



Merespons Genetik Dalam Menambah Berat Badan dengan 5 Tips Ampuh ini

Description

****Mengapa Obesitas Dapat Dikategorikan Sebagai Penyakit dan Bagaimana Cara Mengatasinya****

Pandemi obesitas telah menjadi masalah kesehatan global yang besar, dengan indeks obesitas di Amerika Serikat mencapai 42% untuk orang dewasa dan 31% untuk mereka yang kelebihan berat badan. Namun, apakah obesitas sebenarnya merupakan penyakit, dan apakah semua orang yang memiliki berat badan ekstra dapat dianggap tidak sehat?

****Obesitas: Sebuah Penyakit yang Dipahami dari Sudut Pandang Genetika****

Menurut Giles Yeo, seorang genetikawan terkenal dari University of Cambridge, obesitas sebenarnya adalah suatu kondisi otak. Otak memiliki peran penting dalam mengatur rasa lapar, sehingga obesitas dapat dilihat sebagai gangguan dalam fungsi otak yang mempengaruhi pola makan seseorang.

****Tips dari Giles Yeo untuk Mengelola Berat Badan dengan Sehat****

1. ****Menanggulangi Kebiasaan Makan yang Berlebihan:****

– Kurangi jumlah makan secara keseluruhan, tetapi tidak perlu membatasi kelompok makanan tertentu sepenuhnya.

2. ****Pilih Makanan yang Mengenyangkan:****

– Mengonsumsi makanan yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna dapat membuat Anda merasa kenyang lebih lama, misalnya dengan mengonsumsi protein dan serat.

3. ****Perhatikan Nilai Gizi Makanan secara Keseluruhan:****

– Jangan hanya memperhatikan kalori, tapi juga nilai gizi makanan tersebut, seperti kandungan protein, serat, dan mikronutrien.

****Membangun Hubungan yang Sehat dengan Makanan****

Dalam menghadapi masalah obesitas, penting untuk tidak takut dengan makanan dan memahami nilai gizi makanan secara keseluruhan. Hindari ketakutan berlebihan terhadap makanan dan tetap nikmati

makanan dengan porsi yang lebih seimbang.

Dalam keseluruhan, obesitas merupakan kondisi yang rumit, tetapi dengan pemahaman yang lebih dalam akan pengaruh genetika dan otak terhadap pola makan, kita dapat mengambil langkah-langkah yang lebih bijak dalam mengelola berat badan dengan sehat. Semoga tips dari Giles Yeo ini dapat membantu Anda meraih pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Ringkasan

Podcast Season 9 “Chasing Life With Dr. Sanjay Gupta” mengeksplorasi hubungan antara berat badan dan kesehatan. Ada kontroversi seputar pengakuan obesitas sebagai penyakit oleh American Medical Association pada tahun 2013. Namun, apakah obesitas benar-benar dapat dianggap sebagai penyakit atau hanya faktor risiko kesehatan? Genetika memainkan peran penting dalam kelebihan berat badan dan sinyal lapar yang dikirimkan otak. Bagaimana cara mengatur pola makan dengan bijak untuk menurunkan berat badan? Dengarkan wawancara lengkap Dr. Sanjay Gupta dengan ahli genetika Giles Yeo untuk informasi lebih lanjut. Apakah Anda percaya obesitas sebagai penyakit? Bagikan pendapat Anda di 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