



Apakah Diet Sesuai Golongan Darah Benar-benar Efektif?



Bugar



Diet golongan darah pertama kali dicetuskan oleh Dokter Peter Dâ€™Adamo sekitar tahun 1996 di Amerika. Melalui bukunya yang berjudul *Eat Right for Your Type*, Dâ€™Adamo menyebutkan bahwa golongan darah termasuk faktor genetic penting yang erat hubungannya dengan kemampuan seseorang untuk mencerna makanan tertentu.

Alhasil munculah konsep diet golongan darah. Dâ€™Adamo mengelompokkan pola makan secara teratur berdasarkan golongan darah. Nah, tapi apakah diet sesuai golongan darah ini benar-benar efektif?

Tidak ada hubungan antara golongan darah dan pencernaan

Konsep diet sesuai golongan darah ini tentunya dicetuskan Dâ€™Adamo berdasarkan penelitian-penelitian yang telah ia buat. Namun, ternyata berbagai penelitian tersebut dikabarkan tidak sesuai kaidah ilmu kedokteran maupun memenuhi kelayakan ilmiah.

Sampai saat ini pun sebetulnya belum ditemukan hasil penelitian golongan darah dalam publikasi penelitian ilmiah yang diakui industri medis internasional. Bahkan tidak pernah ada bukti yang menunjukkan kalau golongan darah dan pencernaan memiliki hubungan tertentu.

Tetap aman dan efektif dilakukan

Lalu, apa ini artinya diet sesuai golongan darah tidak boleh dilakukan?

Robert Shmerling, profesor kedokteran dari Harvard Medical School, mengatakan bahwa kurangnya bukti bukan berarti diet golongan darah ini berbahaya. Sejalan dengan perkataan Shmerling, Sonya Angelone dari Academy of Nutrition menjelaskan bahwa diet satu ini tergolong aman dan efektif.

Namun, perlu diingat bahwa jika diet ini golongan darah memang berhasil menurunkan berat badan, hal tersebut disebabkan oleh pola makan, bukan karena golongan darah yang Anda miliki.

Â

Jadi, apakah Anda masih tertarik untuk melakukan diet sesuai golongan darah?

Â

Photo Credit: Pexels