



Penemuan Terbaru! Mengonsumsi Bahan Dapur Favorit Dapat Mengurangi Efek Kater hingga 50%

Description

Buah-buahan Ternyata Bisa Mengurangi Efek Katerangan!

Untuk kita yang pernah terlalu banyak minum alkohol, kita semua terlalu akrab dengan dampak katerangan yang tidak menyenangkan. Dari sakit kepala yang parah dan disorientasi hingga mual dan sakit perut, pagi setelah pesta malam berat tidak pernah terlihat indah. Banyak obat rumahan untuk katerangan telah diajukan dari jus acar dan telur goreng hingga rambut dari anjing. Namun, rahasia untuk mengurangi gejala yang menjengkelkan tersebut mungkin telah tersembunyi di dapur Anda selama ini.

Fruit, Temuan Hangover Cure!

Peneliti menyarankan bahwa buah dapat menjadi obat ajaib untuk katerangan yang selama ini kita cari, dengan para ahli menemukan bahwa camilan lezat berbasis tumbuhan dapat mengurangi efek katerangan hingga 50%! Manfaat kesehatan ini diyakini berasal dari gula alami di buah, fruktosa, yang telah terbukti secara signifikan mengurangi laju di mana tubuh dapat mengeliminasi alkohol. Ahli gizi Dr Rhonda Patrick membahas penelitian ini dalam podcast terbarunya, menjelaskan bahwa makan buah seperti anggur, semangka, dan pisang sebelum pesta malam bisa menurunkan jumlah alkohol dalam darah dan karenanya mengurangi katerangan keesokan harinya.

Dampak Fructose

Makan buah setelah pesta malam, pada dasarnya, bisa membantu mempercepat pemulihan dengan menggantikan garam yang hilang dan menghidrasi tubuh. Dr Patrick menekankan, bagaimanapun, bahwa ini hanya berlaku untuk buah utuh, bukan jus buah. Sementara fruktosa dari buah utuh diserap lebih perlahan, mengurangi kemungkinan mengalami gejala fluktuasi kadar gula darah.

Kiat Hangover Relief

Untuk memanfaatkan manfaat potensial dari pendekatan ini untuk meredakan katerangan, jumlah buah yang berlimpah harus dikonsumsi. Menurut Dr Patrick, satu gram fruktosa setiap kilogram berat

badan dapat mengurangi efek alkohol sebesar 31%. Ini berarti, untuk seorang pria yang beratnya 79kg, setara dengan makan sekitar lima atau enam apel! Meskipun buah-buahan bisa membantu, Dr Patrick menegaskan buah berbeda dari jus buah yang sangat diolah.

Ringkasan

Dalam artikel ini, kita membahas tentang cara mengatasi efek kater setelah minum minuman beralkohol berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa buah-buahan dapat menjadi obat mujarab untuk mengurangi gejala kater hingga 50%. Fruktosa alami dalam buah-buahan dipercaya dapat mengurangi kadar alkohol dalam darah dan membantu mengurangi efek kater. Apakah kamu pernah mencoba mengonsumsi buah-buahan setelah minum? Bagaimana pendapatmu tentang khasiat buah-buahan sebagai penangkal kater? Yuk, bagikan pengalaman dan pendapatmu 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