



# 5 Rahasia Hidup Sehat & Awet Muda



# 5 Rahasia Hidup Sehat & Awet Muda

1. HINDARI STRESS
2. MENGATUR POLA MAKAN
3. JAGA BERAT BADAN
4. TIDUR TERATUR
5. OLAHRAGA



# 1. HINDARI STRESS

Stress nampaknya sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia pada era modernisasi ini. Jika ada sebuah survey, mungkin hasilnya menunjukkan hampir setiap orang pernah mengalami stress, meski dengan tingkatan yang berbeda. Tanpa disadari dampak stress akan mempengaruhi kondisi tubuh termasuk kesehatan tubuh. Ketika stress hadir, tubuh tidak dapat membedakan apakah termasuk stress ringan atau berat. Dampak stress akan membuat 1400 peristiwa biokimia mengalami kemunduran. Jika dibiarkan tubuh akan lebih cepat menua, mudah lelah dan tidak produktif. Stress juga menyebabkan kerja otak menjadi terhambat sehingga tidak berfungsi dengan benar. Berbeda ketika otak dalam keadaan terkoordinasi, pikiran menjadi jernih, tenang dan tajam, emosi tenang. Pada kondisi normal otak, hati dan sistem syaraf bekerja harmonis sehingga tubuh dapat bekerja optimal secara fisik, mental dan psikis.

Mengontrol stress sangat diperlukan sekecil apapun gejala yang muncul, sebelum menyebabkan masalah mental, fisik dan emosi tangani stress sejak dini,

HeartMath's research menemukan hasil penelitian bahwa emosi dapat mengubah pola detak jantung. Emosi positif menciptakan ritme gelombang jantung yang berpola halus. Sedangkan emosi negatif menciptakan gelombang pola jantung yang berantakan dan kacau. Pola ritme jantung yang terkoordinasi memfasilitasi fungsi otak lebih tinggi, solid dan nyaman, sedang emosi negatif menghambat seseorang berfikir jernih.

*Sumber : positivemed*





## 2. MENGATUR POLA MAKAN

Makanan adalah salah satu bagian yang paling penting dari kehidupan kita sehari-hari, namun banyak orang tidak berpikir tentang konsekuensi pada kesehatan dan kualitas hidup kita begitu juga dalam pemenuhan nutrisi yang baik untuk tubuh. Untuk mendapatkan tubuh yang ramping dan sehat untuk di zaman sekarang membutuhkan perjuangan yang ekstra karena banyaknya restoran yang menawarkan makanan yang enak dan lezat untuk dikonsumsi. Namun, ada beberapa aturan hidup dengan menghindari makanan yang dapat membuat sakit dan kelebihan berat badan. Banyaknya pola diet yang dianjurkan membuat masyarakat bingung untuk mengikuti pola diet yang mana yang baik untuk kesehatannya dan mendapatkan

tubuh yang ramping. Di zaman sekarang ini, banyak sekali makanan buruk untuk tubuh kita, misalnya pengolahan yang buruk, penambahan bahan kimia seperti genestrogen, herbisida dan pestisida. Berikut ini ada 8 aturan untuk membuat tubuh sehat dan ramping :

1. **Ketahui perbedaan karbohidrat baik dan buruk.** Karbohidrat yang baik berasal dari buah-buahan, sayuran yang baik dan segar sementara biji-bijian yang berasal dari makanan di proses sebaiknya dibatasi bahkan dihindari. Roti, pasta, sereal, bagel, kerupuk dan sejenisnya bukan hanya meningkatkan kadar gula darah, tapi dapat meningkatkan resistensi insulin, diabetes dan sindrom

metabolik berat badan, apalagi kalau sampai ditambah dengan food additives (perasa, pewarna, pengawet). Bagi yang tidak tahan gluten dapat menyebabkan radang usus dan merusak sistem pencernaan sehingga tubuh sulit menguraikan lemak. Tips: tetap konsumsi biji-bijian, tetapi tidak terlalu banyak, terutama sereal, pilihlah buah utuh dibandingkan dengan konsumsi jus buah.

2. **Makanlah serat dalam setiap menu.** Jangan lupa di setiap makanan terdapat cukup serat dan protein dan akan lebih baik jika berasal dari organik, misalnya telur organik atau daging yang diberi pakan organik. Ikan laut lebih baik dibandingkan ikan budidaya. Usahakan membeli sayur dan buah dari pasar lokal, bukan impor untuk meminimalisir pestisida selama pengiriman.
3. **Mengawasi gula tersembunyi.** Banyak makanan yang mengandung gula seperti buah yang diproses, bumbu dan dressing (contohnya kecap, salad dressing, saus tomat, bumbu saus koktail) yang bisa

membuat tubuh lama berberat badan ideal. Jangan lupa untuk selalu membaca label makanan dan hindari Sirup jagung tinggi fruktosa (HFCS), juga untuk segala macam kue, roti, pastries. Waspada juga penggunaan pemanis buatan, yang walau tidak diolah di pankreas, tetapi prosesnya tetap kimiawi. Aspartam misalnya dapat membuat otak semakin lapar apalagi ketika mengkonsumsi gula yang dicampur soda. Produk yang rendah karbo bukan berarti bisa aman dari gula. Gunakan gula yang berasal dari stevia karena gula tidak hanya membuat tubuh menjadi gemuk, tapi juga bisa berbahaya bagi kardiovaskular dan memberi makan sel-sel kanker.

4. **Berhati hati dengan makanan dan minuman kalengan.** Selain karena bahannya mengandung BPA yang berbahaya dan bisa menyebabkan kanker, makanan kalengan atau di plastik juga berbahaya untuk kesehatan. Bahan-bahan kimia sangat berhubungan dengan diabetes, kanker dan jantung. Tetaplah pilih makanan yang segar dan alami.





5. **Makan telur utuh, tidak kuning atau putihnya saja.** Bagian yang bernutrisi sebenarnya ada di kuning telur dan tidak selalu harus dihindari karena kolesterol pada kuning telur bisa meningkatkan HDL dalam darah yang juga membantu hormon yang membakar lemak dalam tubuh. Telur bisa dimasak/dicampur dengan sayuran.
6. **Gunakan bumbu dapur yang dapat menjadi herbal.** Bumbu berempah yang bisa menjadi herbal kaya dengan antioksidan yang bisa juga membantu menurunkan berat badan, misalnya lada hitam atau cabe rawit. Ginseng, kunyit, ketumbar, jahe, kapulaga, jinten, mustard atau dandelion juga dapat membantu memperlambat penuaan dini.

7. **Hindari minyak jagung, kedelai, minyak kapas dan canola.** Minyak ini dapat menimbulkan peradangan dan terbuat dari GMO (dimodifikasi genetik). Gunakan minyak zaitun untuk hasil yang lebih baik.
8. **Cukup vitamin D.** Selain diperlukan untuk kulit, juga untuk mengontrol kadar hormon dan sistem kekebalan tubuh. Vitamin D dapat diperoleh dari kuning telur, minyak ikan, atau berjemur 15 menit dibawah sinar matahari pagi. Hindari vitamin D2 sintetis.

*Sumber : Dailyhealth*





### 3 MENJAGA BERAT BADAN

Sudah berbulan-bulan kamu menjalankan program diet (plus berolahraga) ternyata berat badan stuck, diam ditempat, tidak juga turun. Kondisi ini disebut plateau. Kondisi ini sebenarnya hampir terjadi pada setiap orang yang sedang menjalankan program diet/ penurunan berat badan, juga jadi tanda kalau kita sebaiknya mengubah lagi pola makan dan aktivitas fisik. Josh Cox seorang ahli fitness dari Anytime Fitness di Santa Rosa, California memberikan 15 tips supaya kita tidak terjebak di kondisi ini.

1. **Penetapan tujuan.** Tetapkan tujuan dengan realistis, terukur, dapat dicapai, terikat waktu dan relevan. Misalnya: turun berat badan 5 kg dalam waktu 6 bulan.
2. **Kontrol porsi makan.** Makan berlebihan menjadi gejala plateau. Meski konsumsi makanan lemak sehat seperti kacang, tetapi jika tidak perhatikan porsinya juga akan berpotensi menambah berat badan atau stuck.
3. **Jangan terlalu menghitung kalori.** Makan normal di pagi hari dan hindari makan siang terlalu sedikit. Sarapan

dengan lemak sehat dan protein rendah lemak di pagi hari akan membuat kenyang lebih lama.

4. **Makan cemilan sehat.** Salah satu kesalahan umum pelaku diet adalah melewati cemilan dengan maksud memangkas kalori, ternyata justru malah menambah kalori. Jika ingin nyemil, pastikan tinggi protein, lemak sehat dan karbo sehat sehingga kenyang lebih lama. Misalnya plain yogurt yang diberi buah asli.
5. **Buat jurnal makanan.** Mencatat apa saja yang dimakan berguna untuk mengingat jika terjadi salah menu sehingga tidak mengulang makanan yang sama. Catatan ini juga dapat membantu membandingkan kalori makanan.
6. **Minum air putih sebelum makan.** Journal Obesity mengemukakan: minum air putih sebelum makan dapat menurunkan jumlah kalori yang dimakan. Relawan yang minum air putih sekitar 2 cangkir sebelum makan dapat turun 2kg lebih dalam waktu 12 minggu dibanding yang tidak minum.

7. **Buat imajinasi makanan.** Bikin piring seperti diagram. Setengah piring sayuran non tepung,  $\frac{1}{4}$  protein rendah lemak,  $\frac{1}{4}$  karbo kompleks sehat.
8. **Berpikir tentang gizi.** Daripada sibuk membatasi makan ini tidak boleh, itu tidak boleh, sebaiknya berpikir makan sehat yang sudah dimiliki di rumah.
9. **Tidak curang diakhir pekan.** Banyak yang bilang, makan apa saja bebas kalau akhir pekan. Tapi sebenarnya malah membuat program diet gagal. Tetap konsisten dengan pola makan harian yang sudah biasa.
10. **Makan sedikit karbo.** Walau karbo kompleks seperti nasi merah, kentang, oatmeal dsbnya, namun jika jumlahnya berlebihan tetap berpotensi meningkatkan berat badan. Sebaiknya tetap konsisten  $\frac{1}{2}$  cangkir.
11. **Konsumsi sayuran.** Masukkan sayuran non tepung pada makanan seperti wortel, kembang kol, asparagus dan jamur. Konsumsi buah utuh dibanding jus sebanyak dua potong dan 4 mangkuk sayur.
12. **Cari komunitas.** Kadang motivasi menurunkan berat badan suka turun naik. Supaya stabil, cari teman atau komunitas yang bisa saling dukung kegiatan.
13. **Imbalan bukan makanan.** Jika sebuah tujuan menurunkan berat badan sudah tercapai, jangan memberi hadiah diri sendiri dengan makanan, tetapi siapkan dalam bentuk barang (alat olahraga, buku dsbnya).
14. **Hindari diet eliminasi.** Studi di Universitas Standford menemukan bahwa orang cenderung kehilangan jumlah berat yang sama pada diet yang dibatasi karbohidrat dan pengurangan lemak. Pilihlah makanan berkualitas daripada hanya menghitung kalori terus.
15. **Buat semua dalam satu waktu.** Kesadaran diri dan disiplin menjadi penting dalam menjalankan program diet. Makan lebih teratur dan berolahraga dalam satu kegiatan akan mendapatkan hasil. Yang konsisten, akan mencapai hasil yang nyata.







## 4. TIDUR TERATUR

Tidur cukup sangat penting bagi kesehatan. Tidur yang tidak cukup akan menyebabkan ketidaknyamanan saat bekerja, terus mengantuk, bahkan kekebalan tubuh dapat menurun fungsinya. Menurut Royal Society for Public Health, empat dari sepuluh orang di dunia tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Umumnya orang menganggap gangguan tidur ditandai dengan insomnia atau sleep apnea, sedang kurang tidur dianggap biasa karena mungkin saja dianggap sebagai gaya hidup. Tidur yang sehat sebenarnya sekitar 7 sampai 8 jam/hari. Hanya saja, kebanyakan terganggu karena kesibukan, misalnya mengurus anak. Ada sebenarnya cara alami untuk memperbaiki kualitas tidur kita:

**1. Sesuaikan ritme tubuh.** Manusia sebenarnya tidur dalam jangka waktu

per 90 menit. Jika kita tahu ritme tubuh, tidur akan lebih tenang walau jumlahnya tidak sebanyak yang dibutuhkan. Dengan membagi waktu tidur dalam rentang per 90 menit, tubuh akan memperbaiki siklus tidur dan bangun dengan alami. Dalam satu hari, ada sekitar 4 atau 5 kali 90 menit.

**2. Fokus pada kualitas.** Banyak orang bangun ditengah malam/tidurnya tanpa sadar, sehingga merasa tidur sudah banyak jamnya, tapi masih saja lelah. Cobalah punya tempat tidur berkualitas, misalnya dari kasur, bantal, selimut. Kasur yang membuat punggung tidak nyaman juga membuat tidur sulit. Atau selimut bulu yang buat alergi juga membuat tidur sulit.

### 3. Perbaiki suasana sebelum

**tidur.** Kamar berantakan dapat mempengaruhi tidur. Jauhkan dari benda yang membuat kita tidak/susah tidur dan tidak melakukan aktivitas lain selain ingin tidur.

### 4. Tidak tidur dalam keadaan terang.

Sinar lampur dapat mengurangi efektivitas tidur, mengganggu irama tubuh kita. Paparan cahaya biru dalam setiap benda elektronik juga mengganggu tidur, maka jauhkan smartphone atau alat elektronik lainnya. Matikan smartphone satu jam sebelum tidur.

**5. Aroma terapi.** Rileks kan tubuh dengan aromaterapi, untuk mengurangi rasa tegang dan stress misalnya lavender atau Ylang Ylang. Cara lain misalnya sebelum tidur bermeditasi atau mandi air hangat yang ditetesi dengan aroma terapi, atau teteskan aroma terapi pada sprei.

**6. Obat tidur.** Pada jangka pendek memang sangat menolong. Tapi tidak dalam jangka menengah atau panjang, karena dapat menyebabkan efek samping dan kecanduan, maka konsultasikan dengan dokter jika memang kita memiliki masalah gangguan tidur.

*Sumber : patient.info*

## 5. BEROLAHRAGA

Olahraga merupakan gerakan yang membuat otot bekerja dan membakar kalori. Ada banyak jenis olahraga misalnya berenang, jalan kaki cepat, berlari, melompat dan sebagainya. Banyak ahli mengatakan bahwa manfaat olahraga sangat luas, baik secara fisik dan mental. Beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut :

**1. Menjadi lebih bahagia.** Olahraga telah terbukti dapat memperbaiki mood, mengurangi perasaan depresi, kecemasan dan stres. Karena olahraga mengatur bagian otak yang berhubungan dengan stress dan kecemasan, juga dapat meningkatkan sensitivitas otak terhadap hormon senang, serotonin dan norepinephrine yang meringankan perasaan depresi. Olahraga dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal untuk membantu menghasilkan perasaan positif dan mengurangi persepsi nyeri. Sebuah studi pada 24 wanita yang telah didiagnosis depresi menunjukkan bahwa olahraga secara nyata terbukti mampu menurunkan perasaan depresi. Satu studi dilakukan pada 26 pria dan wanita sehat yang biasanya berolahraga secara teratur dan mengamati apa yang terjadi ketika mereka berhenti berolahraga selama dua minggu. Hasilnya, ditemukan adanya peningkatan suasana hati

yang negative ketika mereka berhenti berolahraga.

- 2. Membantu penurunan berat badan.** Rendahnya aktivitas meningkatkan kenaikan berat badan dan obesitas. Hal ini berhubungan dengan penggunaan energi. Energi dihabiskan untuk mencerna makanan, berolahraga dan menjaga fungsi tubuh seperti detak jantung dan bernapas. Asupan kalori berkurang akan menurunkan metabolisme yang menunda penurunan berat badan. Olahraga teratur telah terbukti untuk meningkatkan tingkat metabolisme, yang akan membakar lebih banyak kalori dan membantu menurunkan berat badan. Penelitian menunjukkan jika menggabungkan olahraga aerobik dengan ketahanan dapat memaksimalkan pemeliharaan kehilangan massa lemak yang penting untuk menjaga berat badan.
- 3. Meningkatkan massa otot dan tulang.** Olahraga fisik seperti angkat berat dapat merangsang pembentukan otot jika digabungkan dengan asupan



protein yang cukup. Hal ini terjadi karena olahraga mampu melepaskan hormon yang membantu otot menyerap asam amino. Olahraga high impact seperti senam atau berjalan misalnya sepak bola dan basket, terbukti meningkatkan kepadatan tulang yang lebih tinggi daripada berenang dan bersepeda.

4. **Meningkatkan energi.** Satu studi menemukan bahwa olahraga teratur selama 6 minggu mengurangi perasaan kelelahan pada 36 orang sehat yang mengalami kelelahan persisten. Olahraga secara nyata dapat meningkatkan energi bagi orang yang menderita sindrom kelelahan kronis (CFS) dan penyakit serius lainnya. Berbeda dengan perlakuan lainnya, termasuk terapi pasif seperti relaksasi dan peregangan atau tanpa pengobatan sama sekali. Olahraga telah terbukti meningkatkan energi pada orang yang menderita penyakit progresif, seperti kanker, HIV / AIDS dan multiple sclerosis.
5. **Mengurangi resiko penyakit kronis.** Kurangnya aktivitas fisik

akan meningkatkan risiko terhadap penyakit kronis. Olahraga teratur telah terbukti memperbaiki sensitivitas insulin, kesehatan kardiovaskular dan komposisi tubuh, juga menurunkan tekanan darah dan kadar lemak darah. Kurangnya olahraga teratur, bahkan dalam jangka pendek, dapat menyebabkan peningkatan nyata dalam lemak perut, yang meningkatkan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung dan kematian dini.

6. **Membantu kesehatan kulit.** Kulit dapat mengalami stres oksidatif ketika antioksidan tubuh tidak mampu memperbaiki kerusakan yang diakibatkan oleh radikal bebas. Hal ini dapat merusak struktur kulit. Olahraga ringan secara teratur dapat meningkatkan produksi antioksidan alami tubuh, yang membantu melindungi sel-sel, selain itu juga melancarkan aliran darah dan oksigen yang menunda penuaan kulit.
7. **Membantu kesehatan otak dan memori.** Olahraga meningkatkan denyut jantung yang meningkatkan





aliran darah dan oksigen ke otak, juga dapat merangsang produksi hormon yang dapat meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak. Olahraga secara teratur sangat penting untuk lansia karena penuaan (gabungan stres oksidatif dan peradangan ) meningkatkan perubahan struktur dan fungsi otak, selain itu olahraga juga baik untuk mencegah alzheimer.

#### **8. Relaksasi dan mempercepat tidur.**

Menurunnya energi saat tidur sangat membantu proses penyembuhan. Olahraga yang cukup dan teratur juga membantu menciptakan kualitas tidur yang baik. Satu studi menemukan bahwa dengan berolahraga selama 150 menit baik tingkat sedang-berat/ minggu mampu memberikan 65% peningkatan kualitas tidur. Tujuh belas orang yang mengalami insomnia dan rutin berolahraga selama 16 minggu mempunyai kualitas tidur yang lebih baik dibanding pada kelompok kontrol. Hal ini juga membantu mereka merasa lebih berenergi sepanjang hari.

**9. Mengurangi sakit.** Riset menemukan olahraga dapat membantu mengontrol rasa sakit yang terkait dengan berbagai kondisi kesehatan, termasuk sakit kronis punggung, fibromyalgia dan gangguan jaringan kronis.

#### **10. Meningkatkan kehidupan seks.**

Olahraga teratur dapat memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan sirkulasi darah, denyut otot dan meningkatkan fleksibilitas, yang semuanya dapat meningkatkan kehidupan seks. Sekelompok perempuan di usia 40-an mengamati bahwa mereka mengalami orgasme lebih sering ketika mereka berolahraga berat misalnya latihan beban dalam gaya hidup. Sekelompok 178 pria sehat, dengan olahraga beberapa jam/minggu memiliki skor fungsi seksual yang lebih tinggi.