsumsi satu sendok minyak zaitun sehari memiliki risiko setengah mati akibat penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, minyak zaitun extra virgin memberikan manfaat kesehatan yang luar biasa.

Microorganisme terbesar dalam tubuh manusia berada di usus dan penting dalam kesehatan seseorang. Mereka berperan dalam mempertahankan diri dari mikroorganisme berbahaya dan mencerna serat pangan yang manusia tidak bisa cerna, serta memperkuat penyerapan beberapa vitamin vitamin.

Prof Spector menjelaskan bahwa dengan memahami mikroba dalam tubuh, kita dapat menemukan diet terbaik yang cocok untuk diri kita sendiri serta menjalani kehidupan yang lebih sehat. Itulah mengapa diet Mediterania, yang mengandung minyak zaitun, dapat memberikan manfaat kesehatan yang luar biasa.

Ringkasan

Menurut pakar makanan dan kesehatan, merawat kesehatan usus dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan Anda. Profesor Tim Spector dari King's College London merekomendasikan diet Mediterania sebagai salah satu pola makan tersehat. Diet ini fokus pada makanan tumbuhan seperti buah, sayuran, biji-bijian, serta protein sehat seperti ikan dan ayam. Minyak zaitun, komponen penting dari diet ini, mengandung lemak sehat dan antioksidan yang dapat mengurangi peradangan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan daya ingat. Bagaimana pendapat Anda tentang pentingnya merawat kesehatan usus? Apakah Anda telah mencoba diet Mediterania? Beri 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