



## Studi: Diet Lautan Atlantik Dapat Membantu Menurunkan Kolesterol dan Melawan Lemak Perut

### Description

Diet Bahari Tradisional dari Spanyol Utara yang Mampu Mengurangi Lemak Perut dan Meningkatkan Kolesterol HDL

Diet dan Kesehatan

Diet Bahari Tradisional dari Spain Utara Terbukti Menurunkan Lemak Perut

Penelitian terbaru menemukan bahwa diet tradisional di wilayah utara Spanyol disebut dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Diet tersebut dikenal dengan sebutan Atlantic diet, yang merupakan rencana makanan tradisional di bagian barat laut Spanyol dan utara Portugal. Diet ini terbukti mampu mengurangi lemak perut dan meningkatkan kadar kolesterol HDL “baik”.

### Hasil Penelitian

Penelitian yang dipublikasikan di JAMA Network Open berlangsung selama satu tahun dan melibatkan lebih dari 200 keluarga dari komunitas pedesaan di A Estrada, Spanyol. Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa diet Bahari Tradisional tidak memberikan efek signifikan terhadap tekanan darah tinggi, kadar trigliserida tinggi, atau kadar gula darah puasa tinggi. Namun, diet ini mampu menyempurnakan lingkaran pinggang dan kadar kolesterol HDL.

RossHelen – stock.adobe.com

### Manfaat Diet Bahari Tradisional

Mari kita lihat beberapa manfaat dari diet Bahari Tradisional berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan para peneliti.

Diet ini terdiri dari makanan yang kaya akan ikan dan seafood, sayuran, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan, minyak zaitun, buah kering (terutama kastanye), susu, keju, dan konsumsi daging serta anggur secara moderat.

Dr. Cheng-Han Chen, seorang interventional cardiologist berkata bahwa hasil penelitian ini tidak mengejutkan karena diet ini sangat mirip dengan diet Mediterania yang sudah terbukti memberikan

manfaat bagi kesehatan.

Michelle Routhenstein, seorang ahli gizi yang mengkhususkan diri dalam penyakit jantung juga menambahkan bahwa Atlantic diet memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan karena diet ini menekankan pada makanan yang kaya nutrisi dan kebiasaan makan yang mengedepankan keluarga.

#### Pilihan Makanan

Diet ini juga menyerupai diet Mediterania yang mementingkan konsumsi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun extra virgin serta memoderatkan konsumsi ikan, keju, yogurt, dan anggur sementara menghindari daging merah, permen, minuman manis, dan mentega.

Dalam penelitian terdahulu, tingkat kepatuhan yang tinggi terhadap diet Bahari Atlantik juga dikenal sebagai Diet Atlantik Eropa Selatan, secara konsisten dikaitkan dengan risiko kematian yang lebih rendah.

Terlepas dari hasil yang menjanjikan, para peneliti mengakui bahwa 6 bulan mungkin tidak cukup lama untuk menilai perubahan metabolik. Namun, potensi Atlantic diet untuk menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, kanker, stroke, hingga penyakit seperti demensia dan Alzheimer cukup menarik untuk diperhatikan.

## Ringkasan

Artikel ini membahas tentang diet laut Atlantik yang kini menjadi perbincangan karena disebut memiliki manfaat untuk mengurangi lemak perut dan meningkatkan kadar kolesterol HDL “baik” dalam tubuh. Diet ini berasal dari daerah barat laut Spanyol dan utara Portugal. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa diet ini terutama terdiri dari ikan, sayuran, buah-buahan, sereal utuh, kacang-kacangan, minyak zaitun, dan beberapa konsumsi daging dan anggur secara moderat. Apakah pembaca tertarik untuk mencoba diet ini? Bagaimana pendapat pembaca tentang hubungan diet dengan kesehatan jantung dan kolesterol? Silakan beri 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](#)