



5 Susu Tinggi Kalori: Pilihan Terbaik Menambah Berat Badan, Dijamin ...

Keterangan

5 Susu Tinggi Kalori: Pilihan Terbaik Menambah Berat Badan, Dijamin ... Menambah berat badan bisa menjadi tantangan bagi sebagian orang, terutama mereka yang memiliki metabolisme cepat atau sedang menjalani program peningkatan massa otot.

Salah satu cara yang efektif untuk mencapai tujuan ini adalah dengan mengonsumsi susu tinggi kalori.

Susu ini tidak hanya menyediakan kalori tambahan yang dibutuhkan tubuh, tetapi juga dilengkapi dengan nutrisi penting lainnya seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Baca juga: [Gejala biasa tapi serius, bisa-bisa? begini cara mengatasi hidung tersumbat](#)

5 Susu Tinggi Kalori: Pilihan Terbaik Menambah Berat Badan, Dijamin ...

Berikut 5 susu tinggi kalori bisa menjadi pilihan Anda untuk menambah berat badan.

1. Susu Full Cream

Susu full cream adalah pilihan klasik yang sering direkomendasikan bagi mereka yang ingin menambah berat badan.

Susu ini mengandung kadar lemak yang lebih tinggi dibandingkan dengan susu skim atau susu rendah lemak.

Setiap 100 ml susu full cream mengandung sekitar 60-70 kalori, yang sebagian besar berasal dari lemak.

Selain itu, susu full cream juga kaya akan protein dan kalsium yang penting untuk pertumbuhan otot dan kesehatan tulang.

Baca juga: [Flu atau alergi begini cara mengatasi hidung tersumbat saat tidur](#)

Manfaat Susu Full Cream

Kalori Tinggi

Dengan kandungan lemak yang tinggi, susu ini menyediakan lebih banyak kalori yang membantu dalam penambahan berat badan.

Protein Berkualitas

Susu full cream mengandung semua asam amino esensial yang diperlukan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan otot.

Sumber Vitamin D

Susu ini juga sering diperkaya dengan vitamin D yang penting untuk penyerapan kalsium dan kesehatan tulang.

Baca juga: [Pembengkakan pada saluran hidung, begini cara mengatasi hidung mampet tidak keluar ingus](#)

2. Susu Kedelai dengan Tambahan Kalori

Susu kedelai biasanya dikenal sebagai alternatif susu sapi bagi mereka yang alergi atau intoleran terhadap laktosa.

Namun, ada varian susu kedelai yang diformulasikan khusus dengan tambahan kalori untuk membantu menambah berat badan.

Susu kedelai ini seringkali diperkaya dengan minyak sayur atau gula untuk meningkatkan kandungan kalornya.

Manfaat Susu Kedelai dengan Tambahan Kalori

Bebas Laktosa

Cocok untuk mereka yang intoleran terhadap laktosa atau alergi terhadap susu sapi.

Baca juga: [Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat](#)

Protein Nabati

Mengandung protein nabati yang baik untuk kesehatan otot dan jaringan tubuh.

Asam Lemak Sehat

Tambahan minyak sayur menyediakan asam lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan jantung.

3. Susu Almond dengan Tambahan Kalori

Susu almond merupakan susu nabati yang populer di kalangan mereka yang menjalani diet vegan atau memiliki intoleransi laktosa.

Meski susu almond asli rendah kalori, terdapat varian susu almond yang difortifikasi dengan tambahan kalori dari minyak almond atau bahan lain yang kaya kalori.

Susu almond ini tidak hanya membantu menambah berat badan tetapi juga menyediakan nutrisi penting lainnya.

Baca juga: [Tata cara sholat maghrib yang harus dilakukan oleh setiap muslim](#)

Manfaat Susu Almond dengan Tambahan Kalori

Bebas Susu Hewani

Pilihan yang baik untuk vegan atau mereka yang alergi terhadap susu sapi.

Rendah Gula

Beberapa varian susu almond tinggi kalori mengandung sedikit gula tambahan, sehingga cocok untuk mereka yang ingin mengontrol asupan gula.

Sumber Vitamin E: Almond dikenal kaya akan vitamin E, yang berfungsi sebagai antioksidan dan membantu menjaga kesehatan kulit.

4. Susu Whey Protein

Susu whey protein sering digunakan oleh para atlet dan binaragawan untuk membantu meningkatkan massa otot.

Whey adalah salah satu protein yang paling mudah diserap oleh tubuh, dan varian susu whey protein yang tinggi kalori dapat memberikan tambahan energi yang dibutuhkan untuk latihan intensif.

Susu ini biasanya diperkaya dengan karbohidrat kompleks untuk meningkatkan kandungan kalornya.

Manfaat Susu Whey Protein

Meningkatkan Massa Otot: Kandungan protein yang tinggi membantu dalam pembentukan dan pemeliharaan massa otot.

Pemulihan Cepat: Whey protein membantu mempercepat pemulihan otot setelah latihan berat.

Kombinasi Karbohidrat dan Protein: Karbohidrat kompleks yang terkandung dalam susu ini memberikan energi berkelanjutan dan membantu dalam proses penambahan berat badan.

5. Susu Penambah Berat Badan (Weight Gainer)

Susu penambah berat badan atau weight gainer adalah produk yang dirancang khusus untuk membantu individu menambah berat badan dengan cepat.

Susu ini mengandung kombinasi tinggi kalori dari protein, lemak, dan karbohidrat.

Dalam satu porsi susu weight gainer, bisa terdapat hingga 1.200 kalori atau lebih, yang membuatnya sangat efektif untuk meningkatkan berat badan dalam waktu singkat.

Manfaat Susu Penambah Berat Badan

Kalori Sangat Tinggi: Cocok untuk mereka yang kesulitan menambah berat badan meskipun sudah makan banyak.

Kombinasi Nutrisi Lengkap: Selain kalori, susu ini juga mengandung vitamin dan mineral penting yang dibutuhkan tubuh.

Mudah Dikonsumsi: Biasanya tersedia dalam bentuk bubuk yang mudah dicampur dengan air atau susu, sehingga praktis untuk dikonsumsi kapan saja.

Cara Memilih Susu Tinggi Kalori yang Tepat

Memilih susu tinggi kalori yang tepat tergantung pada kebutuhan dan preferensi masing-masing individu. Berikut beberapa tips untuk membantu Anda memilih susu yang sesuai:

Konsultasi dengan Ahli Gizi: Sebelum memulai konsumsi susu tinggi kalori, sebaiknya konsultasikan dengan ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi yang sesuai dengan kondisi kesehatan dan tujuan Anda.

Perhatikan Kandungan Nutrisi: Baca label nutrisi pada kemasan susu untuk memastikan kandungan kalori, protein, lemak, dan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan Anda.

Pertimbangkan Alergi dan Intoleransi: Jika Anda memiliki alergi atau intoleransi terhadap laktosa, pilih susu nabati atau susu bebas laktosa yang tinggi kalori.

Sesuaikan dengan Gaya Hidup: Pilih susu yang mudah dikonsumsi dan sesuai dengan gaya hidup Anda, misalnya susu bubuk yang praktis atau susu siap minum yang bisa dibawa ke mana saja.

Cicipi Beberapa Varian: Tidak semua susu tinggi kalori memiliki rasa yang sama. Cobalah beberapa varian untuk menemukan yang paling Anda sukai.

Tips Menambah Berat Badan dengan Susu Tinggi Kalori

Selain mengonsumsi susu tinggi kalori, ada beberapa tips tambahan yang bisa membantu Anda dalam program penambahan berat badan:

Konsumsi dalam Porsi Kecil tetapi Sering: Makan dalam porsi kecil tetapi sering dapat membantu menambah kalori tanpa merasa terlalu kenyang.

Tambahkan Susu ke Dalam Makanan: Selain diminum langsung, tambahkan susu tinggi kalori ke dalam makanan seperti sereal, smoothie, atau sebagai pengganti air dalam resep makanan.

Kombinasikan dengan Olahraga: Lakukan latihan beban atau resistance training untuk meningkatkan massa otot dan berat badan.

Jaga Pola Makan Seimbang: Meskipun fokus pada penambahan kalori, pastikan pola makan Anda tetap seimbang dengan asupan sayur, buah, dan biji-bijian.

Hindari Makanan Cepat Saji: Meskipun tinggi kalori, makanan cepat saji tidak memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan bisa berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang.

Menambah berat badan dengan cara yang sehat dan efektif membutuhkan perencanaan dan usaha yang konsisten.

Mengonsumsi susu tinggi kalori dapat menjadi bagian penting dari strategi penambahan berat badan, terutama jika dipilih dan dikonsumsi dengan bijak.

Dengan memilih susu full cream, susu kedelai dengan tambahan kalori, susu almond dengan tambahan kalori, susu whey protein, atau susu penambah berat badan, Anda dapat mencapai tujuan penambahan berat badan Anda dengan lebih mudah dan menyenangkan.

Ingatlah untuk selalu berkonsultasi dengan ahli gizi atau profesional kesehatan sebelum memulai program penambahan berat badan, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu.

Dengan pendekatan yang tepat, Anda bisa mendapatkan berat badan yang ideal dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Kategori

1. TIPS

Tags

1. 5 Susu Tinggi Kalori
2. Kalori
3. manfaat susu
4. protein
5. susu
6. Susu Tinggi Kalori
7. tips dan cara

Tanggal Dibuat

14 Juli 2024

Penulis

pakguru2022