

Diet dan Nutrisi: Kebenaran Tentang Karbohidrat

Reviewed By: Melinda Ratini, DO
Reviewed on 10/1/2020

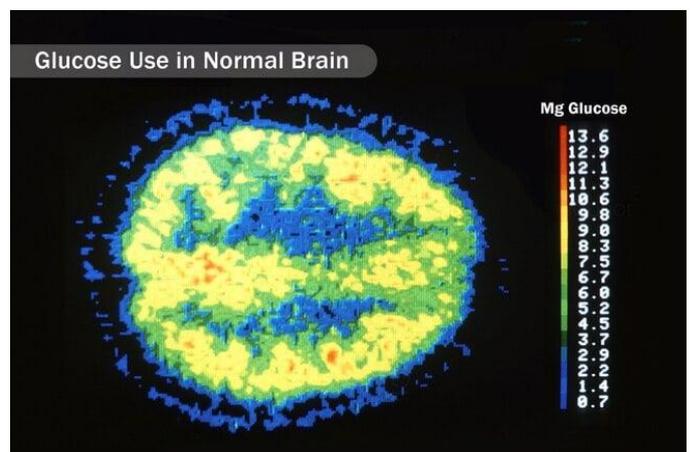
Apa Itu Karbohidrat?

Mereka adalah salah satu dari tiga jenis makanan yang memberi energi pada tubuh Anda. Dua lainnya adalah protein dan lemak. Bersama-sama, mereka menyediakan bahan bakar yang digunakan tubuh Anda untuk membangun dan memperbaiki dirinya sendiri. Karbohidrat terurai menjadi glukosa (gula) yang dapat Anda gunakan segera.



Bahan Bakar Tubuh Anda

Tubuh Anda menggunakan glukosa. Otak Anda, khususnya, membutuhkannya untuk bekerja sebagaimana mestinya. **Karbohidrat adalah sumber yang hampir instan.** Tubuh Anda dapat memecah dan menggunakan lemak untuk beberapa kebutuhan yang sama, tetapi tidak semuanya. Plus, lemak yang digunakan untuk bahan bakar membuat senyawa yang disebut keton yang dapat meningkatkan kadar asam dalam darah Anda, dan itu bisa tidak sehat dalam jangka panjang.



Persiapan Latihan

Karena karbohidrat adalah sumber energi, karbohidrat dapat membuat Anda tetap kuat saat berolahraga. **Para ahli merekomendasikan untuk mengisi bahan bakar hingga 1 hingga 3 jam sebelumnya** dengan kombinasi karbohidrat dan protein, seperti oatmeal, yogurt Yunani, selai kacang, atau kacang-kacangan dan kismis.



Penuh Nutrisi

Karbohidrat kualitas terbaik – beri, sayuran, dan biji-bijian – dikemas dengan vitamin, serat, dan antioksidan yang penting untuk kesehatan dan kesejahteraan yang baik. Biji-bijian utuh memiliki asam lemak, magnesium, vitamin B, folat, dan seng. Buah dan sayuran bertepung memiliki beberapa di antaranya, ditambah fitonutrien seperti flavonoid dan karotenoid yang membantu mencegah penyakit. Jika Anda melewatkan karbohidrat, Anda juga kehilangan nutrisi tersebut.



Karbohidrat Sederhana

Pikirkan gula meja sebagai karbohidrat sederhana dalam bentuk murni. Mereka adalah molekul yang sangat kecil, yang membuatnya sangat mudah bagi tubuh Anda untuk dipecah dan digunakan. Itu berarti mereka meningkatkan kadar glukosa (gula darah) Anda dgn sangat cepat. Hal-hal yang manis: sejumlah permen, kue kering, dan makanan penutup sarat dengan jenis karbohidrat ini.



Karbohidrat Kompleks

Rangkaian sekelompok karbohidrat sederhana, dan Anda mendapatkan molekul yang lebih besar ini. Tubuh Anda harus memecahnya menjadi karbohidrat sederhana dan kemudian menjadi glukosa sebelum dapat digunakan. Ini membutuhkan waktu lebih lama, yang berarti gula darah Anda naik lebih lambat dan kecil kemungkinannya untuk diubah menjadi lemak. Karbohidrat jenis ini termasuk roti dan pasta multigrain, kacang-kacangan, kentang, dan sayuran lainnya.



Tangki penyimpanan

Sebelum tubuh Anda mengubah sisa glukosa dari karbohidrat menjadi lemak, ia menyimpan apa yang dapat disimpannya di hati Anda dalam bentuk glikogen. Ini membuat tubuh Anda tetap aktif di antara waktu makan. Tetapi hati Anda hanya dapat menyimpan satu hari atau lebih dalam satu waktu.



Jika Anda Memiliki Terlalu Banyak

Jika Anda berlebihan karbohidrat, kadar gula darah Anda bisa terlalu tinggi. Ini menyebabkan tubuh Anda membuat lebih banyak insulin, yang memberi tahu sel Anda untuk menyimpan glukosa ekstra sebagai lemak. Itu bisa tidak sehat jika Anda sudah membawa beberapa kilo ekstra. Ini dapat menyebabkan diabetes dan masalah kesehatan terkait lainnya.



Jika Anda Tidak Memiliki Cukup

Jika tidak ada cukup karbohidrat dalam diet Anda, Anda **bisa mengalami konstipasi karena kekurangan serat dan nutrisi**. Tubuh Anda juga dipaksa menggunakan protein atau lemak untuk energi. Protein adalah blok bangunan tubuh. Jika Anda menggunakannya sebagai bahan bakar, Anda mungkin tidak memiliki cukup sisa untuk membuat lebih banyak sel dan menjaganya tetap sehat.



Jumlah yang tepat

Jumlah karbohidrat yang Anda butuhkan dapat bergantung pada jenis kelamin, ukuran, dan seberapa aktif Anda -- dan itu dapat berubah seiring bertambahnya usia. Tapi sebagai aturan umum, sekitar **setengah kalori harian Anda harus berasal dari karbohidrat dalam buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan produk susu**. Pastikan untuk mengonsumsi karbohidrat kompleks yang sehat dan jangan berlebihan dengan karbohidrat sederhana.



Diet Rendah Karbohidrat

Secara teori, **lebih sedikit karbohidrat berarti lebih sedikit gula**. Dan diet "ketogenik" telah terbukti membantu beberapa orang menurunkan berat badan dan mengontrol gula darah dalam jangka pendek. Tapi diet ini mengandung banyak protein, dan tubuh Anda mungkin perlu menggunakan kalsium yang tersimpan untuk mencernanya. Selain itu, mencerna banyak protein bisa menyulitkan ginjal Anda seiring waktu. Anda juga cenderung makan lebih banyak lemak jenuh untuk menggantikan karbohidrat, dan itu juga tidak sehat dalam jangka panjang.



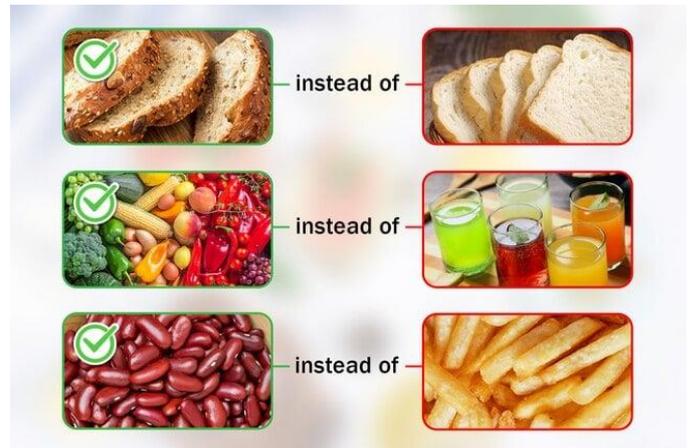
Diabetes dan Karbohidrat

Jika Anda memiliki diabetes, Anda perlu memperhatikan karbohidrat Anda dengan hati-hati karena tubuh Anda kesulitan menjaga gula darah pada tingkat yang aman. Jika Anda memiliki terlalu banyak, tubuh Anda mungkin tidak dapat menurunkan gula darah dengan cukup cepat. Tetapi jika gula darah Anda terlalu rendah, segelas jus atau karbohidrat sederhana lainnya mungkin menjadi hal yang tepat untuk meningkatkannya kembali. **Jika Anda menderita diabetes, bicarakan dengan dokter Anda tentang cara terbaik untuk mengelola karbohidrat**.



Dimana Mendapatkan Karbohidrat Sehat

Cari biji-bijian utuh yang tidak dimurnikan seperti quinoa, rye, dan barley daripada roti putih dan kue kering yang sudah diproses. Buah dan sayuran utuh yang belum diproses lebih baik daripada jus. Dan ada baiknya untuk melewati makanan kentang tinggi karbohidrat, terutama kentang goreng, demi kacang, buncis, dan kacang-kacangan lainnya.



Sumber:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**

© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on WebMD

https://www.medicinenet.com/diet_nutrition_truth_about_carbs_carbohydrates/article.htm