



Tips Diet Meniru Puasa untuk Tetap Awet Muda

Description

Manfaat Puasa Sebagai Diet

Pada 14 Februari 2024, sebagian dari 1.4 miliar umat Katolik di dunia mulai berpuasa atau menahan diri selama masa Prapaskah, enam minggu sebelum Paskah. Bulan depan (Maret 2024), umat Muslim akan diwajibkan berpuasa dari fajar hingga terbenamnya matahari setiap hari selama Ramadan, empat minggu sebelum Hari Raya Aidilfitri. Meskipun terlihat sulit, namun sebuah penelitian klinis dari Universitas California Selatan menunjukkan bahwa meniru saat berpuasa dapat menjadi cara yang efektif bagi mereka yang ingin diet.

Penelitian Menunjukkan Manfaat Puasa

Menurut penelitian tersebut yang dipublikasikan dalam jurnal Nature Communications, puasa dapat merangsang sistem kekebalan tubuh, mengurangi resistensi insulin, dan lemak hati yang berlebih pada manusia, sehingga dapat membuat seseorang lebih muda secara biologis. Penelitian ini melibatkan dua kelompok usia antara 18 hingga 70 tahun yang menjalani diet selama lima hari setiap bulan selama tiga atau empat bulan berturut-turut.

Diet Berpuasa yang Direkomendasikan

Meskipun beberapa orang mungkin tidak menyukai menu diet sehari selama berpuasa, namun penelitian ini menyarankan untuk mengonsumsi “soups berbasis tanaman, bar energi, minuman energi, cemilan chip, dan teh” dengan suplemen yang mengandung mineral, vitamin, dan asam lemak esensial yang tinggi. Diet ini tinggi akan lemak tidak jenuh dan rendah kalori, protein, serta karbohidrat, berbeda dengan kelompok kontrol yang makan diet “normal” atau “gaya Mediterania”.

Menjadikan Tubuh Lebih Muda Secara Biologis

Studi ini merupakan yang pertama kali menunjukkan bahwa intervensi makanan yang tidak memerlukan perubahan diet kronis atau gaya hidup lain dapat membuat seseorang lebih muda secara biologis. Pernyataan ini disampaikan oleh penulis senior studi ini, Profesor Gerontologi dan Ilmu Biologi di USC, Dr. Valter Longo. Lebih lanjut, beliau menyatakan bahwa diet ini tidak hanya membantu dalam menurunkan berat badan, tetapi juga memberikan manfaat bagi kesehatan yang lebih luas.

Kesimpulan

Puasa tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Sebuah studi dari USC menunjukkan bahwa meniru metode berpuasa dapat merangsang sistem kekebalan tubuh, mengurangi resistensi insulin, dan lemak hati berlebih tanpa menyebabkan perubahan diet atau gaya hidup yang drastis.

Kutipan dan Fakta

Menurut penelitian dari Universitas California Selatan, meniru diet berpuasa dapat membuat seseorang lebih muda secara biologis dan memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Menurut Profesor Valter Longo, diet ini tidak hanya membantu dalam menurunkan berat badan, tetapi juga memiliki efek positif pada kesehatan secara keseluruhan.

Ringkasan

Pada tanggal 14 Februari 2024, sebagian dari 1,4 miliar umat Katolik di dunia mulai berpuasa atau menahan diri selama masa Prapaskah, enam minggu sebelum Paskah. Sementara itu, Mulai bulan depan (Maret 2024), umat Muslim akan diwajibkan berpuasa dari fajar hingga senja setiap hari selama Ramadan, empat minggu menjelang Hari Raya Aidilfitri. Menariknya, sebuah studi klinis dari University of Southern California menunjukkan bahwa meniru pola puasa dapat membantu dalam proses penuaan sistem kekebalan tubuh. Bagaimana pendapat Anda tentang hal ini? Apakah Anda tertarik untuk mencoba pola diet ini? 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](#)