



7 RAHASIA UMUR PANJANG ORANG JEPANG

7 RAHASIA UMUR PANJANG ORANG JEPANG

Ketika ada keluarga, teman, kerabat atau siapapun yang berulang tahun, sering kali kita mendoakan agar yang berulang tahun sehat, sentosa dan panjang umur. Karena memiliki usia yang panjang menjadi keinginan banyak orang agar ia dapat memenuhi keinginan dan mewujudkan apa yang menjadi impian dalam hidupnya.

Dahulu kala, manusia dapat hidup hingga usia ratusan tahun seakan-akan hidupnya abadi. Berdasarkan penelitian beberapa lembaga survei dunia World Happiness Report, mencatat bahwa rata-rata usia manusia mencapai 71 tahun. Sementara survei yang dikeluarkan oleh World Economic Forum (WEF) memperlihatkan negara dengan kualitas hidup terbaik dengan penduduk yang memiliki angka harapan hidup terpanjang Negara Jepang.

Penduduk di Okinawa, Jepang, memiliki ratusan penduduk yang masih hidup meski usianya lebih dari 100 tahun. Kondisi ini semakin langka di muka bumi, sehingga membuat Okinawa dijuluki sebagai “the land of immortals”. Pada 2017, jumlah penduduk yang menginjak usia 90 tahun atau lebih di Jepang mencapai angka dua juta jiwa.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2018, rata-rata tingkat harapan hidup di Jepang adalah 84,2 tahun. Untuk laki-laki, tingkat harapan hidup rata-rata mencapai 81,1 tahun, sedangkan perempuan 87,1 tahun.

<https://www.halodoc.com/artikel/8-negara-dengan-penduduk-yang-berusia-panjang>

Bagaimana penduduk di negara Jepang dapat memiliki umur panjang dalam keadaan sehat. Yuk kita intip rahasianya.

1. RAJIN KONSUMSI SAYURAN DAN BIJI-BIJIAN

Umumnya masakan Jepang banyak mengandung varian sayuran. Secara tradisional, penduduk Jepang mengonsumsi sayuran, nasi dan ikan laut. Penduduk Jepang juga suka memakan kacang edamame sebagai camilan. Sayuran lain yang banyak dikonsumsi adalah bawang, lobak, kubis, wortel, tomat, bayam, mentimun, ubi, paprika hijau hingga kentang.

Karena sayur dan biji-bijian memiliki banyak serat, vitamin dan antioksidan sehingga memberikan begitu banyak manfaat untuk tubuh kita dari menyehatkan pencernaan, meredakan stress bahkan menurunkan risiko kanker.



2. KONSUMSI TEH HIJAU

Kebiasaan mengonsumsi teh hijau ternyata berpengaruh pada umur panjang penduduk Jepang. Jepang memiliki teh hijau spesial yang disebut dengan matcha. Penduduk Jepang mengonsumsi teh hijau pada pagi atau sore hari dan sering juga digunakan sebagai sajian ketika ada jamuan khusus.

Teh hijau ini mengandung banyak antioksidan yang bisa membuat kita panjang umur dan terhindar dari berbagai penyakit. Khasiat teh hijau lainnya adalah bisa membantu menurunkan risiko kanker, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif.



3. MEMASAK MAKANAN DENGAN CARA YANG BENAR

Cara memasak makanan yang benar juga menjadi salah satu yang berpengaruh dalam usia panjang penduduk Jepang. Umumnya makanan Jepang dimasak dengan cara di kukus, dipanggang ataupun memasak dengan lambat (slow cooking) dan melakukan fermentasi pada makanan. Hal ini menjaga agar kandungan vitamin dan mineral pada makanan tetap terjaga.

Penduduk Jepang hanya sesekali mengonsumsi masakan yang digoreng, seperti tempura atau katsu.

Hal inilah salah satu faktor yang membuat penduduk Jepang tetap sehat dan berumur panjang.



4. MENGHINDARI MAKAN SAMPAI KENYANG

Penduduk Jepang memiliki kebiasaan tidak makan sampai kenyang. Hara hachi bu adalah istilah dalam bahasa Jepang yang berarti “Makan sampai kamu kenyang 80 persen.”

Kemampuan menerapkan Hara hachi bu diyakini dapat membuat penduduk Jepang khususnya Okinawa jarang menderita penyakit jantung, kanker dan stroke, serta memiliki harapan hidup yang cukup panjang.

Penyajian makanan dalam porsi kecil juga merupakan salah satu cara untuk menghindari makan sampai kenyang. Penduduk Jepang terbiasa makan dengan porsi kecil. Mereka menyajikan segala sesuatu dalam wadah yang kecil, seperti nasi, sup, lauk atau sayuran.



5. SENANG DAN TERBIASA JALAN KAKI

Tahukah kamu ternyata rata-rata, jalan kaki setiap menit dapat memperpanjang hidup 1,5 sampai 2 menit. Jalan kaki juga telah menjadi kebiasaan penduduk di Jepang. Tradisi berjalan kaki ini juga membuat Jepang pantas dinobatkan sebagai salah satu negara dengan tradisi berjalan kaki dengan ritme yang cepat.

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-manfaat-berjalan-kaki>

Berdasarkan penelitian, rutin berjalan kaki bisa meningkatkan angka harapan hidup. Menurut peneliti dari US National Cancer Institute, jika kita tetap aktif secara fisik setelah usia 40 tahun, maka akan menambah angka harapan hidup dua hingga tujuh tahun lebih lama, ungkap laman Health Day.

<https://www.idntimes.com/health/fitness/nena-zakiah-1/rahasia-umur-panjang-orang-jepang/6>



6. MENJAGA KEBERSIHAN

Seperti pepatah mengatakan bahwa kebersihan pangkal kesehatan, hal ini yang selalu diterapkan oleh penduduk Jepang. Soal kebersihan, itu terjadi karena orang-orang Jepang punya kebiasaan ramah lingkungan dan sangat disiplin.

Peduli terhadap lingkungan, memperhatikan kebersihan makanan, membuang sampah dan memisahkan sampah berdasarkan jenisnya merupakan beberapa kebiasaan yang dilakukan penduduk Jepang dalam menjalankan kebersihan. Para warga Jepang punya kesadaran untuk menjaga kebersihan.

Tak hanya itu menjaga kebersihan dan bersih-bersih juga menjadi bagian dari jadwal rutin para pelajar dari tingkat Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Begitu pula ketika mereka pulang kerumah orang tua selalu mengajarkan ke anak-anaknya untuk harus menjaga barang-barang dan rumah tetap bersih.

Karena kebersihannya Jepang memiliki reputasi sebagai salah satu negara “terbersih” di dunia.

<https://www.bbc.com/indonesia/vert-tra-49956017>



7. SENANG BERSOSIALISAI

Penduduk Jepang juga sangat menyukai bersosialisasi. Makan atau minum bersama rekan setelah pulang kerja merupakan hal yang wajar di temukan di Jepang.

Banyak manfaat kesehatan yang bisa kita dapatkan dengan bersosialisasi diantaranya memberi dampak positif pada fungsi otak, membangun pola hidup lebih sehat, mengurangi stres, dan menjaga kesehatan mental.

Sosialisai juga merupakan cara penduduk Jepang dalam menikmati hidup. Tidak hanya anak muda tetapi orang tuapun selalu menyempatkan waktu bercengkrama baik dengan keluarga, sanak saudara ataupun teman.

