

ISOLAT PROTEIN WHEY MENINGKATKAN SATIETY DAN MENGURANGI ASUPAN KALORI MELALUI INDUKSI SINYAL ANOREKSIGENIK

Title	ISOLAT PROTEIN WHEY MENINGKATKAN SATIETY DAN MENGURANGI ASUPAN KALORI MELALUI INDUKSI SINYAL ANOREKSIGENIK
Author Order	3 of 3
Accreditation	5
Abstract	<p>Restriksi kalori merupakan strategi yang efektif dalam menurunkan berat badan, tetapi sulit diimplementasikan pada individu overweight atau obesitas dengan masalah overeating. Kurangnya asupan kalori dan penurunan lemak tubuh meningkatkan sinyal lapar (hunger) pada hipotalamus, sehingga dapat memicu konsumsi makan yang berlebih. Asupan protein menunjukkan peningkatan satiety lebih baik daripada karbohidrat atau lemak, sehingga diet tinggi protein dapat menurunkan total asupan kalori. Isolat protein whey merupakan olahan susu dengan jumlah protein yang tinggi dengan harga yang relatif murah, berpotensi digunakan dalam manajemen penurunan berat badan karena dapat meningkatkan satiety. Review ini bertujuan untuk menelaah efektivitas dan mekanisme protein whey dalam meningkatkan satiety pada orang dewasa. Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) digunakan dalam review. Kata kunci "whey", "protein", "isolate", "satiety", dan "adult" digunakan untuk mencari artikel pada database Pubmed dan ScienceDirect. Sebanyak tujuh studi hasil uji klinik ditemukan setelah skrining. Isolat protein whey meningkatkan satiety, menurunkan rasa lapar, dan mengurangi jumlah asupan makan lebih baik daripada karbohidrat atau placebo, terutama jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan. Kadar serum adiponectin dan plasma glucagon-like peptide-1 (GLP-1) meningkat setelah konsumsi isolat protein whey. Tidak terdapat perbedaan satiety antara asupan isolat protein whey dengan asupan isolat protein kedelai, kacang polong, kentang, beras, β-lactoglobulin, α-lactalbumin, atau campuran asam amino. Isolat protein whey meningkatkan satiety dan menurunkan rasa lapar pada orang dewasa melalui peningkatan sinyal adiponectin dan GLP-1, sehingga menurunkan total asupan kalori dan berpotensi digunakan dalam manajemen penurunan berat badan.</p>
Publisher Name	Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
Publish Date	2024-05-25
Publish Year	2024
Doi	DOI: 10.20884/1.mandala.2024.17.1.11838
Citation	
Source	Mandala Of Health
Source Issue	Vol 17 No 1 (2024): Mandala of Health
Source Page	11-28
Url	https://jos.unsoed.ac.id/index.php/mandala/article/view/11838/5284
Author	Dr Doktor WAHYUDIN, M.Kes