

Cara Menjaga Kesehatan

WORLD
HEALTH DAY



CARA MENJAGA KESEHATAN

Makanan dan Gizi

Tiap makanan mengandung unsur gizi yang mencakup protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral dalam jumlah yang berbeda-beda. Untuk menjaga kesehatan dan mencapai pertumbuhan serta kondisi fisik yang sebaik-baiknya, seseorang perlu mendapatkan unsur-unsur tersebut dalam jumlah yang memadai dengan menjaga pola makan yang seimbang.



Kita makan bukan untuk mengisi perut saja, tetapi untuk menyediakan berbagai unsur gizi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk berfungsi dengan semestinya.

Untuk menjaga pertumbuhan yang wajar dan kesehatan tubuh, santapan perlu dilengkapi dengan unsur-unsur dari seluruh kelompok dasar makanan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral.

Ada orang yang sangat memilih-milih makanannya, dan menolak sejumlah makanan biasa. Untuk mencegah ketidakseimbangan gizi, seseorang harus mengubah-ubah pola makanannya guna menyediakan zat hara yang perlu, yang terdapat dalam makanan yang tidak ia senangi atau tidak biasa ia makan.

Terlalu banyak makan makanan kesukaan juga tidak baik. Terlalu banyak makan yang manis-manis menjadikan pola makanan tidak seimbang dan tidak sehat.

Kebutuhan gizi seorang remaja berusia 12 tahun	
Jenis makanan	Kebutuhan dalam sehari
Susu, vitamin D yang difortifikasi	1-3 gelas (750 ml)3-4 butir dalam seminggu
Telur Daging, daging ayam, ikan	200 gram
Nasi, bakmi, makaroni, spageti	2 mangkuk penuh (atau 6 helai roti), 310 gram atau lebih
Sayuran (daunan hijau, selada hijau, wortel, seledri, dll)	1 cangkir atau lebih,
Pepadian lain, biji-bijian utuh atau diperkaya	2 kali dalam seminggu (jika sebagai pengganti daging,
Kacang, kacang polong atau mentega Kacang	Tambahkan ½ sendok makan kacang atau kacang polong, atau 2 sendok makan mentega untuk 30 gram daging)
Makanan bervitamin C (buah jeruk, tomat, melon, dst.), Buah lainnya	1 jeruk besar atau padanannya1 satuan atau lebih, misalnya; 1 apel, 1 pir, 1 pisang, dst
Makanan tambahan	mentega atau margarin, pencuci mulut dll, untuk menambah kebutuhan akan energi

Kebutuhan gizi setiap hari (24 jam) anak usia 12 tahun di Indonesia adalah :

- roti sebanyak 2 lembar (40 gram)
- nasi ½-2 gelas (400 gram)
- daging 1-2 potong sedang (50-100 gram)
- susu 1-2 gelas (500 gram)
- tahu atau tempe 1-2 potong (50 gram)
- sayuran 1 gelas (150 gram)
- buah 1-2 potong (50 gram)
- dan minyak (untuk menggoreng) 3-4 sendok makan (20 gram)

Kebutuhan energi tubuh

Seperti halnya mobil memerlukan bahan bakar supaya dapat berjalan, demikian pula manusia membutuhkan energi yang tersedia di dalam makanan untuk hidup dan bekerja.

Energi diperlukan setiap saat dalam kehidupan seseorang, bukan saja untuk menghangatkan tubuhnya serta memfungsikan organ dalamnya, tetapi juga untuk menjalankan berbagai kegiatan.

Jika jumlah energi yang dibutuhkan diketahui, jumlah makanan dan kandungan zat gizinya yang diperlukan dapat dihitung dengan tepat.

Kebutuhan kalori untuk energi dalam sehari					
Usia	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15
Anak Lelaki	2.100 kal	2.250 kal	2.400 kal	2.600 kal	2.700 kal
Anak perempuan	2.050 kal	2.200 kal	2.350 kal	2.450 kal	2.450 kal

Penggunaan Energi untuk Berbagai Kegiatan

Angka-angka ini mewakili kelipatan dari Energi yang digunakan dalam kalori untuk beragam kegiatan.



Tidur: 0.9/menit



Renang : 7.5-9.9.=/menit



Berdiri : 1,5/menit



Jalan Lambat : 2,8/menit



Duduk : 1,4/menit



Berdiri Tegap: 1,6/menit



Berlari-lari : 8,1/menit



Mendaki Gunung: 16/menit

Kandungan Energi Aneka Makanan

Nama makanan	takaran	kalori	% lemak
Apel	150 g	80	11,3
Pisang	125 g	100	kecil
Kacang	1 cangkir	30	Kecil
Daging sapi	90 g	330	73, 6
Roti	1 iris	75	24
Brokoli	1 cangkir	45	kecil
mentega	1 batang	800	100
kubis	1 cangkir	30	kecil
Wortel	1 cangkir	50	kecil
Kembang kol	1 cangkir	30	kecil
Seledri	1 cangkir	20	kecil
Keju cheddar	30 g	115	70,4
Daging ayam	100 g	216	45,8
Jagung	1 cangkir	130	6,9
Jagung	1 cangkir	95	kecil
Ketimun	30 g	5	kecil
Telur	1	80	67,5
Ikan	100 g	175	46,3
Es krim	1 cangkir	270	47
Makaroni	1 cangkir	155	5,8
Margarin	1 batang	800	100
Susu	1 cangkir	150	48
Jamur	1 cangkir	20	kecil
Jeruk	125 g	65	kecil
Kacang polong	1 cangkir	134	kecil
Kentang	200 g	216	kecil
Buah anggur	¼ cangkir	105	kecil
Beras	1 cangkir	180	kecil
Sosis	1	170	79,4
Spageti	1 cangkir	155	5,8
Bayam	1 cangkir	40	kecil
Tomat	150 g	25	kecil
Yoghurt	240 g	140	45

Zat Gizi & Kesehatan

Hidup kita bergantung pada apa yang kita makan. bahan apapun yang masuk melalui mulut kamu, harus kamu perhatikan. Zat apa saja yang diperlukan tubuhmu dan bagaimana kamu harus mengaturnya? (sumber: Henry B. Lin, 2000).

Nutrisi yang kita butuhkan adalah biji-bijian, sayur, buah, air bersih, udara segar, dan sinar matahari yang cukup. semua nutrisi tersebut kita butuhkan dari alam untuk mempertahankan energi dan menggantikan energi penting. Menjadi seorang vegetarian adalah salah satu cara yang baik untuk memelihara kesehatan.



Gula

Gula dapat menekan sistem kekebalan tubuh kita (terutama pada penderita diabetes). Gula melemahkan efek dari nutrisi lain seperti kalsium, magnesium, dan vitamin B dan juga menghalangi penyerapan nutrisi lain oleh tubuh. Ini karena gula mengandung banyak kalori tapi merontokkan vitamin, mineral dan serat.yang tersisa hanya kalori murni.

Bila makananmu mengandung gula terlalu banyak, kamu akan mendapatkan banyak kalori dari gula, tapi nutrisi lain tak cukup. Gula yang terlalu banyak di dalam tubuh bisa merusak gigimu, melemahkan sistem kekebalan tubuhmu, dan membuatmu gendut.

Karena itu, penting untuk menurunkan asupan gula. Jangan konsumsi gula kecuali kamu sangat membutuhkannya atau konsumsilah dalam batas tertentu, seminimum mungkin.



Gula Tebu



Beragam Jenis Gula Olahan

Pengaruh Gula Pada Kesehatan

Makanan bergula juga bisa mempengaruhi metabolisme tubuh. Gula membakar semangatmu hanya sebentar. Setelahnya, kamu akan merasa depresi. Akibatnya kamu jadi memakan gula lagi untuk merasa bersemangat. Ini adalah siklus makan yang berbahaya.

Bila nafsu makanmu membutuhkan banyak gula dan lemak, metabolisme mu menjadi makin buruk. Tak mungkin tubuh kamu bisa menyimpan kalori yang begitu banyak. Tubuh tak bisa dengan cepat membakar kalori dengan efisien.

Hasilnya, makanan yang kamu konsumsi tak lagi jadi bahan bakar yang siap digunakan, tapi tersimpan dalam tubuhmu dalam bentuk lemak. Kamu pun jadi gendut.

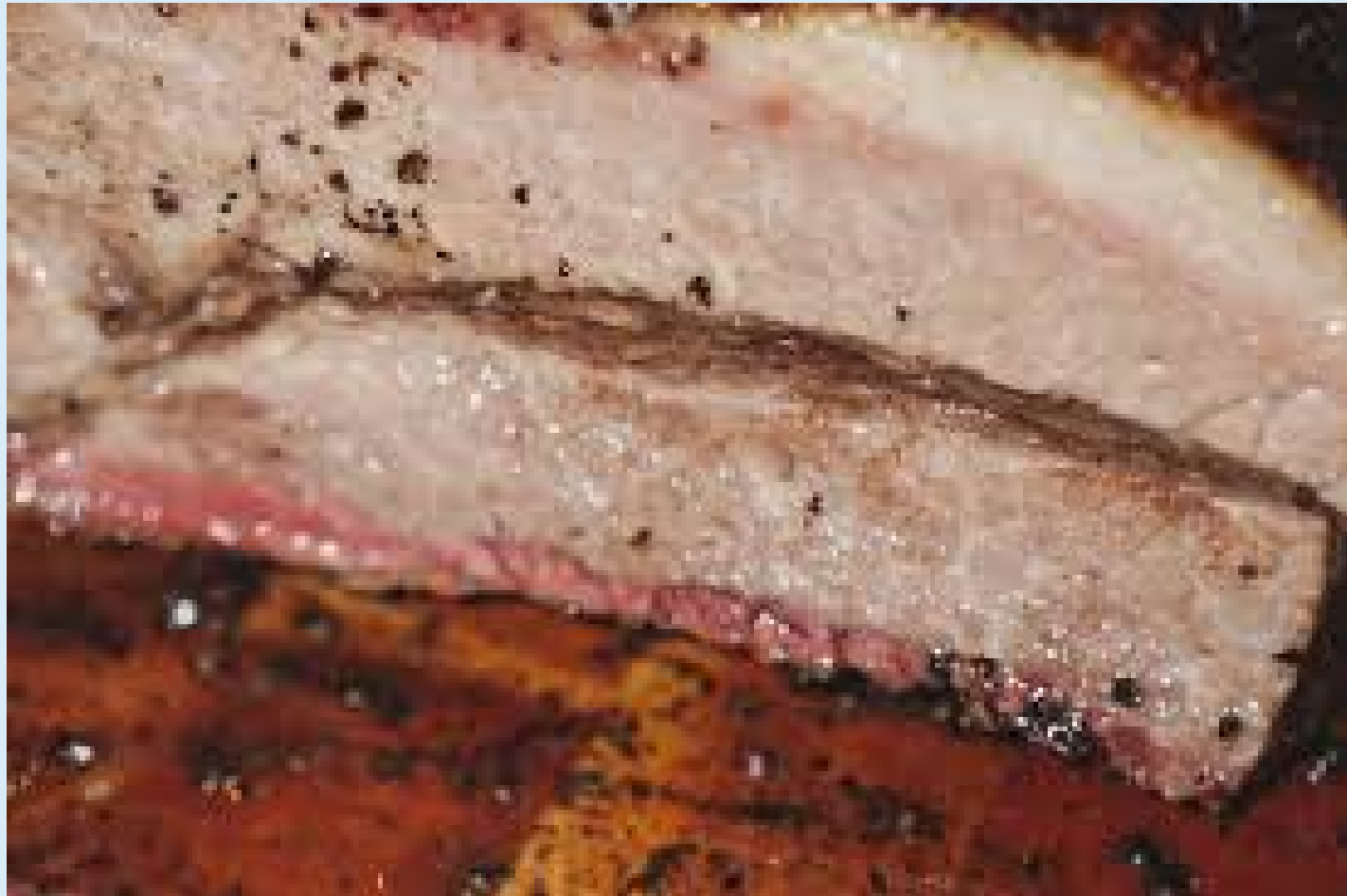
Gula buatan jauh berbeda dengan gula yang berasal dari buah dan sayuran. Buah dan sayuran mengandung vitamin, mineral, dan bahan yang bisa mencegah kanker.

Bahkan seorang ahli, Henry B. Lin percaya itu bisa mencegah AIDS, karena penyakit itu berkaitan erat dengan peran sistem kekebalan tubuh.

Riset telah menunjukkan bahwa sayuran seperti bok choy, brokoli, kubis, sawi, kembang kol, dll dapat mencegah masalah yang berkaitan dengan prostat, jantung, usus besar, lambung, usus kecil, esophagus, dan dada.

Efek yang sama juga bisa dicapai dengan mengonsumsi buah seperti aprikot, anggur, jeruk, nenas, semangka, dan strawberi. Untuk mendapatkan efek yang optimum, sayur dan buah paling baik bila dikonsumsi dalam bentuk segar dan mentah.

Lemak & Pengaruhnya pada Tubuh Kita



Steak Daging berlemak ini penuh dengan kolesterol

Lin menyarankan 20% kalori yang kamu ambil dalam sehari harus bersal dari lemak. Sisanya, harus berasal dari makanan tinggi serat seperti sayuran.

Hal ini untuk menghindari kegemukan. Kegemukan meningkatkan kemungkinan terkena serangan jantung sebesar 2 kali lipat dari orang biasa.

Begitu juga resiko kematian akibat diabetes dan hipertensi. Bahkan, ada korelasi yang tinggi antara tingkat kematian akibat penyakit kanker prostat dan kanker payudara dengan jumlah lemak hewani yang dikonsumsi.

Statistik menunjukkan orang gemuk hanya hidup sebentar. Lagipula, daging merah adalah salah satu yang disebut dengan polusi diet.

Daging merah adalah penyebab utama terjadinya tumor ganas dalam tubuh. Dan menyebabkan penyakit menurun seperti mudah lelah, mudah menua, gangguan pencernaan, dan kegemukan.

Cara Makan bisa Berpengaruh pada Kesehatan



Sistem kesehatan yang baik mencakup cara makan dengan lambat dengan mengunyah sampai halus. Hal ini tak hanya penting untuk pencernaan dan membuat panjang umur, tapi juga penting untuk mencegah kegemukan dan mencegah berbagai penyakit.

Waktu yang baik untuk menghabiskan makanan adalah 15 menit. Sebuah penelitian bahkan menunjukkan bahwa setelah 20 pekan makan dengan cara yang lambat, rata-rata orang yang obesitas menunjukkan turun berat badannya hingga 10 pon, sebuah hasil yang meyakinkan.

Hal yang juga penting adalah, dengan mengunyah dengan baik, kita melimpahkan banyak ludah ke mulut kita. Ludah mengandung enzim yang penting untuk pencernaan. Semakin banyak, akan semakin baik sistem pencernaan dan gizi dalam tubuh kita. jadi yang menjadi masalah bukanlah apa yang kita makan, dan seberapa banyaknya, tapi bagaimana kita mencerna, itulah yang menentukan kesehatan kita.

Hal ini karena tubuh kita memerlukan energi gizi yang cukup sebagai suplai bagi sistem energi dan sistem metabolisme. Fungsi pencernaan yang baik akan memastikan bahwa gizi terserap oleh tubuh lewat pengaturan makan. lagi pula, semakin kita mengunyah makanan secara menyeluruh, rasanya akan semakin lezat.

Pengaruh Protein Pada Kesehatan



Protein bisa berbahaya bagi kesehatan kita bila diambil dari sumber yang salah dan dikonsumsi terlalu banyak. Asupan proteinyang berlebihan menyebabkan tekanan pada ginjal dan hilangnya kalsium yang berharga dari tulang kita. di negara yang mengkonsumsi banyak protein hewani banyak penduduknya yang menunjukkan banyak patah tulang dan osteoporosis.

Sementara, di cina dan jepang, dimana hanya sedikit orang mengkonsumsi protein hewani dan makanan yang dibakar, kasus osteoporosisnya rendah.

Diet yang menggantikan asupan protein dari sayuran menunjukkan penurunan jumlah kolesterol. Level asupan protein sehari untuk orang dewasa adalah 50 gram sehari.

Diet rendah protein secara dramatis mengurangi resiko terkena kanker payudara, penyakit jantung, kanker usus, diabetes dan beberapa penyakit mematikan lainnya.

Kita tak perlu khawatir kekurangan protein selama kita memakan buah, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran, dan gandum murni. Karena jumlah protein yang terkandung mencukupi dan proteinnya sangat bagus.

Banyak dikatakan bahwa protein dapat meningkatkan energi kita untuk waktu yang singkat. Makanan yang kaya protein bisa menggantikan ketergantungan kita pada lemak.

Pengaruh Kolesterol Pada Kesehatan



Kolesterol adalah aspek dalam gizi yang paling banyak diperbincangkan. Kolesterol mengalir dalam darah dalam lipoprotein. Kolesterol adalah bahan yang dibutuhkan untuk menyusun banyak hormon dan vitamin D, untuk memproduksi asam lemak, dan untuk mengolah lemak yang dikonsumsi.

Ada dua jenis kolesterol. Yang berguna untuk tubuh kita adalah kolesterol lemak jenuh (high density lipoprotein-HDL). Dan satu lagi adalah kolesterol lemak tak jenuh (low density lipoprotein – LDL), kolesterol buruk. LDL masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan berlemak yang diawetkan.

Tubuh kita akan memproduksi kolesterol dengan jumlah yang cukup untuk keperluan setiap hari. Ekses kolesterol yang berlebihan bisa menyebabkan aneka ragam penyakit jantung. Kolesterol tidak larut dalam darah, dan dapat menumpuk bila terdapat banyak di darah. Tumpukan kolesterol ini bisa mempersempit aliran darah dan menyebabkan serangan jantung.

Kenapa sejumlah orang menyimpan terlalu banyak kolesterol? Makanan daging dan lemak yang diawetkan dapat menaikkan tingkat kolesterol secara signifikan. Dan hanya asupan tinggi daging yang bisa menyebabkan resiko kolesterol tinggi. Makanan rendah lemak seperti buah dan sayuran dapat memberi efek yang bagus pada tubuh. Kandungan vitamin C yang banyak terdapat di dalamnya bisa menurunkan resiko serangan jantung.

Pengaruh Serat Pada Kesehatan



Makanan olahan biasanya rendah serat. Serat susah diserap tubuh dan biasanya keluar dari tubuh dalam bentuk yang mirip dengan waktu masuknya. Tapi serat amat penting dalam mendukung kerja usus dan mengatur gula dalam darah.

Sesuai dengan fungsi pencernaannya, serat menstop kolesterol dan membantu menghilangkan kolesterol dari dalam tubuh. Serat juga berguna dalam mencegah penyakit jantung, hipertensi, dan obesitas.

Kekurangan serat bisa menyebabkan sejumlah penyakit :

- obesitas : serat tidak mengandung kalori, dan tidak membuat gemuk. Bahkan bisa mencegah tubuh dari menyerap lemak dengan membawanya keluar dari dalam tubuh. Tanpa adanya serat, seluruh lemak akan diserap tubuh dan bisa menyebabkan obesitas dan hipertensi
- konstipasi : serat membantu gerakan usus besar untuk menyerap air, sehingga feces menjadi lembut dan dapat bergerak turun dari usus besar dengan mudah. Kekurangan serat bisa membuat gerak lambung terganggu.

Kekurangan serat bisa menyebabkan sejumlah penyakit :

- Penyakit jantung koroner : serat bisa membawa kolesterol keluar tubuh. Kekurangan serat bisa menyebabkan meningkatnya resiko penyakit jantung koroner
- Kanker usus : karena usus mempercepat lewatnya zat karsinogen melalui usus besar, ini membuat berkurangnya kesempatan dari zat itu untuk diam di dalam kolon dan berkembang jadi tumor ganas
- Diabetes : kekurangan serat bisa merusak produksi hormon insulin oleh pankreas. Ini menyebabkan gula tertimbun di dalam sistem peredaran darah.
- Penyakit divertikular : konstipasi timbul dari kekurangan serat yang menyebabkan rusaknya dinding usus karena kesulitan mencerna kolesterol hingga menimbulkan penyakit hemorrhoids dan divertikulosis



Pengaruh Pengawet Pada Kesehatan

Makanan awetan mengakibatkan pencernaan terganggu. Riset telah menemukan bahwa buangan yang tersimpan dalam tubuh akan berubah menjadi racun dalam dua hari.

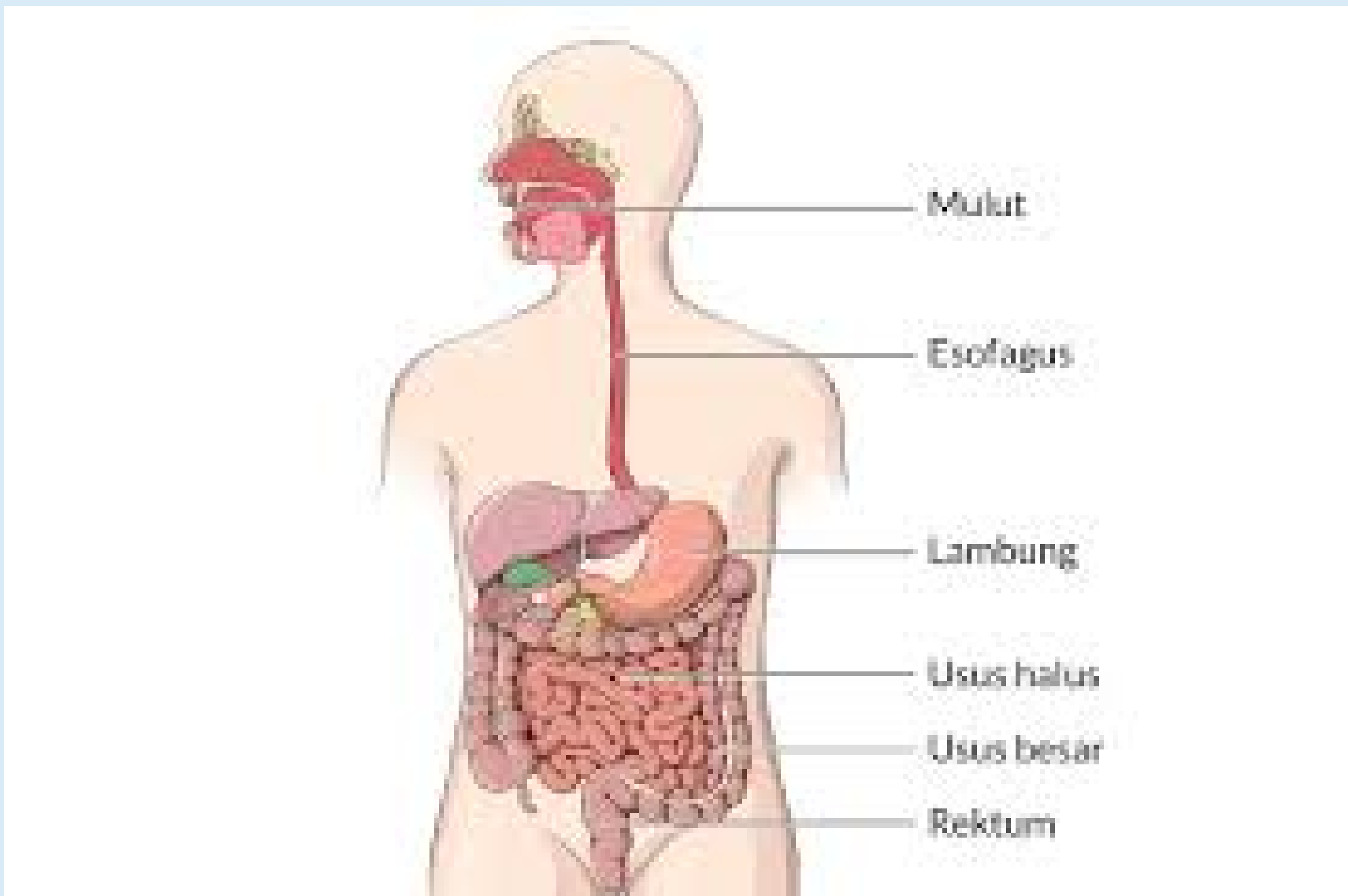
Pengawet pada makanan mengakibatkan banyak penyakit seperti insomnia, impotensi, gangguan pencernaan, dan depresi. Bila kamu sudah terlanjur sakit, gerak lambung yang melambat bisa memperburuk keadaanmu. Ini membuat tubuh kamu jadi medium yang tepat untuk tumbuhnya berbagai penyakit.

Pengawet juga bisa mengganggu fungsi pembuangan dari tubuh kita. Terganggunya fungsi pembuangan dari tubuh kita bisa memicu reaksi berantai dalam banyak organ tubuh dan sistemnya.

Seperti hati, ginjal, limpa, paru-paru, dan sistem pernafasan. Misalnya, bila hati rusak karena disfungsi lambung, darah menjadi kotor. Ini membuat zat asing yang masuk ke dalam tubuh bisa memasuki sistem sel. Perubahan ini bisa memicu kanker.



Makanlah Makanan yang Beragam



Terganggunya fungsi pembuangan dari tubuh kita bisa memicu reaksi berantai dalam banyak organ tubuh dan sistemnya. Seperti hati, ginjal, limpa, paru-paru, dan sistem pernafasan.

Misalnya, bila hati rusak karena disfungsi lambung, darah menjadi kotor. Ini membuat zat asing yang masuk ke dalam tubuh bisa memasuki sistem sel. Perubahan ini bisa memicu kanker.

Untuk mempertahankan gerakan lambung yang sehat dan halus, kita harus menjaga tubuh kita dalam jumlah serat dari beragam sumber. Seperti sayuran segar, buah-buahan, kacang-kacangan, dan gandum kaya serat.

Manfaat lain dari memakan makanan yang beragam adalah, hal ini memastikan tubuh kamu mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk melawan penyakit. Makanan dengan karbohidrat kompleks mengandung banyak serat, hingga tak menumpuk menjadi lemak.

Pengaruh Garam Pada Kesehatan



Kita biasa menambahkan garam di makanan kita agar lebih berasa. Makanan olahan yang kita beli mengandung banyak garam dan gula. Namun ternyata garam menjadi penyebab dari banyak penyakit kronis.

Garam tidak mengandung vitamin, tidak juga protein, bukan mineral, tanpa serat, tanpa zat gizi dalam bentuk apapun. Garam bahkan mencuri kalsium dari tubuh dan menyerang sistem pencernaan.

Asupan garam berlebihan menunjukkan kaitan yang erat dengan hipertensi, nuerasthenia, konstipasi, penyakit ginjal, edema, kerusakan jaringan tubuh, dan kanker gastrointestinal. Ini semua karena terlalu banyak garam di dalam tubuh dapat melepaskan cairan tubuh, meningkatkan tekanan darah, dan menjadi awal gejala penyakit seperti kaki berkeringat. Jantung pun harus bekerja ekstra keras dengan tak adanya jumlah cairan darah yang cukup.

Energi Pada Makanan



Beda makanan, berbeda pula energi yang dihasilkannya. Makanan mempengaruhi tubuh dengan cara yang berbeda. Makanan terbagi menjadi makanan yang panas dan dingin.

Makanan yang hangat atau panas dapat menghangatkan tubuh dan mempermudah sirkulasi darah. Cocok untuk musim penghujan. Daging kambing, jahe, kurma, merica, bawang putih, leci dan daging ayam termasuk dalam kategori ini.

Jika ada orang yang kekurangan panas tubuh, penting untuknya mengonsumsi makanan-makanan hangat tersebut.

Pada musim panas, penting untuk menjaga harmoni tubuh dengan mengonsumsi makanan yang lebih bersifat dingin. Filosofi ini mengatur makanan yang harus dimakan pada musim tertentu demi kepentingan kesehatan.

Pengaruh Kadar Air Pada Tubuh

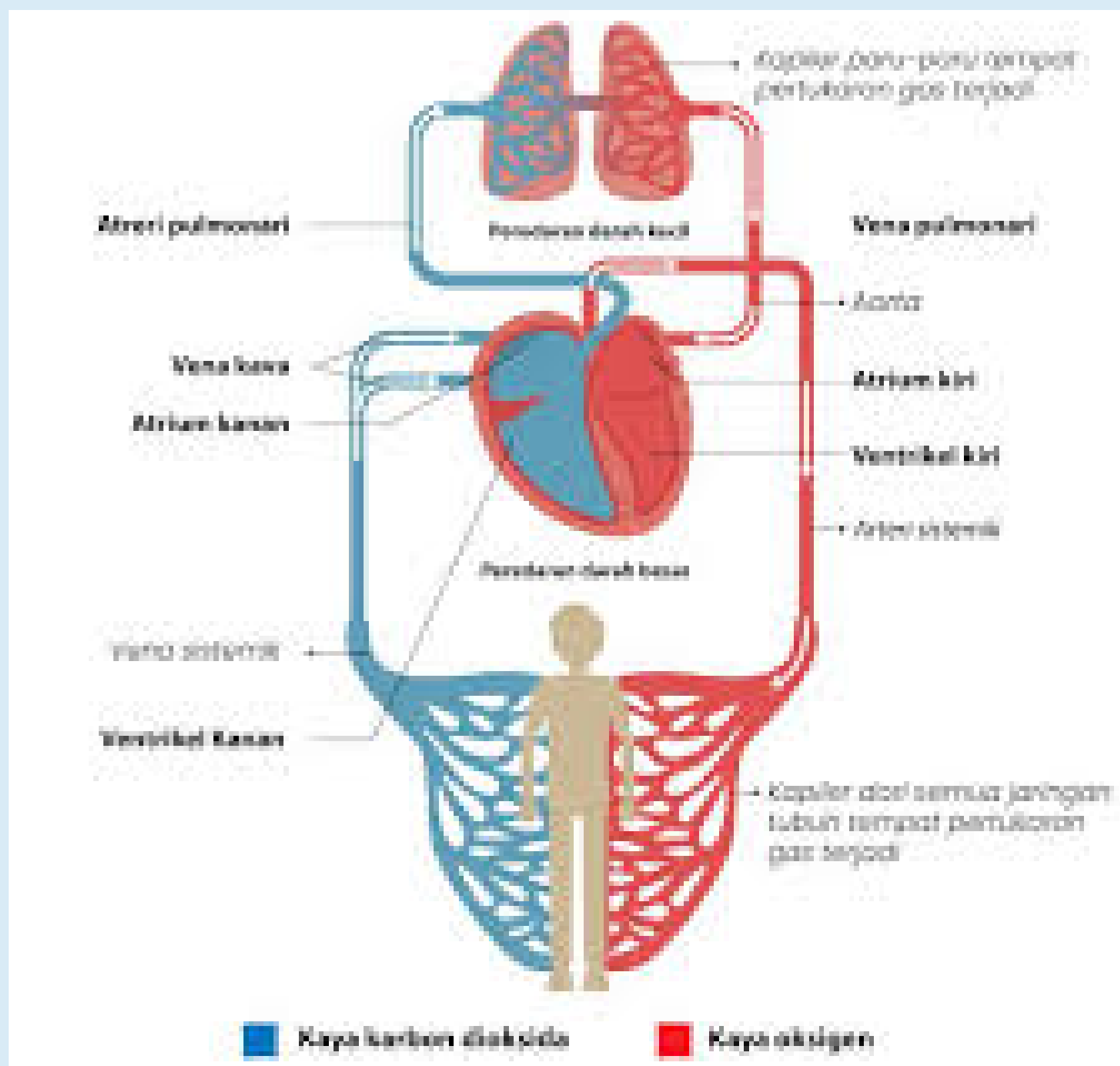


Sekitar 55 hingga 68 persen bagian dari tubuh kita terdiri dari air. Bahkan sepertiga bagian dari tulang adalah air. Sistem syaraf dan otot kita pun didukung oleh air. Air harus terjaga simpanannya dalam tubuh agar kita tetap sehat.

Kasus ekstrim, seperti kehilangan sepersepuluh bagian air dari tubuh kita, akan mengakibatkan dehidrasi yang berujung pada kematian. Bahkan kehilangan jumlah air sedikit saja bisa mengakibatkan rusaknya fungsi tubuh.

Bila kita kehilangan 1% cadangan air dari tubuh kita, kita akan merasa haus. Dan bila kita kehilangan 6% cadangan air dari tubuh kita, kita akan jatuh pingsan. Dehidrasi bahkan bisa berujung pada kematian.

Penting untuk kita mengonsumsi banyak air setiap hari untuk menjaga kesehatan kita. Air tak hanya penting untuk kehidupan, tapi juga bisa membantu kita jauh dari banyak penyakit seperti konstipasi, infeksi, dan masalah ginjal.



Air diperlukan dalam mencerna protein, tepung, dan lemak menjadi gizi yang bisa diserap oleh sel tubuh. Tak hanya di dalam usus, tapi juga di dalam ginjal, lambung, kulit, dan jantung, semuanya tergantung pada air untuk mengeluarkan racun dari tubuh.

90% plasma darah terdiri dari air. Kehilangan air berarti kehilangan darah. Oleh sebab itu, jumlah air dalam darah menjaga temperatur tubuh pada taraf normal. Karenanya, konsumsi air penting di musim panas. Karena pada situasi panas, tubuh bisa kehilangan seperempat jumlah cadangan airnya karena keluarnya keringat.

Air juga penting untuk mengalirkan nutrisi, sebagai pelumas sendi dan tulang, dan menghilangkan kotoran dari dalam tubuh. Bahkan kekurangan air dalam jumlah sedikit saja bisa membuatmu sakit. Bahkan menurut fakta, dehidrasi adalah penyebab umum dari kelelahan dan penyakit cepat menua sebelum waktunya.

Kita bisa bertahan hidup selama dua minggu tanpa makanan, tapi hanya bisa bertahan lima hari tanpa cairan.

Meminum segelas air begitu kita bangun tidur, setidaknya 15 menit sebelum sarapan, penting untuk melarutkan racun yang ada dalam tubuh dan menghasilkan keseimbangan di dalam tubuh. Hasilnya, kita akan merasa segar sepanjang hari.

Kuantitas makanan dan minuman yang dikonsumsi

Untuk kepentingan kesehatan, tak hanya kita harus memperhatikan apa yang kita makan, kita juga harus memperhatikan, sebanyak apa kita memakannya.

Karena makan itu menyenangkan, banyak orang menjadi banyak makan. Seringkali apa yang kita makan tak sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh.

Mulut kita bukan peramal gizi yang baik. Apa yang kita rasa enak belum tentu baik. Makan berlebih bisa menyebabkan hipertensi, kelelahan, keracunan usus dan hati, serangan jantung, dan bahkan kanker dan obesitas.

Efek utama dari makan terlalu banyak adalah meningkatnya tekanan pada perutmu dan pada sistem pencernaanmu. Perut jadi kelebihan beban kerja, padahal kapasitas kerjanya terbatas.





Sistem Pencernaan Memerlukan Waktu Istirahat

Seperti tubuh dan pikiran kita, sistem pencernaan kita memerlukan waktu untuk beristirahat untuk mempertahankan fungsi kerjanya dan efisiensinya dalam jangka panjang.

Bila pencernaan kita terganggu, bagian lain dari tubuh kita juga akan terganggu. Karena nutrisi yang diperlukan tubuh harus dicerna dulu sebelum bisa digunakan oleh tubuh.

Filosofi cina menyarankan untuk makan hanya sebanyak 70-80% saja dari kapasitasnya. Tubuh akan “menghukum” kita dengan banyak penyakit bila kita makan berlebih.

Ada jam biologis yang mengendalikan waktu lapar kita. namun bila kita makan tanpa batas, jam biologis ini akan rusak dan menjadi bodoh. Kita akan tak tahu kapan harus makan dan menjadi selalu kelaparan atau telat makan.

Berapa Kali Makan dalam Sehari

Kita sebaiknya tak makan lebih dari tiga kali sehari. Yaitu, sarapan dengan gizi berkualitas tinggi, makan siang dengan kuantitas asupan banyak, dan makan malam dengan asupan terringan. Sarapan adalah waktu makan terpenting.

Makan terlalu banyak saat malam hari bisa mengganggu tubuh kita. janganlah banyak makan di luar (restoran, kafe) karena pertimbangan gizi dan jumlah gula dan garam yang dipergunakan.

Berpuasa adalah salah satu teknik untuk membiarkan tubuh mencerna makanan. Puasa bisa memulihkan pencernaan dan mencegah obesitas. Dan kita akan merasa lebih baik secara fisik dan mental.



sarapan



makan siang



makan malam

Pengaruh Enzim pada Kesehatan Tubuh Manusia

Cara makanan dimasak bisa mempengaruhi kesehatan kita. ini karena jumlah enzim yang kita butuhkan tergantung pada bagaimana makanan dimasak.

Makanan yang segar dan mentah masih mengandung enzim dalam jumlah banyak, dan fungsi tubuh kita tergantung padanya.

Namun, bila kita menggunakan panas yang terlalu tinggi untuk memasak, kita akan menghancurkan terlalu banyak vitamin dalam makanan.

Banyak makanan olahan yang kita temui di pasaran sebenarnya telah kehilangan enzimnya. Penggantian gizi secara sintetik bisa menyebabkan penuaan dini dan kematian yang lebih awal dan menjadi penyebab dari banyak penyakit turunan.

Mengapa enzim sangat penting untuk kesehatan? Karena Enzim dari makanan adalah katalis (pencepat reaksi) biokimia dari enzim tubuh yang dikeluarkan oleh pankreas dan organ lainnya.

Enzim tubuh fungsinya beragam. Ada yang membantu pencernaan, ada yang mengalir dalam darah untuk membersihkan tubuh dari sel-sel mati, mikroba berbahaya dan racun. ada juga yang berperan dalam sistem metabolisme dan kekebalan tubuh.

Enzim penting untuk kesehatan dan penjagaan fungsi tubuh secara keseluruhan. Bila kadar enzim rendah, pencernaan terganggu, kekebalan tubuh menurun, dan darah dalam tubuh jadi kotor, hingga menimbulkan penyakit.

Makanan mentah adalah sumber enzim yang terbaik. Atau paling tidak jangan memasak sayuran dan buah hingga terlalu matang dan jangan juga terlalu dingin.