



## Peringatan Ahli Gizi: Mengurangi Gula atau Alkohol Bisa Berdampak Negatif pada Kesehatan

### Description

Dr Hazel Wallace Mengungkapkan Mitos Makanan yang Umum

Dr Hazel Wallace, seorang advokat kesehatan wanita dan ahli gizi terdaftar, sedang berusaha untuk membubarkan mitos nutrisi yang tersebar luas musim panas ini dan membimbing orang menuju diet seimbang di tengah jadwal mereka yang padat. Sebuah penelitian baru yang mengagetkan menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Inggris dihadapkan pada nasihat kesehatan yang bertentangan.

Masyarakat lebih memilih menghindari gula dan makanan ultra-olahan, menghilangkan lemak jenuh dari pola makan mereka, bereksperimen dengan vegetarianisme, dan bahkan menghentikan konsumsi alkohol secara total. Hal ini menunjukkan bahwa ada banyak miskonsepsi yang tersebar luas di masyarakat terkait nutrisi dan diet.

“Ada begitu banyak informasi nutrisi di luar sana dan dapat sangat memakan waktu untuk mengetahui apa yang cocok untuk Anda – setiap tubuh berbeda, dengan kebutuhan yang berbeda setelah semuanya,” kata Dr Wallace. Mitos yang umum termasuk makanan ultra-olahan, lemak jenuh, dan lonjakan glukosa.

Para ahli merekomendasikan untuk fokus pada makanan utuh dan bahan segar, karena makanan ultra-olahan sering kali kaya kalori namun kurang gizi. Meskipun ada keuntungan menggunakan makanan ultra-olahan secara kadang-kadang sebagai makanan cepat saat sedang sibuk, disarankan untuk menambahkan sayuran segar atau salad untuk memastikan asupan vitamin dan nutrisi yang seimbang.

Tips berguna termasuk mempersiapkan ayam cincang atau memotong sayuran di awal minggu untuk dapat dengan cepat menyajikan makanan sehat selama minggu kerja yang sibuk. Selain itu, mengonsumsi lemak jenuh dalam jumlah moderat juga diperbolehkan dan dapat memberikan nutrisi tambahan untuk kesehatan tulang. Jadi, penting untuk menikmati makanan yang Anda konsumsi dan menjaga segalanya dalam batas yang wajar. Terapkan prinsip-prinsip ini untuk mencapai pola makan yang seimbang dan sehat.

## Ringkasan

Dr Hazel Wallace bekerja sama dengan Green Chef untuk menghilangkan beberapa kesalahpahaman umum tentang nutrisi – dan mengatakan penting untuk menikmati makanan yang Anda makan dan minuman yang Anda konsumsi. Wanita pendukung kesehatan dan ahli gizi terdaftar Dr. Hazel Wallace sedang misi musim panas ini untuk membongkar mitos gizi yang beredar luas dan membimbing orang menuju diet seimbang di tengah jadwal mereka yang padat. Apakah kamu sering bingung tentang makanan apa yang termasuk lima-sehari Anda? Atau apakah Anda telah mencoba eliminasinya? Bagaimana perasaanmu tentang pernyataan Dr. Wallace tentang pentingnya menikmati makanan yang dikonsumsi? Ayo 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](#)