



## Peringatan ICMR tentang Suplemen Protein: Apa yang Harus Anda Ketahui Tentang Risiko Kesehatan

### Description

#### Pentingnya Panduan Gizi dan Bahaya Suplemen Protein Bagi Masyarakat India

Panduan Gizi Terbaru dari Indian Council of Medical Research (ICMR) National Institute of Nutrition (NIN) telah dikeluarkan untuk memberikan arahan mengenai asupan suplemen protein yang sering digunakan terutama oleh para pemuda. Panduan ini menyatakan bahwa konsumsi suplemen protein untuk membangun massa tubuh harus dihindari karena dapat meningkatkan risiko penyakit yang tidak menular. Supplement Whey protein, yang kaya akan asam amino bercabang atau BCAAs, merupakan perhatian utama dalam panduan ini. BCAAs dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit yang tidak terkomunikasi.

#### Risiko Kesehatan Potensial untuk Diketahui Jika Mengonsumsi Suplemen Protein

Sejumlah risiko kesehatan potensial dapat terjadi akibat konsumsi suplemen protein, termasuk kerusakan ginjal akibat beban berlebih pada organ tersebut. Metabolisme protein menghasilkan urea yang harus dikeluarkan oleh ginjal melalui urin. Konsumsi protein yang tinggi dapat menyebabkan dehidrasi jika tidak diimbangi dengan asupan cairan yang cukup. Suplemen protein, terutama yang mengandung whey atau casein protein, dapat menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan seperti kembung, gas, diare, atau sembelit pada beberapa individu.

#### Alternatif Ramah Penurunan Berat Badan

Sebagian besar suplemen protein dipasarkan sebagai bantuan untuk penurunan berat badan atau penambahan massa otot, namun konsumsi berlebihan dapat berkontribusi pada penambahan berat badan yang tidak diinginkan jika asupan kalori melebihi pembakaran energi. Beberapa suplemen protein, terutama yang berasal dari whey, casein, kedelai, atau telur, dapat menyebabkan reaksi alergi pada individu dengan alergi makanan atau sensitivitas.

#### Kesimpulan

Meskipun suplemen protein dapat memberikan manfaat bagi sebagian orang, risiko kesehatan

potensial juga perlu dipertimbangkan sebelum memasukkannya dalam pola makan. Penting untuk mempertimbangkan risiko dan manfaat dari suplemen protein sebelum digunakan, dan selalu konsultasikan dengan ahli gizi atau dokter sebelum memulai konsumsi suplemen protein untuk menghindari risiko kesehatan yang tidak diinginkan.

## Ringkasan

ICMR National Institute of Nutrition telah merilis panduan diet untuk masyarakat India yang memperingatkan tentang konsumsi suplemen protein. Meskipun banyak yang menggunakan suplemen protein untuk kinerja atletik dan pertumbuhan otot, terlalu banyak konsumsi bisa berbahaya. BCAAs dalam whey protein bisa meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Selain itu, konsumsi berlebihan suplemen protein dapat merusak ginjal, menyebabkan dehidrasi, dan ketidakseimbangan nutrisi. Bagaimana pendapat Anda tentang panduan ini? Apakah Anda memiliki pengalaman dengan suplemen protein? Berikan komentar dan pendapat Anda 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