

Hanya dalam 60 Detik, Pria Norwegia Ini Habiskan Sekira Satu Kilogram Oatmeal

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Johannes Berge, pria asal Trondeim, Trondelag, Norwegia, memecahkan rekor dunia dengan berhasil menghabiskan 1.014 gram oatmeal atau sekira satu kilogram 14 ons hanya dalam waktu 60 detik saja.

Sebuah video yang diunggah akun Instagram Guinness World Records, melansir news24online, tampak Berge duduk di kursi dengan mangkuk yang berisi bubur oatmeal di depannya sambil memegang satu sendok makan. Berge memakan oatmeal dengan suapan besar satu demi satu secara nonstop selama satu menit.

Setelah waktu berakhir, pria itu menunjukkan mulutnya yang kosong untuk membuktikan bahwa dia telah habis tuntas menelan semua oatmeal.

Beragam komentar dilontarkan netizen setelah Berge berhasil memecahkan rekor dunia ini. Sebagian memberikan pujian karena kecepatan Berge menyelesaikan tantangan tersebut.

Sementara lainnya berkomentar mengenai pemecahan rekor dunia kini tidak seru dan tantangan oatmeal ini sangat berdampak buruk bagi kesehatan.

“Sekarang semua orang akan memecahkan rekor yang sama”, tulis pemilik akun @***perrwah. “Selamat yang sebesar-besarnya”, puji akun @***fada_foods

“Ini sangat tidak bagus untuk ditonton, kurang sehat sama sekali,” komentar seorang netizen.(ilj/bbs)

Apa Saja Sumber Karbohidrat Sehat untuk Program Diet?

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Selama ini karbohidrat sering dianggap sebagai salah satu penyebab utama kenaikan berat badan. Padahal, tidak semua karbohidrat diciptakan sama.

Makanan cepat saji, olahan yang tinggi gula, dan biji-bijian olahan jelas tidak sehat dan menggemukkan. Sementara, makanan

utuh dan kaya serat merupakan makanan yang tergolong sehat.

Bagi sebagian orang, menjalani diet rendah karbohidrat memberikan manfaat dan hasil yang diinginkan, namun bukan berarti Anda menghindari semua makanan tinggi karbohidrat. Ini karena, melansir harpersbazaar, ada makanan tinggi karbohidrat yang dinilai sangat sehat. Apa sajakah makanan yang dimaksud?

1. Quinoa

Quinoa adalah seed bergizi yang diklasifikasikan sebagai pseudocereal, yakni seed yang dimakan seperti biji-bijian. Berdasarkan sebuah jurnal pada 2014, quinoa yang dimasak mengandung 21,3 persen karbohidrat, menjadikannya makanan tinggi karbohidrat, serta merupakan sumber protein dan serat yang baik.

Makanan ini tidak mengandung gluten, menjadikannya alternatif bagi Anda yang menjalani diet bebas gluten. Quinoa cenderung mengenyangkan karena relatif tinggi serat dan protein, sehingga dapat membantu menurunkan berat badan.

2. Gandum (oats)

Gandum (oats) merupakan sumber vitamin, mineral, antioksidan, dan protein yang relatif lebih baik dibandingkan dengan kebanyakan biji-bijian lainnya.

Penelitian pada 2013 menunjukkan, gandum dapat mengurangi risiko penyakit jantung dengan menurunkan kadar kolesterol. Serta dapat menurunkan kadar gula darah, terutama pada penderita diabetes tipe 2.

Oat mentah mengandung sekira 66 persen karbohidrat dan juga tinggi serat larut, yang disebut oat beta-glucan, sehingga sangat mengenyangkan dan dapat membantu menurunkan berat badan.

3. Ubi jalar

Ubi jalar terbukti mampu meningkatkan kadar adiponektin, yakni hormon yang mengatur gula darah dan membantu mendorong

metabolisme lebih cepat.

Ubi jalar bebas lemak dan memiliki lebih sedikit kalori dan natrium dibandingkan kentang putih, serta diperkaya akan provitamin A (dari beta-karoten), vitamin C, kalium, dan antioksidan yang dapat membantu mengurangi kerusakan oksidatif, menurunkan risiko beberapa penyakit.

4. Barli (barley)

Barli (barley) atau disebut juga dengan jelai termasuk ke dalam biji-bijian yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar hormon yang terkait dengan rasa kenyang.

Sebuah penelitian di Swedia menemukan, biji jelai rebus dapat mengubah bakteri di usus Anda, yang pada gilirannya dapat meningkatkan metabolisme tubuh.

Peneliti juga menemukan, barli diperkaya akan serat yang terbukti dapat mengurangi sensasi lapar. Anda dapat menambahkan barli ke dalam menu sarapan, makanan yang dipanggang, atau memasukkannya ke dalam salad dan sup.

5. Kacang polong

Kacang polong harus berada di urutan teratas daftar camilan Anda karena mengandung serat dan protein. Sebuah studi pada 2014 mengungkapkan, makan kacang-kacangan, yang mencakup buncis, kacang polong, dan lentil dapat mencegah makan berlebihan dan membantu mengatur berat badan.

6. Beetroot

Beetroot adalah sayuran berakar ungu yang biasa disebut bit, mengandung sekira 8–10 persen karbohidrat. Bit dikemas dengan vitamin, mineral, antioksidan kuat, dan senyawa lainnya seperti mengandung nitrat anorganik tinggi, yang berubah menjadi oksida nitrat dalam tubuh Anda.

Nitrat oksida diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah dan dapat menurunkan risiko beberapa penyakit. [** Baca juga: Praktis, Menu Sahur yang Jadikan Anda Lebih Berenergi](#)

Selama Puasa

7. Greek yoghurt

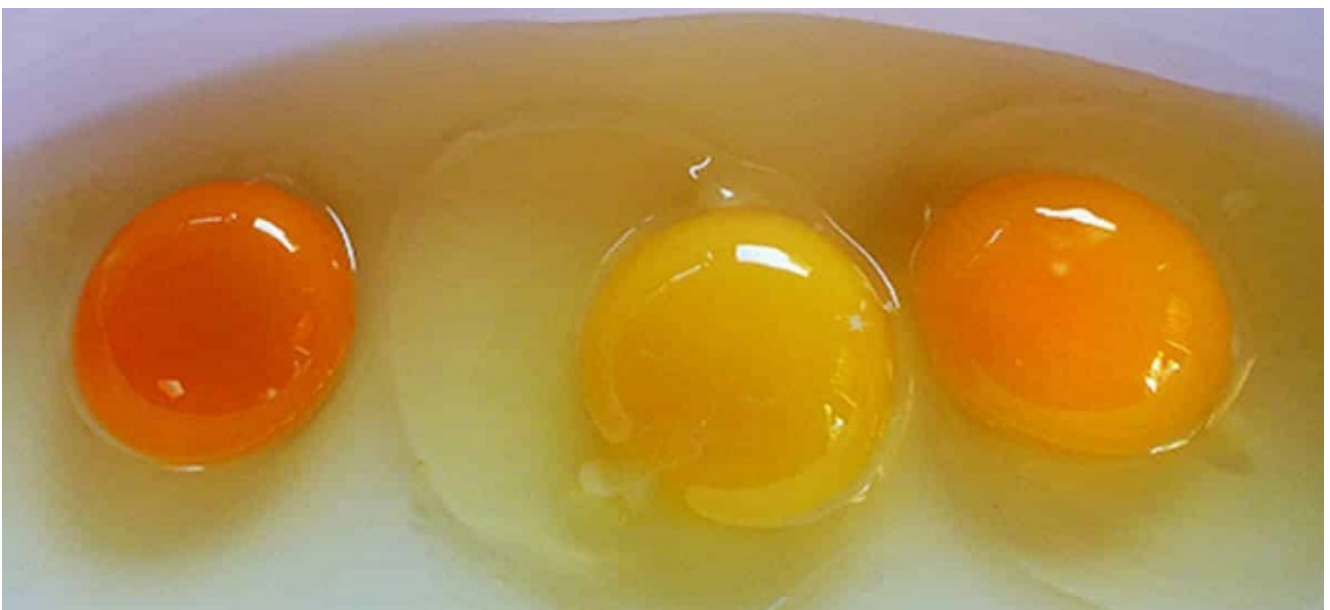
Camilan yoghurt dapat membantu Anda menurunkan berat badan. Penelitian telah menemukan, mengonsumsi yoghurt probiotik, bersama dengan diet rendah kalori, dapat membantu mengurangi BMI dan persentase lemak tubuh Anda.

Pilihlah greek yoghurt rendah lemak yang memberikan kombinasi yang kuat antara gula alami dan lemak yang mengenyangkan, bersama dengan protein.

Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan protein sehat dapat mencegah penurunan kadar gula darah, yang akan membantu mencegah keinginan akan gula.(ilj/bbs)

Apa Penyebab Warna Kuning Telur Ayam Berbeda-beda?

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Pernahkah Anda menemukan warna kuning telur yang

berbeda-beda dari beberapa telur yang akan diolah menjadi makanan? Mengapa hal itu bisa terjadi? Rupanya, warna yang berbeda itu menjadi hal wajar dan sering terjadi.

Perbedaan warna pada kuning telur memiliki alasan terutama terkait kandungan nutrisi di dalamnya. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan oleh Journal of Food Science, melansir MSN, kuning telur yang memiliki warna lebih gelap (seperti kuning mustard atau oranye terang) biasanya mengandung lebih banyak omega-3 dan vitamin, apabila dibandingkan dengan kuning telur yang lebih terang.

Hal ini biasanya terlihat jelas perbedaannya pada kuning telur berlabel 'omega-3' dan yang curah. Jadi, wajar saja kuning telur berlabel 'omega-3' warnanya lebih oranye bahkan mendekati kemerahan.

Tak hanya itu, biasanya kuning telur oranye memiliki rasa lebih kaya dan pekat. Bahkan bisa menciptakan sensasi gurih dan creamy alami yang lebih menggugah selera.

Nah, apa yang menyebabkan warna kuning telur bisa berbeda? Seorang ahli kesehatan bernama Vanessa Rissetto MS, RD, CDN menjelaskan, warna kuning telur sebenarnya dapat memberitahu banyak hal, terutama soal kandungan nutrisinya.

"Secara umum, kamu ingin mendapatkan kuning telur dengan warna oranye gelap dan cerah. Kuning telur ini biasanya dihasilkan oleh ayam yang dibesarkan di padang rumput, yang makanannya terdiri dari rumput segar, cacing, dan belalang. Makanan ini kaya akan karotenoid, yang menjadi alasan utama timbul warna oranye pada kuning telur," urai Rissetto.

Sementara Rachel Paul, PhD, RD dari College Nutritionist menjelaskan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kuning telur yang lebih gelap, terutama dari ayam yang dibesarkan di padang rumput, dapat mengandung lebih banyak omega-3 dan vitamin karena ayamnya banyak mengonsumsi pakan alami.

Studi lain juga menunjukkan, memasukkan biji chia ke makanan ayam akan menghasilkan kuning telur yang lebih gelap. Sebaliknya, jika ayam tersebut menghasilkan kuning telur lebih terang, itu tandanya mereka kemungkinan hanya makan gandum atau kita mengenalnya dengan dedak.

“Jika kuning telurnya kuning muda, maka ayam-ayam itu kemungkinan besar diberi makan makanan vegetarian yang terdiri dari jagung dan gandum,” kata Risetto.

Namun terlepas dari itu, Paul menegaskan, meskipun kuning telur dengan warna oranye gelap menandakan bahwa bahan pangan tersebut lebih kaya nutrisi, tak ada salahnya juga mengonsumsi yang kuningnya lebih terang. Kuning telur akan tetap memberikan jumlah protein dan lemak yang sama, apa pun warnanya.

“Meskipun nilai gizi telur tidak berubah secara signifikan berdasarkan warna kuning telur, ini merupakan indikator yang bagus untuk kesehatan induk ayam,” terang Risetto. [** Baca juga: Hati-hati, Diet Ekstrem Ini Tidak Disarankan untuk Dicoba](#)

Jadi apa pun warnanya, Anda bisa menyesuaikannya dengan kebutuhan nutrisi masing-masing.(ilj/bbs)

Cara Cerdas Pilih Sereal yang Sehat

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Sereal adalah menu sarapan umum yang biasa disajikan bersama dengan susu maupun yoghurt, biasa disantap selagi hangat ataupun dingin. Sereal dikatakan sebagai makanan penunjang lapar dan berserat tinggi, juga kaya akan vitamin dan mineral sehingga sangat pas untuk dinikmati pada pagi hari.

Namun karena kandungan gulanya yang tinggi, sereal sering dianggap tak sehat, terutama ketika dikonsumsi pertama kali di pagi hari. Lantas, bagaimana cara cerdas memilih sereal yang sehat?

Dua ahli diet terdaftar bernama Kelli McGrane untuk aplikasi Lose It! dan Gena Hamshaw pendiri The Full Helping, melansir tempo.co, membagikan tips tentang cara mengetahui apakah sereal sarapan favorit Anda sebenarnya sehat. Ini tips memilih sereal yang sehat:

1. Batasi gula

Saat memilih sereal sarapan, temukan merek dengan jumlah tambahan gula sedikit. “Adalah bijak untuk memilih sereal yang memiliki kurang dari 10-12 gram total gula per sajian,” kata Hamshaw.

“Ingatlah bahwa pemanis menggunakan banyak nama, termasuk sirup, seperti beras merah atau sirup jagung, dan kata-kata

yang berakhiran -ose, seperti fruktosa, sukrosa, atau maltosa.”

McGrane juga menyarankan untuk memeriksa ulang apa ukuran porsi. “Misalnya, jika kotak itu mengatakan 3/4 cangkir sajian menyediakan lima gram gula, tetapi Anda biasanya menuangkan sendiri 1 1/2 cangkir sereal, maka Anda sebenarnya akan mendapatkan 10 gram gula tambahan di pagi hari,” jelas McGrane.

2. Pilih yang bahannya dari biji-bijian utuh

Menurut McGrane, kita harus selalu memilih sereal yang memiliki basis gandum utuh atau yang diberi label ‘100 persen gandum utuh’.

Ini termasuk sereal yang dibuat dengan biji-bijian kuno seperti quinoa, millet, dan sorgum, bersama dengan sereal yang terbuat dari beras merah dan jagung gandum.

“Semakin tinggi Anda melihat bahan-bahan biji-bijian yang tercantum dalam label bahan, semakin yakin Anda bahwa produk tersebut didominasi oleh biji-bijian utuh,” ujar Hamshaw.

3. Baca sisa daftar bahan

Sama seperti saat harus menghindari terlalu banyak gula tambahan, Anda juga sebaiknya melihat faktor-faktor yang akan membantu kenyang, yaitu serat dan protein.

“Cari opsi dengan setidaknya tiga gram serat dan 3-4 gram protein,” kata McGrane. “Saya juga menghindari sereal yang mengandung minyak terhidrogenasi sebagian, sirop jagung fruktosa tinggi, atau penyedap dan pewarna buatan.”

Penting juga untuk melihat kandungan natrium sereal. McGrane merekomendasikan sekira 200 (atau lebih sedikit) miligram sodium per sajian, terutama jika Anda mencoba membatasi garam dalam makanan.

Terakhir, pastikan untuk memeriksa ukuran porsi sereal.

“Ukuran porsi bisa sangat kecil, yang khususnya bermasalah jika sereal tidak kaya nutrisi seperti serat yang membantu rasa kenyang,” kata Hamshaw.

“Semakin banyak biji-bijian yang termasuk dalam sereal Anda, semakin besar kemungkinannya mengandung serat dan protein yang membantu Anda merasa kenyang.” [** Baca juga: Apa Sebab Saat Merasa Sedih Waktu Seperti Berjalan Lebih Lambat?](#)

Jadi, apakah sereal Anda sudah sehat?(ilj/bbs)

Tingkatkan Konsentrasi, Konsumsi Sejumlah Makanan dan Minuman Sehat

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Mempertahankan konsentrasi memungkinkan Anda untuk bekerja dengan baik, sehingga berdampak pada produktivitas yang maksimal pula. Karena itu, diperlukan kemampuan yang baik untuk mempertahankan konsentrasi.

Melatih otak agar tetap fokus akan menjaga konsentrasi yang dibutuhkan. Hal lain, melansir WebMd, meningkatkan konsentrasi dapat dibantu dengan mengonsumsi sejumlah makanan dan minuman sehat. Apa sajakah itu?

1. Kafein

Kafein dapat meningkatkan energi dan konsentrasi, yang dapat ditemukan dalam kopi, coklat, berbagai minuman energi, dan beberapa obat-obatan.

Kafein dapat menghilangkan rasa kantuk, walaupun hanya bertahan dalam waktu singkat. Mengonsumsi kafein secara berlebihan dapat membuat Anda gelisah dan merasa tidak nyaman.

2. Gula

Gula atau glukosa merupakan sumber tenaga otak. Glukosa ini diperoleh melalui karbohidrat atau gula yang dikonsumsi. Dan mengonsumsi segelas minuman manis dapat meningkatkan kemampuan mental, berpikir, dan daya ingat, walaupun hanya dalam waktu singkat. Mengonsumsi terlalu banyak gula dapat mengganggu kemampuan daya ingat.

3. Sarapan

Berdasarkan penelitian, sarapan dapat membantu meningkatkan daya ingat jangka pendek dan memusatkan perhatian. Beberapa jenis makanan yang baik untuk sarapan adalah gandum, susu dan produknya, serta buah-buahan. Sarapan tinggi kalori dapat mengganggu konsentrasi Anda.

4. Ikan

Merupakan sumber protein dan kaya akan omega 3 yang sangat penting bagi kesehatan otak. Mengonsumsi ikan dalam makanan sehari-hari dapat menurunkan risiko demensia dan stroke, serta penurunan keadaan mental lainnya.

Selain itu, ikan pun dapat membantu meningkatkan daya ingat, terutama pada lansia. Untuk membantu meningkatkan kesehatan dan otak, konsumsi dua ekor ikan setiap minggu.

5. Kacang-kacangan dan cokelat

Kacang-kacangan dan kecambah merupakan sumber antioksidan, yaitu vitamin E yang berfungsi untuk mencegah penurunan kemampuan kognitif seiring dengan proses penuaan.

Cokelat hitam juga memiliki kandungan antioksidan dan stimulant alami yang bekerja seperti kafein sehingga dapat meningkatkan konsentrasi. Konsumsilah 100 gram kacang dan cokelat hitam untuk memperoleh manfaat yang diinginkan tanpa memperoleh tambahan kalori, lemak, atau gula.

6. Alpukat dan gandum

Diet tinggi gandum dan buah-buahan, terutama alpukat dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Hal ini dapat menurunkan pembentukan plak dan memperlancar peredaran darah anda, dan meningkatkan kerja sel-sel otak.

7. Blueberry

Berdasarkan suatu penelitian yang dilakukan pada hewan, blueberry telah terbukti dapat melindungi otak dari kerusakan akibat berbagai radikal bebas dan mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan yang berhubungan dengan penuaan seperti penyakit Alzheimer atau demensia.

Penelitian ini juga menemukan, diet tinggi blueberry dapat meningkatkan kemampuan belajar dan fungsi otot pada tikus tua, sehingga menyerupai tikus yang lebih muda.

8. Perlukah vitamin, mineral, dan suplemen lainnya?

Penggunaan vitamin, mineral, dan suplemen lainnya hanya dianjurkan apabila Anda tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anda ini melalui makanan.

Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit dapat mengganggu konsentrasi. Makan terlalu banyak dapat membuat Anda merasa lelah, sebaliknya makan terlalu sedikit dapat membuat Anda merasa lapar dan mengganggu stamina. [** Baca juga: 4 Hal yang Bisa Sebabkan Dehidrasi](#)

Konsumsi makanan sehat dan seimbang yang bervariasi untuk kesehatan otak. Selain makanan, beberapa hal lainnya yang dapat mempengaruhi konsentrasi adalah tidur yang cukup, konsumsi cairan secukupnya, berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kemampuan berpikir.

Meditasi juga dapat membantu menjernihkan pikiran dan membuat Anda merasa lebih santai. (ilj/bbs)

Vitamin dan Mineral yang Sebaiknya Dikonsumsi Wanita Usia Akhir 20 Tahun

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Beberapa vitamin dan mineral tertentu diperlukan saat Anda berusia akhir 20 tahun, untuk meningkatkan tenaga, memperlancar aliran darah, dan melindungi tulang.

Berbagai nutrisi ini diperlukan demi menjaga kesehatan Anda. Namun, pastikan Anda berkonsultasi terlebih dahulu dengan

dokter sebelum mengonsumsi suplemen apa pun. Melansir healthyeating.sfgate, ini vitamin dan mineral yang disarankan:

1. Asam folat

Semua wanita yang sedang hamil memerlukan asam folat (vitamin B9). Asam folat sangat dibutuhkan untuk membentuk sel-sel baru, yang terjadi dengan sangat cepat selama kehamilan.

Pada awal kehamilan, asam folat dapat membantu mencegah terjadinya kelainan bawaan pada janin. Kelainan ini biasanya terjadi lama sebelum menyadari bahwa Anda sedang hamil, sehingga sangat penting untuk mengonsumsi asam folat secara teratur.

Secara umum, seorang wanita memerlukan 400 mcg asam folat setiap harinya, 600 mcg asam folat setiap harinya selama hamil, dan 500 mcg asam folat setiap harinya selama menyusui.

Selain mengonsumsi suplemen asam folat, Anda dapat memperoleh asam folat melalui konsumsi alpukat, sayuran hijau, kacang, dan beras atau sereal yang telah diperkaya oleh asam folat.

2. Kalsium dan vitamin D

Di akhir usia 20 tahun, Anda harus mulai memperhatikan kebutuhan kalsium dan vitamin D untuk melindungi tulang karena risiko penurunan kepadatan tulang semakin meningkat seiring dengan semakin bertambahnya usia seorang wanita.

Kalsium merupakan komponen utama tulang, sedangkan vitamin D diperlukan tubuh untuk membantu proses penyerapan kalsium. Anda membutuhkan 1.000 mg kalsium dan 15 mcg vitamin D setiap harinya.

Selain suplemen, Anda dapat memenuhi kebutuhan kalsium dan vitamin D melalui konsumsi susu, sayuran hijau, sereal atau jus buah yang telah diperkaya dengan kalsium dan vitamin D, ikan salmon, ikan teri, dan ikan tuna.

3. Vitamin B kompleks

Berbagai jenis vitamin B saling bekerjasama untuk meningkatkan metabolisme tubuh, baik dalam proses metabolisme karbohidrat, protein, maupun lemak menjadi energi.

Berbagai jenis vitamin B yang Anda perlukan setiap harinya adalah riboflavin, niasin, asam pantotenat, vitamin B6, biotin, asam folat, vitamin B12, dan tiamin. Semua vitamin ini diperlukan oleh tubuh untuk mendukung kerja sistem saraf dan menjaga jumlah sel darah Anda.

Berbagai makanan sumber vitamin B kompleks adalah gandum, sereal yang telah diperkaya dengan vitamin B, daging sapi, daging babi, dan daging unggas.

4. Zat besi

Selama masih mendapat menstruasi setiap bulannya, maka Anda pun berisiko untuk mengalami anemia defisiensi besi karena kehilangan darah selama masa menstruasi, terutama bila darah yang keluar selama masa menstruasi sangat banyak. [** Baca juga: Cara Alami Sekaligus Murah untuk Turunkan Kolesterol](#)

Saat mengalami anemia, tubuh Anda tidak memiliki cukup zat besi untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Hal inilah yang membuat Anda merasa lelah dan tidak bertenaga. Seorang wanita membutuhkan sekira 18 mg zat besi setiap harinya, 27 mg zat besi setiap harinya bila Anda sedang hamil atau menyusui.

Berbagai jenis makanan yang mengandung zat besi adalah berbagai jenis daging, sereal yang telah diperkaya dengan zat besi, sayuran hijau, dan gandum. Zat besi yang berasal dari produk hewani lebih mudah diserap oleh tubuh daripada zat besi yang berasal dari produk nabati.(ilj/bbs)

Cerdas Pilih Roti yang Menyehatkan

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Roti menjadi salah satu menu sarapan yang banyak dipilih orang, dimakan dengan berbagai topping pilihan antara lain selai, cokelat, keju, dan lain sebagainya. Selain praktis, roti juga cukup mengenyangkan.

Meskipun terlihat sepele, Anda sebaiknya cermat dalam memilih roti untuk dikonsumsi, karena bisa jadi kita terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dalam sehari. Melansir Sehatfresh, begini cara memilih roti yang sehat:

1. Cek label

Pilih roti yang pada labelnya tertulis terbuat dari bahan gandum utuh atau whole wheat. Roti yang terbuat dari bahan ini biasanya kaya akan kandungan protein, vitamin, mineral, dan juga serat yang baik untuk kesehatan tubuh.

2. Serat

Roti yang baik memiliki kandungan serat paling banyak. Serat akan membuat kita lebih cepat merasa kenyang, sekaligus mampu menahan rasa kenyang dalam waktu yang lebih lama. Tidak hanya itu, serat juga baik bagi pencernaan kita. Disarankan untuk

memilih roti dengan kandungan serat lebih dari tiga gram.

3. Hindari bahan kimia

Sebaiknya hindari roti yang mengandung bahan kimia maupun pengawet. Roti yang beredar di pasaran ternyata juga banyak yang mengandung pewarna buatan, perasa buatan dan bahkan bahan pengawet. Tidak hanya itu, hindari juga roti yang mengandung sirup jagung fruktosa atau lemak trans yang tidak sehat bagi tubuh.

Nah, apa saja sih jenis roti yang berada di pasaran?

1. Rolls

Roti ini berbentuk bundar seperti kentang yang memiliki tekstur lembut dan didalamnya mengandung protein dan serat yang tinggi. Jika ingin mengonsumsi Rolls ini sebaiknya pilih yang tidak terlalu manis dan tidak berkalori tinggi.

2. Organic sprouted (roti tawar tanpa gula)

Roti ini juga memiliki kandungan kaya akan serat dan protein. Komposisi utama dari roti tawar ini adalah gandum utuh. Anda dapat memilih roti ini untuk dikonsumsi karena kandungannya serta teksturnya yang kasar.

3. Whole wheat

Roti jenis ini adalah roti dengan gandum utuh. Rasanya yang lezat, penuh serat dan rendah kalori cocok untuk sarapan. Pilihlah whole wheat yang memiliki label gandum utuh di kemasannya.

4. Multi grain

Roti jenis ini memiliki butiran gandum yang masih utuh sehingga teksturnya benar-benar kasar. [** Baca juga: Mengapa Lidah Terasa Gatal Saat Makan Nanas?](#)

5. Brown bread

Roti yang berwarna cokelat ini mengandung gula cokelat sehingga menghasilkan warna yang lebih gelap.

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Sehatkah Sarapan Roti Gandum Tiap Hari?

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Dari sekian banyak pilihan, roti menjadi salah satu favorit sebagai menu sarapan. Selain praktis, roti juga cepat mengenyangkan. Lantas, bagaimana dengan nutrisi dalam roti?

Diketahui, ada berbagai jenis roti seperti roti gandum, roti putih atau roti tawar, roti pandan, dan lain-lain. Meski banyak pro dan kontra di balik apakah sehat memakan roti setiap hari, roti gandum memang sudah dikenal sebagai pilihan yang relatif lebih sehat.

Sama halnya dengan makanan lain, konsumsi roti gandum secara rutin pun memberi manfaat kesehatan untuk tubuh. Melansir Ihealth, penelitian telah menemukan bahwa roti gandum memiliki kemampuan untuk menghilangkan akumulasi kolesterol di arteri Anda. Ini dapat bermanfaat untuk meminimalkan terjadinya

penyakit kardiovaskular.

Makan roti gandum dapat membantu meningkatkan produksi serotonin di otak. Peningkatan produksi serotonin ini dapat membantu mengurangi gejala depresi pada diri seseorang.

Roti gandum bisa dibilang sehat karena membuat Anda merasa kenyang untuk jangka waktu yang lebih lama. Kondisi ini membantu menahan rasa lapar dan keinginan untuk makan dan mengemil secara berlebihan, sehingga juga berdampak baik bagi Anda yang ingin mempertahankan atau mencapai berat badan ideal.

Roti gandum sehat dan aman untuk dikonsumsi, karena makanan ini kaya akan karbohidrat, yang merupakan nutrisi makro, digunakan oleh tubuh untuk meningkatkan energi guna beraktivitas setiap hari. Roti gandum juga disarankan untuk penderita diabetes. Hal ini karena kandungan serat dalam roti gandum dapat membantu mengendalikan lonjakan gula darah dalam tubuh.

Kandungan serat dalam roti gandum juga membantu meningkatkan kesehatan pencernaan dan menjaga usus besar Anda bebas dari bahan limbah dan racun.

Rutin mengonsumsinya juga membantu Anda mencegah sembelit. Hal lain karena kandungan vitamin B dan protein yang tinggi di dalam roti bahkan memberikan manfaat pula terhadap kesehatan kulit dan rambut. [** Baca juga: Ini Batas Aman Konsumsi Daging dalam Seminggu](#)

Meskipun demikian, menu sarapan pun sebaiknya bervariasi, sehingga kebutuhan nutrisi Anda akan terpenuhi.(ilj/bbs)

Mulai 2021, Makanan yang Terbuat dari Listrik, Air, & Udara Dipasarkan

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Sebuah perusahaan pangan di Finlandia bernama Solar Foods, berencana menjual solein, yaitu jenis bahan makanan yang terbuat dari listrik, air, dan udara di gerai-gerai swalayan.

Selain menjual di swalayan yang dimulai pada 2021, melansir theguardian, Solar Foods juga akan menggandeng Badan Antariksa Eropa (ESA) untuk menjadikan produk makanan baru itu salah satu pilihan ransum para astronot dalam misi ke luar angkasa. Diklaim, solein akan menjadi bahan pangan masa depan dengan sumber yang tidak terbatas.

“Tak tergantung pada cuaca dan irigasi, solein adalah sumber protein tak terbatas yang tidak terkungkung dalam batas-batas pertanian serta jeratan imajinasi,” demikian tulis Solar Foods dalam situs resmi mereka.

Solar Foods yang bermarkas di Helsinki itu mengatakan bahwa bahan pangan baru berbentuk tepung itu sangat kaya protein dan

rasanya tak jauh berbeda dari tepung gandum. Solein dihargai sekira Rp80 ribu per kilogram. Dan rencananya akan mulai diproduksi massal pada 2021.

Dikatakan Solar Foods, tepung solein diproduksi lewat proses yang mirip dengan pembuatan bir, yaitu mikroba hidup dimasukkan ke cairan dan diberi asupan karbondioksida dan gelembung hidrogen, dua material itu diperoleh dari air yang dialiri listrik.

Dari proses itu, mikroba akan menghasilkan protein. Nah, protein-protein itu dikeringkan untuk menghasilkan tepung solein. "Ini benar-benar jenis bahan pangan baru, protein baru, yang berbeda dari semua makanan yang ada di pasaran saat ini," kata Pasi Vainikka, direktur eksekutif Solar Foods.

Solein, diklaim Vainikka, merupakan bahan pangan paling ramah lingkungan pada saat ini. Ditambahkan, tepung solein bisa dimanfaatkan untuk membuat bahan makanan yang lazim kita temukan saat ini seperti roti atau kue. [** Baca juga: Peneliti Eropa Temukan Fosil Burung Berbobot 450 Kilogram](#)

Wah, mengolah makanan menjadi lebih praktis.(ilj/bbs)

Sstt...Ini Lho Ritual Kecantikan Wanita dari 5 Negara

written by Editor | 16 September 2024



Kabar6-Setiap wanita tentu akan menjaga kecantikannya dengan berbagai perawatan, mulai dari cara tradisional hingga modern. Jika di Indonesia, Anda mengenal perawatan kecantikan dengan menggunakan rempah-rempah, beberapa negara pun memiliki perawatan andalan, lho.

Apa saja sih ritual kecantikan khusus para wanita di belahan dunia lain? Melansir beberapa sumber, ini lima negara yang punya ritual kecantikan tersebut:

1. Prancis

Para wanita di Prancis sangat gemar menghias kuku dengan kuteks berwarna-warni. Mereka juga punya cara tersendiri untuk menghilangkan bekas kuteks. Air perasan lemon menjadi rahasia untuk menjaga kuku tetap terawat meskipun sering berganti kuteks.

2. Brasil

Hidup di daerah pantai membuat para wanita Brasil sering terpapar sinar matahari. Untuk menghilangkan efek sengatan matahari dari kulit mereka, wanita Brasil menggunakan oatmeal. Uniknya, oatmeal yang biasanya terbuat dari gandum ini dilarutkan ke dalam bak mandi berisi air hangat yang kemudian digunakan untuk berendam.

3. Yunani

Di Yunani, para wanita membilas rambut dengan air rosemary agar berkilau. Tak hanya membuat rambut lebih berkilau, air rosemary juga bermanfaat untuk menyuburkan rambut, menunda pertumbuhan uban, dan menghilangkan ketombe.

4. Jepang

Wanita Jepang memiliki ritual mandi menggunakan sake? Ini dilakukan sebagai rahasia kulit bercahaya wanita Jepang. Caranya, tambahkan tiga hingga empat cangkir sake ke dalam bak mandi untuk berendam.

5. Tiongkok

Wanita Tiongkok menggunakan air beras untuk mencuci muka. Kandungan antioksidan dalam beras inilah yang berfungsi untuk mengangkat sel kulit mati dan dapat mencegah penuaan dini pada kulit wajah.

Penasaran mencoba? (ilj/bbs)