



Temuan Penelitian: Sarapan Tinggi Karbohidrat Olahan Membuat Tampak Kurang Menarik | Gizi

Description

Makan Pagi Sehat untuk Penampilan Terbaik

Jika Anda ingin terlihat prima di pagi hari, mungkin akan bermanfaat untuk menukar kue ultra-processed dan jus buah dengan roti gandum utuh dan teh tanpa gula. Peneliti di Prancis menemukan bahwa orang yang makan sarapan kaya karbohidrat olahan lebih tidak menarik daripada orang yang memulai hari dengan karbohidrat yang lebih sehat.

Efek Karbohidrat Terhadap Penampilan Wajah

Para ilmuwan di University of Montpellier percaya bahwa pergeseran halus dalam daya tarik wajah mungkin dipicu oleh perubahan kadar gula darah dan insulin yang dapat mempengaruhi penampilan kulit dan memiliki efek jangka panjang pada hormon seks. Menurut Dr. Claire Berticat, seorang ahli biologi evolusioner dan penulis utama studi tersebut, "Pilihan diet kita dapat memiliki efek cepat pada penampilan kita."

Studi yang Dilakukan Terhadap 104 Orang

Para peneliti merekrut 52 pria dan 52 wanita berusia 20 hingga 30 tahun dan secara acak menugaskan mereka untuk sarapan 500 kalori yang kaya karbohidrat olahan atau tidak olahan. Sarapan karbohidrat olahan mencakup roti baguette Prancis yang terbuat dari tepung industri, selai, jus apel atau jeruk, dan teh atau kopi dengan gula tersedia. Makanan karbohidrat tidak olahan adalah roti gandum utuh yang digiling dengan mentega dan keju, jeruk atau apel, serta teh atau kopi tanpa gula.

Efek Jangka Panjang

Meskipun efek mengonsumsi makanan tersebut dalam jangka panjang lebih rumit. Berticat menyatakan, "Efeknya bervariasi berdasarkan jenis kelamin dan jenis makanan, yang menekankan hubungan yang kompleks antara diet dan daya tarik."

Dampak Karbohidrat Olahan pada Kesehatan

Karbohidrat olahan dapat menyebabkan lonjakan gula darah, yang diatasi oleh tubuh dengan melepaskan insulin. Respons ini dapat menurunkan kadar gula terlalu rendah, suatu kondisi yang disebut hipoglikemia, dan mempengaruhi aliran darah dan penampilan kulit. Dalam studi tersebut, hanya sarapan karbohidrat olahan yang menyebabkan hipoglikemia.

Menurut professor psikologi David Perrett dari University of St Andrews, bukanlah hal yang

mengherankan bahwa diet mempengaruhi daya tarik. Buah dan sayur meningkatkan daya tarik dengan meningkatkan pigmen tanaman yang disebut karotenoid di kulit, sementara diet tinggi gula dapat membuat kulit tua. Perrett menjelaskan, “Penulis menyatakan bahwa karbohidrat olahan dapat mempengaruhi aliran darah perifer. Aliran darah dapat mengubah penampilan kulit dengan sangat cepat.” Jadi, untuk terlihat terbaik, adanya pengetahuan bahwa karbohidrat olahan memiliki dampak negatif pada kesehatan adalah alasan yang kuat untuk membatasi konsumsinya.

Ringkasan

Studi di Perancis menemukan bahwa sarapan dengan karbohidrat olahan dapat membuat seseorang terlihat kurang menarik dibandingkan dengan yang mengonsumsi karbohidrat tak olahan. Bagaimana sarapan Anda hari ini? Apakah Anda memperhatikan efek makanan yang Anda konsumsi terhadap penampilan Anda? Bagaimana pendapat Anda tentang hubungan antara diet dan daya tarik fisik? Silakan bagikan komentar dan pengalaman Anda di kolom 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