



Apakah itu Diet Keto?



Pernahkah Anda mendengar istilah diet keto? Diet yang cukup populer ini memang terbilang diet ekstrem karena menjanjikan penurunan berat badan dalam waktu singkat. Demi mencapai berat badan ideal, terkadang banyak orang melakukan diet tanpa mengetahui efek samping dan risikonya. Yuk ketahui lebih lanjut tentang diet keto!

Diet Ketogenik

Diet ketogenik atau disebut juga diet keto ini adalah penerapan pola makan yang mengonsumsi lemak tinggi dan menghindari berbagai jenis karbohidrat yang memicu glukosa tinggi dalam darah. Anda harus menghindari semua jenis gula, pasta, beras, tepung dan pati (jagung, kentang, singkong). Serta menghindari minuman kemasan karena mengandung gula yang sangat tinggi.

Prinsip kerja diet keto

Prinsip diet keto ini menerapkan pola makan tinggi lemak dan rendah karbohidrat (LCHF: *Low Carb High Fat*). Target dari diet keto yaitu membatasi karbohidrat sehingga tubuh beralih menggunakan lemak sebagai bahan bakar utama. Hal ini

akan menempatkan tubuh dalam metabolisme keton yang disebut ketosis. Pola makan yang diterapkan 60% lemak, 35% protein dan 5% karbohidrat.

Manfaat

Jika diet lainnya hanya boleh makan dada ayam tanpa kulit, dalam diet keto justru Anda disarankan makan ayam beserta kulitnya untuk mendapatkan cukup lemak. Diet dengan rasio lemak tinggi ini membuat Anda merasa kenyang lebih lama karena padat kalori. Diet ini juga mampu menurunkan risiko diabetes tipe 2 dan menurunkan risiko penyakit jantung. Selain itu, diet keto juga dapat mengurangi risiko gangguan sistem saraf.

Â

Ingat, diet keto bukan diet yang dilakukan selamanya. Namun, hanya batu loncatan untuk mendapatkan berat badan ideal. Selamat mencoba!

Â

Photo credit: pexels.com