



Pentingnya Waktu Bangun Tidur dalam Menentukan Rasa Lapar Sehari-hari

Description

****Pentingnya Regulasi Waktu Makan untuk Mengatur Nafsu Makan****

Pernahkah Anda bangun untuk penerbangan pagi dan, begitu Anda sampai di bandara, merasa sangat lapar? Menurut sebuah studi menarik, jadwal makan kita yang halus bisa terganggu dengan awal yang tidak biasa, membuat kita mencari camilan kalori tinggi. Professor Steven A Shea, Direktur Oregon Institute of Occupational Health Sciences, menjelaskan bahwa waktu selalu sarapan paling pagi, sekitar jam 8 pagi. Studi tersebut menyoroti pentingnya menjaga ritme cairan tubuh.

****Mengatur Pola Tidur dan Pola Makan Anda****

Jika Anda merasa sangat lapar sepanjang hari, penting untuk memperhatikan pola tidur Anda. Penelitian oleh para ahli di Universitas Harvard menemukan bahwa nafsu makan peserta menurun saat bangun pagi dan mencapai puncaknya pada malam hari. Hormon leptin, ghrelin, dan insulin berada dalam kompleks kimia yang bereaksi terhadap makanan yang kita konsumsi sepanjang hari untuk memberi kita energi dan memberi tahu kita kapan makan lebih.

****Pentingnya Jumlah dan Kualitas Tidur****

Memperhatikan jumlah tidur juga penting bagi regulasi nafsu makan. Penelitian dari Universitas Berkeley menemukan bahwa orang yang kurang tidur menginginkan makanan tinggi kalori lebih banyak daripada mereka yang tidur cukup. Hal ini disebabkan karena kurangnya tidur membuat bagian otak yang mengontrol nafsu makan menjadi kurang aktif, membuat orang ingin makan lebih. Michelle Routhenstein, seorang ahli dietetik kardiologi pencegahan dan pendiri Entirely Nourished, menjelaskan bahwa kualitas makanan yang Anda konsumsi adalah faktor penting dalam nafsu makan Anda.

****Memilih Makanan Sehat untuk Menjaga Nafsu Makan****

Ketika lapar, pilihlah makanan yang sehat dan bergizi daripada camilan ringan yang rendah nutrisi. Menurut Michelle Routhenstein, sarapan seimbang yang mencakup protein, lemak sehat, dan karbohidrat kompleks akan membuat Anda kenyang lebih lama. Untuk menjaga nafsu makan konsisten, penting untuk memastikan Anda tidur cukup dan mengonsumsi makanan yang sehat.

****Menjaga Konsistensi Pola Hidup****

Professor Steven A Shea merekomendasikan tidur delapan jam, mengatur jadwal makan yang teratur, dan makan makanan berkualitas tinggi untuk menjaga keseimbangan nafsu makan Anda. Dengan menjaga pola hidup yang konsisten, Anda dapat memperoleh manfaat sehat dan menghindari kemungkinan mengalami nafsu makan yang tidak teratur. Ini dapat membantu dalam menjaga keseimbangan tubuh dan mencegah makan berlebihan. Kuncinya adalah tips dari ahli untuk menjaga keseimbangan hormon dan nafsu makan yang baik.

Ringkasan

Penelitian menunjukkan bahwa jam makan kita menjadi tidak teratur saat bangun pagi secara tidak biasa, membuat kita cenderung mengonsumsi camilan tinggi kalori. Hormon-hormon seperti leptin, ghrelin, dan insulin berperan dalam mengatur nafsu makan. Bagaimana pola tidur dan jenis makanan yang dikonsumsi memengaruhi nafsu makan? Apa yang membuat orang yang resisten terhadap leptin cenderung mengalami obesitas? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda mengenai ritme nafsu makan Anda! Menurut Anda, bagaimana cara menjaga ritme nafsu makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari?

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](#)