

# Mitos dan Fakta Diet Sehat

Reviewed By: [Kathleen Zelman, MPH, RD, LD](#)  
Reviewed on 2/10/2016

## Makan Malam Hari Membuat Anda Gemuk

Letakkan mitos diet ini di tempat tidur. **Tidak ada bukti konklusif bahwa makan malam menyebabkan Anda menambah berat badan.** Apa yang kita ketahui adalah bahwa **terlalu banyak kalori menyebabkan kenaikan berat badan**, dan banyak pemakan malam cenderung makan berlebihan dan memilih makanan berkalori tinggi. Namun, **makan tepat sebelum tidur dapat menyebabkan mulas dan gangguan pencernaan.** Jadi cobalah untuk tetap pada waktu makan reguler - dan sebelumnya -.



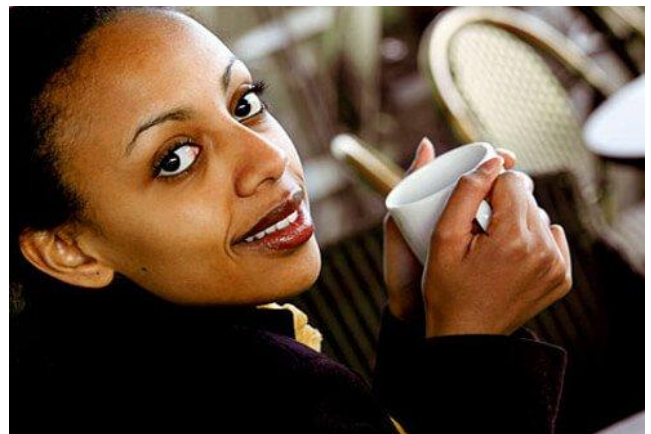
## Beberapa Gula Lebih Buruk Dari Yang Lain

Gula meja, agave, madu, dan sirup jagung fruktosa tinggi berkontribusi kalori (antara 48 dan 64 sendok makan). Sejauh ini, penelitian menunjukkan bahwa tubuh kita menyerap gula tambahan seperti sirup jagung fruktosa tinggi dan gula meja dengan cara yang sama. Alih-alih menghindari satu jenis gula tertentu, cobalah untuk membatasi gula tambahan jenis apa pun, seperti yang ada dalam soda, permen, dan permen lainnya.



## Kopi Tidak Baik untukmu

Ini adalah mitos diet yg dibantah baru<sup>2</sup> ini. Kopi, ketika dikonsumsi dlm jumlah sedang (2 hingga 3 gelas sehari), adalah bagian yg aman dari diet sehat dan berkontribusi phytochemical antioksidan. Bahkan, penelitian menunjukkan **kopi dpt membantu mengurangi risiko diabetes tipe 2, batu empedu, penyakit Parkinson, bahkan beberapa jenis kanker.** **Jaga kalori kopi tetap terkontrol. Jauhkan kopi dari 'hiasan' seperti krim, gula, dan sirup rasa.**



## Semakin Sedikit Lemak yang Anda Makan, Semakin Baik

Tubuh Anda membutuhkan tiga nutrisi untuk berkembang: protein, karbohidrat, dan lemak. Ya, lemak! Lemak baik untuk Anda yang ditemukan dalam makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, alpukat, zaitun, dan susu rendah lemak memberi Anda energi, membantu membangun kembali sel, dan menghasilkan hormon yang dibutuhkan. Lemak untuk membatasi atau menghindari lemak jenuh dan trans, ditemukan dalam makanan seperti mentega, susu tinggi lemak, daging merah, dan banyak makanan olahan.



## Beralih ke Garam Laut untuk Mengurangi Natrium

Pikirkan beralih ke garam laut akan menghemat natrium? Maaf, itu juga mitos diet. Dengan berat, garam gourmet memiliki natrium yang hampir sama dengan garam meja biasa. **Tambahkan rasa dengan merica, rempah, dan rempah-rempah sebagai gantinya.** Selain itu, kami mendapatkan sekitar 75% dari total asupan garam dari makanan olahan dan olahan (bukan pengocok garam) seperti sup, bumbu, campuran, keju, dan barang-barang kaleng.



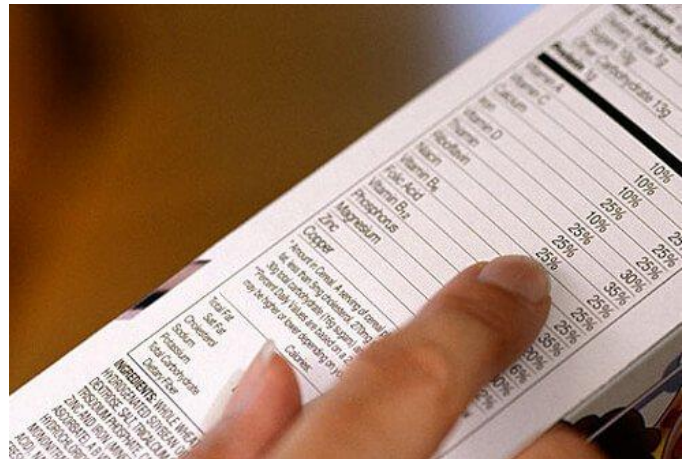
## Minumlah Lebih Banyak Air untuk Mengurangi berat badan

Tidak ada keraguan air sangat penting bagi tubuh Anda - tetapi bantuan penurunan berat badan? Tidak juga. Jika air minum membuat Anda jauh dari minuman berkalori tinggi, itu pasti dapat membantu Anda menurunkan berat badan. Tetapi menambahkan lebih banyak air ke dalam makanan Anda, tanpa mengubah apa pun, tidak ada bedanya dalam menurunkan angka pada skala Anda.



## Hindari Butir Olahan

Kita tahu biji-bijian utuh baik untuk kita karena dikemas dengan serat, vitamin, mineral, dan phytochemical. Itu tidak berarti Anda harus membuang semua butiran olahan. Kadang-kadang, seperti ketika tubuh Anda pulih dari sakit usus, butiran halus mungkin diperlukan. Dan beberapa biji-bijian olahan diperkaya dengan asam folat. Meskipun biji-bijian utuh adalah pilihan yang lebih sehat, Anda juga bisa menyediakan ruang untuk biji-bijian olahan yang diperkaya.



## Gula Membuat Anak<sup>2</sup> Menjadi Hiperaktif

Mitos ini sangat umum sehingga tampaknya mustahil bahwa itu tidak benar. Namun **sebagian besar penelitian menunjukkan gula tidak membuat semua anak hiperaktif.** Jadi mengapa anak<sup>2</sup> bangkit dari tembok di pesta ulang tahun? Itu bukan kue; mungkin lingkungan yang menyenangkan. Namun, perhatikan berapa banyak gula yg dimakan anak-anak Anda. **Makan terlalu banyak permen menyisakan sedikit ruang untuk makanan sehat.**



## Atlit Membutuhkan Banyak Protein

Semua orang tahu atlet butuh banyak protein utk membangun kekuatan dan otot, bukan? Ya tidak. Kebanyakan diet Amerika menyediakan banyak protein bahkan untuk atlet. Rahasia nyata untuk meningkatkan kekuatan atletik dan otot adalah mendapatkan kalori yg cukup, fokus pada latihan intensif, dan **mendapatkan camilan yang mengandung karbohidrat dan protein (spt susu coklat tanpa lemak) segera stlh latihan otot yang intens**. Tepung, bar, dan suplemen khusus tidak perlu berlaku!



## Gula Terlalu Banyak Menyebabkan Diabetes

Khawatir bahwa cinta kue atau permen Anda akan menyebabkan diabetes? Berhenti resah tentang mitos diet ini. Jika Anda tidak menderita diabetes, makan gula tidak akan menyebabkan Anda terserang penyakit. Namun, apa **yang meningkatkan risiko diabetes Anda adalah kelebihan berat badan dan tidak aktif**. Jadi bantulah tubuh Anda: **Kurangi kalori yang kosong dan manis, dan bergeraklah!**



## Karbohidrat Mengarah pd Berat Badan

Berhentilah memercayai mitos diet ini. Tidak semua karbohidrat buruk bagi Anda. Tetapi sepertinya orang-orang menurunkan berat badan dgn diet rendah karbohidrat, bukan? Diet-diet itu hampir selalu membatasi kalori juga, dan lebih sedikit kalori menambahkan hingga lebih sedikit pound dari waktu ke waktu tidak peduli berapa banyak kalori Anda berasal dari lemak, protein, atau karbohidrat.



## Kiat untuk Menemukan Mitos Diet

- Pertama, jika terdengar terlalu bagus utk jadi kenyataan, itu hampir pasti lah.
- Kedua, tanyakan pada diri Anda, "Siapa bilang begitu?" Apakah orang tersebut membuat klaim bias? Apakah mereka mencoba jual suatu produk? Apakah informasi bdsk hanya satu studi kecil?
- Tidak ada materi rahasia untuk penurunan atau pemeliharaan berat badan. Kami sudah lama tahu bahwa **makan dengan benar dan berolahraga adalah yang terpenting**.



**Sources:** This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)  
© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved  
[Source slideshow on WebM](#)

[https://www.medicinenet.com/dieting\\_myths\\_and\\_facts\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/dieting_myths_and_facts_pictures_slideshow/article.htm)