



Mitos atau Fakta? Bahaya Puasa Intermitten dan Cara Mengetahui Apakah Puasa Waktu Tertentu Sesuai untuk Anda

Description

Intermittent fasting sedang menjadi sorotan di dunia kesehatan dan kebugaran, tetapi dengan berita yang kurang menggembirakan. Menurut American Heart Association, orang yang membatasi pola makan mereka menjadi kurang dari 8 jam sehari memiliki risiko 91% lebih tinggi untuk meninggal akibat penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan orang yang memperpanjang waktu makan mereka. Studi yang mencakup lebih dari 20.000 orang dewasa di Amerika Serikat menunjukkan hasil ini dalam konferensi Epidemiology and Prevention, Lifestyle and Cardiometabolic Health di Chicago.

Jenis-jenis Intermittent Fasting

Ada berbagai jenis intermittent fasting; salah satunya adalah time-restricted eating, yang menjadi fokus studi terbaru ini. Orang dapat membatasi jendela makan mereka dari 12 jam menjadi 6 jam atau bahkan lebih sedikit, tetapi jendela makan 8 jam adalah yang paling umum. Intermittent fasting telah menjadi populer sebagai cara potensial untuk menurunkan berat badan, menurunkan kolesterol, dan mengurangi faktor risiko penyakit jantung.

Ahli Berbicara

Para ahli yang kami wawancarai menekankan bahwa hasil studi ini tidak dapat dijadikan aturan mutlak. Pendiri studi ini juga menekankan bahwa hubungan yang ditemukan dalam studi ini tidak berarti intermittent fasting menyebabkan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor yang dapat memengaruhi kesehatan seseorang, termasuk alasan orang membatasi jendela makan mereka dan faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan.

Bagaimana Melakukan Intermittent Fasting dengan Aman

Meskipun intermittent fasting dapat memberikan manfaat bagi beberapa orang, tidak semua orang cocok untuk metode ini. Orang-orang dengan diabetes, ibu hamil atau menyusui, orang dewasa lanjut usia, anak-anak dan remaja, orang yang mengonsumsi obat-obatan tertentu, dan mereka dengan

riwayat gangguan makan sebaiknya menghindari intermittent fasting atau diet dengan waktu terbatas. Selalu konsultasikan perubahan pola makan Anda dengan penyedia layanan kesehatan yang mengetahui riwayat kesehatan Anda secara lengkap.

Pentingnya Memilih Makanan yang Tepat untuk Kesehatan Jantung

Meskipun intermittent fasting memiliki manfaat kesehatan yang perlu diteliti lebih lanjut, memprioritaskan makanan kaya nutrisi sebagian besar waktu adalah cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan Anda. Seiring dengan memilih pola makan yang tepat untuk kesehatan jantung, perhatikan bahwa makanan yang Anda konsumsi memiliki peran yang penting. Memilih diet berbasis tanaman, rendah gula tambahan, pengawet, garam, dan lemak adalah langkah yang baik untuk meningkatkan kesehatan Anda. Selalu ikuti bukti dan rekomendasi ahli kesehatan dalam memilih diet yang sesuai untuk Anda.

Ringkasan

Intermittent fasting kembali menjadi perbincangan di dunia kesehatan, tetapi dengan kabar yang kurang baik. American Heart Association baru-baru ini merilis hasil studi yang menemukan bahwa orang yang membatasi pola makan mereka kurang dari 8 jam per hari memiliki risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular 91% lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang memperluas jam makan mereka. Apa pendapat Anda tentang temuan ini? Apakah Anda sudah pernah mencoba intermittent fasting sebelumnya? Bagaimana pendapat Anda tentang kesehatan jantung dan pola makan? Ayo kita diskusikan 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](#)