



Saat yang Tepat untuk Mengonsumsi Suplemen Probiotik yang Terbaik

Description

Minum Probiotik: Sarapan atau Malam?

Probiotik adalah suplemen yang diminum oleh hampir 4 juta orang Amerika. Organisme mikro ini, yang terdiri dari bakteri dan ragi, bisa ditemukan dalam bentuk kapsul dan di makanan fermentasi seperti yogurt, acar, dan kefir. Probiotik berpotensi memperbaiki pencernaan dan fungsi usus serta mendukung kesehatan kekebalan tubuh.

Faktor-faktor yang Perlu Dipertimbangkan

Ada berbagai macam jenis probiotik yang bisa ditemukan di toko-toko, dari yang harus disimpan di lemari pendingin hingga yang tahan di rak, dan dalam bentuk kapsul, bubuk, dan cairan. Setiap probiotik yang dipilih akan mencantumkan jenis strain probiotik serta berbagai jumlah unit membentuk koloni (CFU) sambil menyoroti manfaat kesehatan potensial yang ditujukan.

Kebiasaan Makanan

Makanan berserat menjaga usus tetap sehat; oleh karena itu, diet yang kaya serat sangat penting untuk menjaga kesehatan usus. Sementara suplemen probiotik bisa membantu dan mendukung kesehatan usus Anda, mengandalkan hanya pada suplemen tidak cukup untuk mengganti diet yang buruk. Demikian pula, sebuah studi menemukan bahwa diet tinggi gula mempromosikan peradangan dan dapat merusak kesehatan usus.

Kesehatan dan Obat-obatan

Sebagian besar orang sehat aman untuk mengonsumsi probiotik. Dianjurkan agar siapa pun yang saat ini dalam antibiotik memisahkan waktu antara regimen antibiotik dan probiotik mereka, karena antibiotik bekerja untuk membunuh bakteri untuk mengobati infeksi tertentu, dan Anda tidak ingin melawan efek ini dengan bakteri sehat yang ditambahkan probiotik ke dalam usus Anda.

Pagi vs. Malam

Apakah Anda lebih senang pagi atau malam, pertanyaan tentang waktu terbaik untuk mengonsumsi probiotik masih merupakan perdebatan. Seorang ahli gizi menjelaskan bahwa tidak ada alasan yang diterima secara umum, secara ilmiah, tentang mengonsumsi probiotik di pagi hari. Bagi kebanyakan orang, rutinitas pagi telah membantu untuk mengingat untuk mengonsumsinya.

Dengan atau Tanpa Makanan

Pertanyaan umum lain yang dihadapi oleh para ahli kesehatan adalah tentang makanan: Haruskah saya mengonsumsi probiotik dengan atau tanpa makanan? Studi-studi tidak konsisten dalam hal ini, meninggalkan konsumen dan produsen suplemen bingung. Sebuah studi menemukan bahwa bakteri probiotik tanpa lapisan mesti dikonsumsi sebelum atau bersama makanan yang mengandung lemak untuk bertahan hidup tetap hidup.

Kesimpulan

Menurut para ahli kesehatan, waktu terbaik untuk mengonsumsi suplemen probiotik tergantung pada beberapa faktor. Selalu perhatikan produk tersebut, untuk petunjuk waktu spesifik. Dan jika itu tidak berhasil, konfirmasi dengan tim medis Anda apakah boleh untuk bereksperimen dengan waktu konsumsi yang berbeda sepanjang hari, seperti di pagi hari atau dengan makanan. Waktu terbaik untuk mengonsumsi suplemen probiotik adalah bila waktu itu bekerja terbaik untuk Anda. Saatnya sesuaikan dengan kebiasaan harian Anda untuk memastikan Anda dapat memasukkannya ke dalam diet Anda secara teratur.

Ringkasan

Probiotik adalah suplemen populer yang diambil oleh hampir 4 juta orang Amerika, dapat ditemukan dalam kapsul dan makanan fermentasi seperti yogurt, acar, dan kefir. Bagaimana dengan waktu terbaik untuk mengonsumsinya? Faktor-faktor apa yang perlu dipertimbangkan? Apakah ada waktu yang terbaik? Dalam artikel ini, ahli kesehatan memberikan panduan tentang jenis probiotik, kebiasaan makanan, kondisi kesehatan, waktu pagi vs waktu malam, serta apakah sebaiknya diminum bersama atau tanpa makanan. Apakah pembaca sudah mengonsumsi probiotik? Bagaimana pengalaman dengan pengaturan waktu yang berbeda? Ayo bagikan pendapat atau pengalaman Anda di kolom komentar!

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](#)