

Makan Sehat untuk Jiwa yang Kuat

Apa itu makanan sehat? Makanan sehat adalah makanan yang bebas dari bahan-bahan berbahaya seperti pengawet, pewarna msi, pemanis buatan dan lain-lain. Selain terbebas dari bahan-bahan berbahaya, makanan sehat juga seharusnya mengandung nutrisi dan gizi yang baik untuk tubuh kita. Karena setiap tubuh memiliki kebutuhan tersendiri dan setiap zat makanan memiliki fungsinya sendiri. Seperti karbohidrat yang menjadi sumber energi, protein berperan sebagai zat pembangun dan memperbaiki jaringan yang rusak, lemak sebagai cadangan energi dan pelarut para vitamin, mineral dan vitamin berfungsi menjaga daya tahan tubuh, dan serat yang bermanfaat untuk menjaga pencernaan.

Dilansir dari halodoc.com terdapat banyak jenis makanan sehat yang bisa kita konsumsi setiap hari. Diantaranya adalah sayur-sayuran terutama sayuran hijau seperti brokoli, karena memiliki senyawa yang dapat mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Kemudian ada sayur kale yang di dalamnya mengandung vitamin C dan vitamin K, dan sayuran yang memiliki daun hijau seperti bayam dapat menurunkan risiko diabetes tipe 2 dan sumber vitamin A, B6, C, E, dan K yang baik. Selain sayuran ada buah-buahan yang tidak kalah penting manfaatnya. Banyak sekali jenis buah beserta manfaatnya yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Makanan sehat selanjutnya yang juga perlu dikonsumsi antara lain seperti daging dan telur, biji-bijian, kacang-kacangan, ikan dan makanan laut, susu, dan lain-lain. Namun, sebelum mengonsumsi makanan sehat kita perlu pintar memilih bahan makanan yang sehat dan baik saat membelinya. Contohnya ketika membeli daging sapi, pertama perhatikan warnanya, pilihlah daging sapi yang berwarna merah segar (tidak pucat dan kotor). Kedua, carilah tekstur yang masih kenyal, caranya dengan menekan bagian daging, jika kembali seperti semula maka daging tersebut masih segar. Ketiga, terpatikan bau dagingnya, daging yang masih segar tentu memiliki bau khas daging sapi dan tidak berbau asam. Terakhir, pilihlah daging sapi yang tidak berair.

Sama seperti daging sapi, ada beberapa cara yang bisa digunakan saat membeli buah dan sayuran sehat. Pertama, pilih buah dan sayuran yang memiliki warna cerah dan terlihat segar. Kedua, pilihlah yang tidak menggunakan pestisida, ditandai dengan tidak ada bercak putih di bagian luarnya atau untuk memudahkan daun sayuran yang berlubang karena ulat, berarti tumbuh tanpa menggunakan pestisida. Kenali juga tekstur buah atau sayuran yang akan dibeli, khususnya pada buah karena setiap buah. Buah memiliki tekstur yang berbeda terutama jika sudah matang. Cara terakhir adalah membeli bahan di pasar pagi atau langsung ke petani.

Manfaat mengonsumsi makanan sehat tentu tidak diragukan lagi, yaitu bagus untuk tubuh kita. Seperti banyak mengonsumsi tomat akan membuat mata sehat tetapi jika berlebihan akan menyebabkan rambut rontok. Mengonsumsi alpukat dapat melindungi kulit dari sinar UV dan dapat mempercepat penyembuhan luka. Mengonsumsi jeruk yang dapat mencegah flu, dan masih banyak lagi. Selalu ingat, jika kita mengonsumsi makanan sehat maka kulit kita juga akan sehat juga termasuk kulit wajah, wah menyenangkan sekali bukan! Untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kuat kita perlu mengonsumsi makanan yang sehat yang Artikel sesuai porsinya, terutama untuk yang sedang menjalani diet tetap harus dilakukan dengan cara yang sehat juga ya! Ada beberapa diet yang terkenal dikalangan masyarakat, tetapi ternyata cara diet tersebut hanya bertahan sementara untuk penurunan berat badan. Diet yang dianjurkan adalah penurunan berat badan secara bertahap seperti 0,5 kg-1 kg per minggu dinilai aman untuk diet. Cara memulainya adalah dengan mengonsumsi buah-buahan, sayuran, kacang-

kacangan dan biji-bijian sebagai menu pengganti makanan berkalori. Namun, yang tidak kalah penting untuk pendamping diet sehat adalah banyak bergerak atau olahraga, supaya hasilnya maksimal ya!