

Hindari Menu Sarapan Ini Untuk Tubuh Bugar



Menu sarapan (LintasMedan/ist)

Jakarta, 19/1 (LintasMedan) -Sarapan sehat tidak boleh asal-asalan, karena sarapan bermanfaat untuk menjaga stamina dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian.

Sarapanmu belum tentu juga bisa memenuhi nutrisi yang dibutuhkan bahkan menyebabkan rasa mual atau malah merasa lapar, jika tidak dilakukan secara benar.

Mengonsumsi menu yang tidak sehat malah lebih buruk daripada tidak sarapan sama sekali. Sarapan yang sehat seharusnya kaya serat, protein dan lemak sehat untuk memberimu energi yang cukup dan membuatmu tetap kenyang hingga makan siang.

Dirangkum dari berbagai sumber, sebaiknya hindari sarapan dengan hal-hal berikut ini:

Seringkali di pagi hari kita terburu-buru dan malah memakan apapun yang kita temukan pertama kali.

Catat 5 hal berikut ini agar tidak kamu masukkan dalam daftar sarapanmu:

Sebagian besar orang berpikir bahwa sereal menjadi pilihan

terbaik untuk sarapan, namun sebenarnya sereal tidak terlalu baik untuk kesehatanmu.

Walau beberapa produk mengklaim kaya akan nutrisi, akan tetapi sereal merupakan makanan olahan dan mengandung hanya sedikit gandum utuh. Selain itu, sereal juga penuh dengan gula yang malah meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung dan juga diabetes.

Yogurt saat sarapan mungkin terdengar sangat sehat, namun produk susu satu ini justru kebanyakan dijual dengan banyak gula. Terutama yogurt yang diperkuat dengan berbagai rasa.

Perhatikan di kemasan yogurt yang kamu beli, kebanyakan mengandung gula bahkan sekaligus pemanis buatan seperti yang sering kita temukan di minuman ringan atau bersoda. Sebisa mungkin hindari mengonsumsinya di pagi hari.

Makanan satu ini seakan sudah bukan hal asing lagi untuk digunakan sebagai sarapan, bahkan sebagian besar orang lebih menyukai sarapan dengan roti tawar. Akan tetapi soal kesehatan, roti tawar justru bukan pilihan ideal untuk sarapan. Karena roti tawar mengandung nutrisi yang sedikit atau malah tidak sama sekali.

Apalagi saat kita mengolesinya dengan selai buah atau cokelat, malah tidak baik untuk sistem pencernaan kita. Tukar roti tawar putihmu dengan roti multigrain atau roti gandum utuh dengan mentega atau keju rendah lemak.

Sebagian besar dari kita menganggap bahwa pancake bukan lagi makanan pencuci mulut namun jadi makanan untuk sarapan. Namun pancake tidak begitu baik untuk kesehatan kita.

Walau dalam kandungannya pancake memiliki lebih banyak protein ketimbang makanan sarapan lainnya, akan tetapi justru terlalu banyak tepung terigu. Beberapa studi menyebutkan bahwa tepung terigu bisa berkontribusi pada obesitas dan beberapa penyakit kronis lainnya.

Di beberapa negara, muffin dimakan saat santap pagi seperti pancake, karena anggapan muffin lebih 'sehat' ketimbang keik atau kue. Sama saja seperti pancake, muffin penuh dengan tepung terigu.

Muffin biasanya dibuat dari tepung terigu, minyak sayur dan banyak sekali gula. Terkadang bahkan diberi chocolate chip atau gula halus di atasnya, ekstra gula di pagi hari malah membuatmu berisiko obesitas.

Lantas, asupan apa saja yang harus ada dalam menu sarapan sehat Anda setiap hari?

Karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi saat sarapan terdapat pada makanan yang terbuat dari biji-bijian utuh seperti nasi coklat dan roti gandum utuh, buah-buahan, serta sayur-sayuran.

Selain karbohidrat, hiasi pula piring Anda dengan makanan yang mengandung protein, misalnya putih telur. Asupan tersebut bisa menjaga stamina sepanjang pagi hari dan mencegah rasa lapar hingga jam makan siang tiba. Kemudian, tambahkan asupan serat di dalam menu sarapan sehat Anda.

Menu Sarapan Sehat yang dapat Anda Coba

Setidaknya, terdapat 8 pilihan menu sarapan sehat yang dapat Anda coba. Di antaranya: Satu butir telur rebus dan satu buah pisang.

Telur dadar dicampur sayuran dan roti gandum utuh.

Jus pisang yang dicampur susu rendah lemak dan satu lembar roti gandum utuh.

Oatmeal dicampur susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan buah-buahan.

Sereal biji-bijian utuh dicampur susu rendah lemak dan buah-buahan.

Yoghurt rendah lemak dicampur buah-buahan.

Susu coklat, selembat roti yang terbuat dari biji-bijian

utuh, dan buah-buahan. Jus buah dicampur yoghurt rendah lemak. (LMC/net)

BPOM Gandeng Perguruan Tinggi Sumut Tingkatkan Pengawasan



Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan (BPOM) RI Penny K. Lukito (kiri) dan Rektor USU Runtung Sitepu (kanan) berfoto bersama pasca penandatanganan nota kesepahaman tentang kerja sama bidang Pendidikan, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat di Medan, Kamis (27/12). (Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 27/12 (LintasMedan) – Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) bersinergi dengan beberapa pemerintah daerah (Pemda) dan perguruan tinggi di Sumatera Utara (Sumut) dalam rangka meningkatkan pengawasan terhadap berbagai ragam produk obat dan makanan yang beredar di wilayah tersebut.

Siaran pers BPOM menyebutkan nota kesepahaman tentang kerja sama BPOM dengan lembaga perguruan tinggi ditandatangani di kampus Universitas Sumatera Utara (USU) Medan, Kamis (27/12).

Kerja sama BPOM dengan perguruan tinggi di Sumut dilakukan dengan Universitas Sumatera Utara, Institut Kesehatan Delihusada, Universitas Sari Mutiara, dan Institut Kesehatan Medistra.

Sementara, kerja sama dengan Pemda di Sumut, antara lain dengan Pemerintah Kabupaten (Pemkab) Toba Samosir, Pemkab Karo, Pemerintah Kota (Pemko) Tanjung Balai, dan Pemko Padang Sidempuan.

Kerja sama ini tertuang dalam tiga nota kesepahaman dengan pihak Pemda dan akademisi, yakni tentang pengawasan bahan berbahaya yang disalahgunakan dalam pangan, kerja sama di bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat, serta pemberdayaan dan pengembangan mahasiswa dalam program pengawasan obat dan makanan.

“Kami optimis penandatanganan kesepakatan bersama antara BPOM RI dengan USU dan Pemerintah tujuh kabupaten/kota di Sumatera Utara tentang Pengawasan Obat dan Makanan menjadi momentum penguatan komitmen yang akan kita implementasikan dalam program kegiatan konkrit untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan daya saing bangsa,” kata Kepala BPOM RI, Penny K. Lukito.

Menurut dia, jajaran BPOM RI didorong untuk bersikap terbuka, inovatif, dan kreatif dalam menjawab berbagai permasalahan dan tantangan pengawasan obat dan makanan.

Lebih lanjut ia mengungkapkan, Sumut termasuk salah satu dari 18 destinasi wisata internasional yang terdaftar sebagai lokasi pariwisata berkelanjutan atau Sustainable Tourism Observatory (STO) yang ditetapkan oleh United Nations World Tourism Organization (UNWTO).

Potensi dan kapasitas Sumut sebagai destinasi wisata berkelanjutan, sangat didukung dengan kekayaan budaya dan produk kuliner khas lokal.

BPOM khususnya melalui Balai Besar POM (BBPOM) di Medan, kata Penny, siap mendukung penuh pengembangan destinasi wisata tersebut melalui obat dan makanan yang aman, berkhasiat/bermanfaat, dan bermutu. (LMC-03)

Lactogrow Berbagi Tips Pola Asuh di Medan



Brand Executive Nestle Lactogrow Pramudita Sarastri (kanan) memaparkan gaya pola asuh Grow Happy dalam acara workshop bertema Grow Happy Parenting di Medan, Rabu (14/11). (Foto: LintasMedan/Irma)

Medan, 14/11 (LintasMedan) – Perusahaan makanan dan minuman terbesar di dunia Nestle melalui salah satu produknya

Lactogrow, di Medan, Rabu, mengadakan workshop bertema Grow Happy Parenting untuk berbagi tips mengenai gaya pola asuh kepada para orang tua yang memiliki beragam tantangan.

“Kegiatan (workshop) ini merupakan tindak lanjut dari hasil pemaparan studi Child Happiness yang diumumkan Nestle Lactogrow pada Juli 2018 lalu di Jakarta,” kata Brand Executive Nestle Lactogrow, Pramudita Sarastri kepada pers di sela kegiatan workshop.

Disebutkan, Nestle Lactogrow merupakan susu pertumbuhan untuk anak usia 1 tahun ke atas yang mengandung ‘Lactobacillus reuteri’, asam linoleat (Omega 6), Omega 3, minyak ikan, 12 vitamin dan 7 mineral.

Menurut dia, Nestle Lactogrow berupaya untuk membantu orang tua dengan menggelar workshop Grow Happy Parenting untuk berbagi informasi dan kiat mengenai pola asuh anak serta tips memberikan nutrisi seimbang dan lengkap untuk tumbuh bahagia, yang dapat diterapkan dengan mudah.

Melalui kampanye Grow Happy, lanjut Pramudita, Nestle Lactogrow ingin membantu orang tua untuk bisa menerapkan kemampuan untuk membangun kebahagiaan dirinya sendiri agar bisa membagikan kebahagiaannya pada anak dan keluarga serta menyediakan nutrisi yang optimal bagi anak-anak untuk tumbuh bahagia.

“Kami berupaya membantu para orang tua melalui upaya edukasi untuk menemukan bagaimana formulasi tumbuh bahagia melalui keselarasan nutrisi, stimulasi, dan keterlibatan orang tua yang sesuai dengan kondisi mereka masing-masing,” tuturnya.

Oleh karena itu, katanya, kunci tumbuh bahagia dimulai dari pilihan orang tua di mana pilihan orang tua akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak mereka di masa depan.

Acara tersebut juga menghadirkan Psikolog Elizabeth Santosa yang menjelaskan bahwa pada umumnya para orang tua sudah

mengerti teori pentingnya mendukung anak tumbuh bahagia, seperti menghabiskan waktu yang berkualitas dengan anak.

Namun yang menjadi tantangan adalah bagaimana mewujudkan kondisi tumbuh bahagia (Grow Happy).

Dikatakan Elizabeth, banyak orang tua yang masih belum bisa memaksimalkan keterlibatan mereka bersama anak meskipun telah susah payah menyisihkan waktu.

Selain itu, tantangan hidup modern seperti tingkat stres yang lebih tinggi atau interaksi yang intens dengan handphone misalnya, juga membuat keterlibatan emosional menjadi tantangan baru bagi orang tua.

Ia mengingatkan, keterlibatan orang tua dalam kegiatan anak sebaiknya bukan hanya terfokus pada jenis aktivitas, melainkan waktu kebersamaan.

“Lakukan “eye-to-eye contact” saat bersama anak dan buatlah anak merasa dirinya paling penting,” katanya.

Sementara itu, Dokter Spesialis Anak, dr Fatima Safira Alatas PhD, SpA(K) mengatakan, sangat penting bagi orang tua untuk mengetahui dan mengerti nutrisi seimbang termasuk susu dengan kandungan gizi untuk melengkapi asupan nutrisi bagi buah hati mereka.

“Anak yang mengonsumsi makanan bergizi lengkap dan seimbang akan memiliki saluran pencernaan yang sehat dan dapat menyerap nutrisi dengan baik,” paparnya.

Dengan demikian, menurut dia, anak akan memiliki selera makan dan pola tidur yang baik yang dapat menunjangnya untuk tumbuh dan berkembang secara optimal.

Untuk membentuk saluran cerna yang sehat, tentunya harus senantiasa dijaga keseimbangan mikrobiota usus, yaitu dengan mengonsumsi makanan bernutrisi lengkap dan bervariasi, konsumsi makanan yang mengandung probiotik yang bermanfaat

bagi kesehatan pencernaan.

Tips lain yang tidak kalah penting, yakni menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dengan melakukan olahraga secara teratur.
(LMC-02)

TP-PKK Medan Dorong Perempuan Lakukan Tes IVA



Ilustrasi

Medan, 5/11 (LintasMedan) – Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Kota Medan mendorong perempuan di daerah itu melakukan tes Inspeksi Visual Asam asetat (IVA) untuk mendeteksi dini penyakit kanker rahim.

“Kanker rahim itu penyakit yang berbahaya. Melalui deteksi dini, akan cepat diketahui dan diobati,” kata Ketua TP-PKK Kota Medan, Hj. Rita Maharani Dzulmi Eldin saat menerima kunjungan rombongan TP-PKK Provinsi Sumut dalam rangka melakukan penilaian terhadap pelaksanaan tes IVA di aula kantor Camat Medan Baru, Senin (5/11).

Dalam acara yang turut dihadiri Wakil Walikota Medan Akhyar Nasution itu, Rita menjelaskan bahwa pihaknya mewajibkan pengurus dan kader PKK untuk mengikuti tes tersebut dan aktif

melakukan sosialisasi kepada masyarakat di masing-masing kelurahan.

Dia menekankan deteksi dini kanker rahim tersebut bisa dilakukan oleh masyarakat mulai dari individu itu sendiri sebelum memeriksanya ke fasilitas layanan kesehatan.

Pemeriksaan atau tes IVA bisa dilakukan individu dan bila ada kelainan yang dirasakan dianjurkan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk dilakukan deteksi.

“Para perempuan kami harapkan dapat mengikuti program ini, pengobatan kanker sangat sulit apalagi saat telah terlambat mengetahuinya,” katanya.

Selama ini, TP-PKK Kota Medan telah melaksanakan pembinaan dan sosialisasi mengenai tes IVA secara berjenjang kepada pengurus dan kader PKK mulai dari tingkat kecamatan, kelurahan, sampai pada tingkat lingkungan.

Dengan demikian, mereka diharapkan mampu ikut berperan memberikan edukasi kepada kaum perempuan di sekitar lingkungannya mengenai pentingnya melakukan tes IVA.

Rita juga berharap kegiatan evaluasi pelaksanaan tes IVA yang dilakukan tim dari PKK Provinsi Sumut tersebut akan semakin menambah pemahaman pengurus dan kader TP-PKK di Medan.

Sebelumnya, Wakil Walikota Medan Akhyar Nasution mengingatkan pentingnya deteksi dini penyakit kanker serviks atau mulut rahim.

Oleh karena itu, ia meminta kepada TP-PKK Medan bersama PKK di setiap kelurahan agar senantiasa fokus dan rutin memonitor pelaksanaan tes IVA agar program tersebut dapat terukur dengan baik.

Sebagaimana diketahui, tes IVA merupakan metode pemeriksaan yang paling mudah, murah, mampu dilakukan di Indonesia.

Pemeriksaan leher rahim ini tersedia di semua puskesmas dan bisa digunakan sebagai pendeteksi pertama. (LMC-04)

Tips Mencegah Badan Pegal Linu Saat Bangun Tidur



Ilustrasi

Medan, 24/9 (LintasMedan) – Semua orang mendambakan bangun pagi dengan badan terasa bugar, namun yang terjadi justru kebalikannya, yakni pegal linu di sekujur tubuh.

Agar bisa lebih semangat memulai hari, ikuti beberapa cara sederhana berikut ini untuk menghindari badan pegal saat bangun tidur.

1. Ubah posisi tidur.

Posisi tidur yang tepat dapat menjauhkan kita dari keluhan badan pegal saat bangun tidur esok harinya. Jika terbiasa tidur dengan posisi tengkurap, mulai hari ini cobalah untuk tidur miring ke sisi kiri atau telentang. Tidur tengkurap dalam waktu lama akan menekan otot leher sehingga jadi terasa

kaku atau sakit saat pagi.

2. Pilih bantal yang tepat.

Bantal yang baik bisa membantu kita tidur lebih nyenyak tanpa keluhan “salah bantal” keesokan paginya. Memakai bantal yang berbahan licin, misalnya, bisa membuat kepala mudah bergeser ke samping. Jadi, pilih bantal yang padat tapi tetap empuk supaya dapat mempertahankan posisi kepala dengan baik sepanjang malam. Hindari juga memakai bantal yang terlalu tebal dan tinggi, yang bisa membuat otot leher kaku di pagi hari.

3. Atur kecepatan kipas angin atau temperatur AC .

Sirkulasi udara kamar yang pengap membuat kita gelisah karena kepanasan saat tidur. Begitu juga sebaliknya. Suhu kamar tidur yang terlalu dingin juga membuat tidur tak nyenyak karena kita terus-terusan menggigil. Akibatnya, otot jadi tegang, kaku, dan terasa sakit keesokan paginya. Menurut penelitian, suhu kamar yang ideal saat tidur malam adalah 18-22 derajat Celsius.

4. Mandi dengan air hangat.

Badan pegal saat bangun tidur karena otot-otot seujur tubuh menegang setelah berjam-jam dalam posisi yang sama. Terlebih jika sebelum tidur, kamu olahraga malam dulu. Untuk mencegah badan pegal saat bangun tidur besok harinya, mandilah dengan guyuran air hangat sebelum naik ke tempat tidur.

Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga suplai oksigen dalam darah lebih mudah mencapai daerah yang sakit. Hal ini akan membantu merilekskan otot yang tegang dan mengurangi atau mencegah nyeri. Mandi air hangat juga akan mengurangi kekakuan dan meningkatkan rentang gerak bagian tubuh yang nyeri.

Setelah mandi, keringkan tubuh dan kenakan pakaian tidur yang longgar. Jangan lupa untuk meditasi cukup 10 menit saja. Tubuh dan pikiran jadi sama-sama rileks sehingga kamu bisa tidur lebih nyenyak. Bangun pagi pun akan terasa lebih semangat!.

(LMC-05/KC)

Kementan: Info Telur Palsu Hoax



Ilustrasi
(Foto:LintasMedan/ist)

Jakarta, 18/3 (LintasMedan) – Kementerian Pertanian dan Satgas Pangan Mabes Polri bergerak menyikapi beredarnya berita-berita mengenai telur palsu. Kementan menyebut, selain membuat resah konsumen, isu tersebut juga akan sangat merugikan peternak ayam petelur.

Direktur Kesehatan Masyarakat Veteriner Ditjen Peternakan dan Kesehatan Hewan Kementerian Pertanian Syamsul Maarif menegaskan isu yang viral mengenai telur palsu adalah hoax. Dia mengaku Kementan telah terjun ke lapangan untuk mencari tahu kebenaran info itu.

Setelah diteliti, ternyata itu telur asli, namun kondisinya dalam keadaan yang tidak baik karena sudah terlalu lama disimpan. Kemudian telur yang diduga palsu itu diuji laboratorium telur. Hasilnya dipastikan bahwa telur tersebut asli.

“Mungkin cuma sudah terlalu lama. Makanya kita jangan simpan telur lama lama, lebih dari empat minggu,” ujar Syamsul dalam

keterangan tertulis, Minggu.

Ditemukannya telur-telur dengan ciri tidak normal seperti kuningnya yang lembek, putih telur terlalu cair, atau tidak lengket di tangan kemungkinan karena faktor alam akibat penyimpanan yang terlalu lama.

“Biasanya telur itu sudah terlalu lama atau ayamnya sakit, sehingga mempengaruhi kondisi telur,” kata Syamsul.

Syamsul mengatakan, telur tidak bisa disimpan terlalu lama karena akan mempengaruhi konsistensinya. Di peternakan, tidak ada telur yang disimpan lebih dari seminggu. Begitu bertelur, keesokan harinya langsung didistribusikan ke konsumen. Idealnya, jangan simpan telur lebih dari empat minggu.

Syamsul mengatakan telur palsu sangat tidak mungkin karena dinilai harga telur yang dipalsukan pasti lebih mahal. “Harganya bisa mencapai 1,5 kali lebih tinggi dari harga aslinya. Sebab, hal itu membutuhkan teknologi untuk merekayasa produk biologis,” ungkapnya.

Pada kesempatan yang sama, Direktur Perbibitan dan Produksi Ternak Ditjen Peternakan dan Kesehatan Hewan Kementerian Pertanian, Sugiono meminta masyarakat agar tidak terpengaruh dengan info hoax itu karena telur tidak dapat dipalsukan.

“Telur produk biologis, tidak akan dapat dipalsukan, harga telur per kilogram jelas Rp. 20-23 ribu. Kalau ada yang mau memalsukan berapa biayanya, teknologi seperti apa yang digunakan, tidak mungkin bisa dipalsukan,” ujarnya.

Sugiono menjelaskan, telur sama seperti sperma yakni produk biologis, sehingga mustahil dipalsukan. “Nanti ada sperma palsu, nanti ada produk biologis lain yang palsu. Itu impossible,” tandasnya.

Sementara itu, Kadiv Humas Mabes Polri, Irjen Setyo Wasisto mengatakan, adanya video singkat tentang telur palsu itu

sangat meresahkan konsumen. “Masyarakat jadi tidak yakin dan ragu saat mau beli di pasar atau toko,” kata Setyo.

Menurutnya, isu telur palsu pertama kali diketahui di Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. Kemudian, polisi setempat melakukan penyelidikan dan ditemukan bahwa informasi itu tidak benar. Namun, semakin lama isu telur palsu kian berkembang dan semakin banyak.

Setyo mengatakan, hal ini sangat mengganggu situasi keamanan dan ketertiban masyarakat. Para peternak ayam akan merugi karena masyarakat jadi takut membeli telur. Setyo mengingatkan masyarakat untuk tidak lagi menyebarkan informasi telur palsu di media sosial. Jika kedapatan bisa dijerat dengan Undang-Undang Informasi Transaksi Elektronik (ITE).

“Jangan unggah ke medsos karena ada Undang-Undang ITE. Siapa yang mengunggah berita palsu (bisa dikenakan) pasal 28, dia diancam hukuman maksimal enam tahun dan denda Rp 1 miliar,” pungkasnya.

(LMC/DTC)

**Sejumlah Makanan Ini
Berbahaya untuk Ibu Hamil**



Ilustrasi

Jakarta, 17/2 (LintasMedan) – Ibu hamil harus selektif menjaga asupan makanan dan minuman.

agar tidak berbahaya dan berisiko terkontaminasi bakteri atau parasit. Akibatnya bisa mengancam keselamatan ibu dan buah hati.

Ketika sedang mengandung, apa yang Ibu makan dan minum turut memengaruhi kesehatan buah hati dalam kandungan, bahkan setelah dilahirkan.

Banyak makanan dan minuman yang mudah ditemui sehari-hari ternyata berpotensi menimbulkan bahaya bagi perkembangan si kecil.

Makanan atau minuman tersebut bisa saja sudah terkontaminasi bakteri, parasit, atau mineral berbahaya.

Berikut ini beberapa contoh bakteri, parasit, atau mineral berbahaya.

Listeria monocytogenes, bakteri penyebab infeksi listeriosis dengan ciri-ciri termasuk badan terasa nyeri, lelah, dan demam.

Bakteri ini dapat dengan mudah masuk ke dalam plasenta hingga menyebabkan infeksi yang mengancam kelangsungan hidup bayi dalam kandungan, bayi lahir prematur, bayi meninggal dalam kandungan, dan keguguran.

Toxoplasma gondii, parasit penyebab infeksi toxoplasmosis dengan gejalanya seperti lelah, demam, sakit kepala, kelenjar getah bening membengkak, dan nyeri badan.

Toxoplasmosis dapat mengakibatkan keguguran atau bayi meninggal dalam kandungan. Dan jika lahir, si kecil berisiko menderita kondisi serius seperti infeksi mata parah, penyakit kuning, pembesaran hati dan limpa, dan kejang-kejang.

Merkuri, banyak penelitian menunjukkan jika terpapar merkuri selama hamil dapat mengganggu perkembangan otak dan sistem saraf bayi, serta memengaruhi penglihatan, keterampilan motorik, bahasa, dan kognitifnya.

Oleh karena itu, selama dalam masa kehamilan, ibu yang sedang mengandung dianjurkan untuk menghindari atau bahkan tidak mengonsumsi sama sekali minuman dan makanan “berbahaya”.

Makanan-makanan tersebut, antara lain adalah:

Makanan laut

Hindari mengonsumsi makanan berbahaya seperti ikan tilefish, makerel, todak, bluefish, striped bass, tuna, marlin, hiu, dan beberapa jenis ikan lainnya.

Ikan-ikan tersebut mengandung tingkat merkuri yang lebih tinggi dari ikan lainnya.

Untungnya, ibu hamil masih diperbolehkan makan ikan lain dengan kadar merkuri rendah seperti lele, nila, sarden, pollock, udang, dan salmon.

Tentu saja takarannya dibatasi hingga sebanyak 340 gram per minggu. Dan, ingat untuk selalu memasak hidangan laut terlebih dahulu, dan hindari mengonsumsi sushi, sashimi, dan makanan laut mentah lainnya.

Daging mentah

Semua daging harus dimasak hingga matang agar terhindar dari kontaminasi dan keracunan makanan akibat salmonella, campylobacter, E.coli, parasit, dan berbagai infeksi lainnya.

Telur mentah

Telur yang mentah dan tidak dimasak hingga matang bisa menyebabkan keracunan makanan akibat bakteri salmonella.

Ketika memasak telur, pastikan putih dan kuning telur matang hingga rata.

Beberapa jenis keju

Keju dengan tekstur lembut seperti brie, camembert, keju biru, gorgonzola, dan roquefort cenderung lebih lembap, hingga membuat bakteri listeria bisa tumbuh dan berkembang.

Namun keju dengan tekstur keras masih bisa dikonsumsi, misalnya keju parmesan, cheddar, atau stilton.

Begitu pun dengan keju bertekstur lembut yang terbuat dari susu yang sudah dipasteurisasi seperti keju halloumi, ricotta, paneer, mozzarella, dan cottage.

Hati

Hati dan makanan yang mengandung hati kemungkinan mengandung terlalu banyak vitamin A yang justru dapat berbahaya bagi bayi.

Susu yang tidak dipasteurisasi

Ibu hamil disarankan hanya minum susu yang sudah dipasteurisasi alias susu UHT. Apabila ibu lebih suka susu mentah, rebuslah terlebih dahulu.

Kafein

Terlalu banyak mengonsumsi kafein ketika hamil bisa meningkatkan risiko keguguran dan bayi lahir dengan berat

badan rendah.

Ingat, kafein tidak hanya ada di kopi melainkan juga di teh, coklat, minuman bersoda, minuman berenergi, dan bahkan obat flu.

Oleh karena itu, disarankan untuk hanya minum 200 mg kafein sehari atau setara dengan dua cangkir kopi instan.

Sayuran dan buah-buahan yang tidak dibersihkan atau mentah

Pastikan untuk selalu mencuci sayuran dan buah-buahan hingga bersih di bawah air mengalir.

Hindari pula makan buah atau sayuran yang sudah rusak, bolong, atau memar karena bakteri dapat berkembang di daerah tersebut. (LMC/Kps)

14 Makanan Ini Ampuh untuk Mengeluarkan Parasit di Usus



ILUSTRASI

Jakarta, 6/2 (LintasMedan) – Parasit biasanya tak terlihat dengan mata telanjang, dan sering menyebar melalui air dan makanan. Organisme parasit bisa hidup dimana saja. Bahkan temuan dari sebuah penelitian baru-baru ini oleh Centers for

Disease Control (CDC) mengatakan, ada beberapa juta kasus di Amerika Serikat setiap tahunnya.

Menurut studi yang sama oleh CDC, dari jutaan orang Amerika yang terinfeksi parasit, lebih dari 300.000 orang terkena parasit *trypanosoma cruzi*, yang merupakan penyebab penyakit yang menyebabkan komplikasi jantung dan otak.

Infeksi parasit dapat mengkhawatirkan, bukan hanya karena prevalensinya, namun lebih karena efek serius berbahaya yang dapat mengubah kehidupan. Parasit bisa mengakibatkan gagal jantung, kebutaan, kejang, dan kematian lainnya.

Sebenarnya ada cara ampuh untuk membunuh parasit dengan cara yang murah dan alami. Dan berikut adalah makanan dan herbal yang ampuh untuk membunuh parasit, terutama yang ada di dalam usus.

1. Bawang Putih

Selain menambah rasa terhadap makanan kita, bawang putih juga memiliki banyak manfaat kesehatan. Termasuk menyingkirkan parasit seperti giardia dan cacing gelang di dalam usus. Konsumsi bawang putih secara rutin.

2. Bawang Merah

Jus bawang mungkin tidak terdengar enak, tapi sangat manjur dalam melawan cacingan seperti cacing pita dan cacing benang. Senyawa sulfurnya memiliki sifat anti-parasit. Setelah Anda telah mendiagnosis bahwa Anda memiliki parasit usus, minumlah 2 sdm jus bawang dua kali sehari. Anda sudah bisa merasakan manfaatnya setelah 2 minggu.

3. Extra Virgin Coconut Oil

Sebagian besar manfaat minyak kelapa extra virgin adalah karena kandungan lemak jenuh alami. Ini juga bertanggung jawab untuk mengurangi parasit internal. Minyak extra virgin oil ini sangat serbaguna dan digunakan dalam resep yang berbeda. Cukup tambahkan dua sendok ke dalam smoothies agar lebih enak saat dikonsumsi.

4. Minyak Oregano

Minyak lain yang bisa efektif dalam memerangi parasit adalah minyak oregano. Cukup campurkan dua sendok makan ke air minum dan minumlah hingga tiga kali sehari. Tambahkan beberapa tetes jus lemon segar agar rasa pahitnya bisa dikurangi.

5. Nenas

Nenas tidak hanya enak tapi juga bergizi. Di antara manfaat kesehatan nanas adalah kemampuannya untuk menyingkirkan infeksi parasit tertentu seperti cacing pita. Ini karena kandungan bromelain buah ini. Bromelain adalah enzim pencernaan yang melakukan pekerjaan ini.

6. Kulit Delima

Buah dan kulit buah delima telah digunakan untuk tujuan pengobatan lainnya, namun bila sampai pada penyembuhan parasit, kulit pohon yang paling berguna. Kulit kayu telah lama digunakan untuk mengobati masalah pencernaan seperti diare dan disentri. Anda juga bisa minum jus delima untuk membunuh parasit, tapi Anda perlu meminumnya 4 atau 5 kali sehari.

7. Lidah Buaya

Lidah buaya termasuk yang paling populer. Ini digunakan sebagai obat untuk berbagai kasus seperti luka bakar, dan juga salah satu bahan yang banyak digunakan dalam produk kecantikan dan kulit. Selain itu, lidah buaya memiliki sifat pencucian, dan membantu mencuci parasit. Jika lidah buaya akan dikonsumsi, disarankan berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

8. Epazote

Ramuan lain yang diketahui bisa membantu membunuh parasit adalah epazote. Pohon ini tidak begitu terkenal, karena sebagian besar dibudidayakan di Amerika Tengah dan Selatan. Tumbuhan ini akan menyingkirkan parasit seperti cacing pita dan cacing kait. Biasanya dan sebaiknya diambil sebagai teh.

9. Pakis

Pakis sangat manjur untuk menyingkirkan parasit di usus. Namun, karena mengandung racun dalam jumlah banyak, Anda harus berhati-hati saat mengonsumsi tanaman ini. Penyalahgunaan berpotensi menyebabkan kematian, jadi berhati-hati sangat penting.

10. Wormwood

Wormwood terdengar seperti hanya salah satu parasit, tapi sebenarnya tanaman hias ini memiliki sifat yang bisa melawan parasit. Untuk tujuan membunuh parasit, cara yang paling efektif adalah dengan mengonsumsinya sebagai minyak esensial.

11. Almond

Sejumlah besar asam lemak terkandung dalam kacang almond. Hal ini dapat membantu membantu mengurangi iritasi usus. Efek anti parasit dari kacang almond ini telah dibuktikan oleh penelitian, dan salah satu yang paling relevan dipublikasikan di "Journal of Ethnopharmacology."

12. Black Walnut Tincture

Efek anti parasit dari tingtur kenari hitam telah dibuktikan dengan berbagai penelitian. Ramuan ini adalah pencahar efektif, memiliki kemampuan untuk membersihkan usus dari parasit. Juga mengandung senyawa lain yang meningkatkan oksigen dalam darah, dan dengan demikian menyebabkan parasit mati.

13. Biji Labu

Menurut beberapa penelitian, biji labu merupakan obat antelmintik alami dalam sistem pencernaan. Ini berarti mereka memiliki kemampuan untuk mengobati parasit di dalam usus. Biji labu tidak membunuh cacing tapi, tapi membantu mengeluarkannya dari sistem pencernaan. Anda bisa memanggangnya di oven dan dikonsumsi begitu saja.

14. Biji pepaya

Benih lainnya yang bisa membantu menghilangkan parasit usus

adalah biji pepaya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maryland Medical Center dan Asian Pacific Journal of Tropical medicine. Dalam sebuah penelitian baru-baru ini, 30 peserta mulai meminum biji pepaya yang dicampur madu, dan 23 telah dilaporkan telah membersihkan tinja dari parasit.(LMC/int)

Air Lemon Hangat Bisa Bikin Awet Muda



Ilustrasi – Jeruk lemon.(Foto:LintasMedan/Irma)

Medan, 12/1 (LintasMedan) – Memulai hari dengan meminum air hangat diketahui bisa meningkatkan pencernaan, meningkatkan penyerapan mineral dan berbagai manfaat lain untuk kesehatan.

Coba minum perasan lemon yang dicampur dalam air hangat rutin setiap pagi untuk manfaat yang lebih besar.

Berikut adalah manfaat dari air lemon dan mengapa minuman itu harus dikonsumsi setiap pagi :

-Detoksifikasi tubuh

Meski cukup asam, air lemon bisa menyeimbangkan PH dalam tubuh. Minuman ini membantu membuang racun dari hati.

-Merangsang pencernaan

Air lemon bisa menstimulasi saluran pencernaan dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi sepanjang hari.

- Menurunkan berat badan

Air lemon mengandung serat larut yang membantu menurunkan berat badan. Minuman ini membantu mengurangi kalori dari makanan anda setiap hari.

- Mengobati sakit perut

Saat anda terbaring di ranjang karena perut terasa kepenuhan, mulas atau perut kembung, coba minum air lemon hangat yang bisa membantu mengurangi keasaman dalam perut.

- Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Lemon mengandung vitamin C yang bisa membantu melawan flu. Lemon juga diperkaya dengan potasium yang merangsang fungsi saraf dan otak. Buah ini juga mengandung asam askorbat yang memiliki efek anti inflamasi.

- Terlihat lebih awet muda

Vitamin C dapat menangkal radikal bebas dapat melindungi kulit dari kerusakan. Terlalu banyak terpapar radikal bebas seperti polusi, radiasi, sinar UV dan debu dapat membuat kulit

kehilangan elastisitasnya sehingga bisa mempercepat penuaan.

Antioksidan seperti vitamin C dapat membantu menjaga molekul radikal bebas ini. Selain itu, vitamin C juga dapat meningkatkan produksi kolagen tubuh sehingga dapat membantu jaringan kulit tetap sehat.

– Meningkatkan suasana hati

Lemon adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung ion bermuatan lebih negatif sehingga saat sudah memasuki saluran pencernaan, tubuh Anda terasa lebih berenergi.

Tidak hanya itu, wangi lemon bisa mencerahkan suasana hati dan menyegarkan pikiran.

Lemon juga merupakan sumber pottasium, nutrisi penting yang membantu mengirim lebih banyak oksigen ke otak dan memperbaiki sel otot. Selain potassium, lemon juga mengandung magnesium dan tembaga.

Magnesium sangat penting jika tubuh Anda aktif berkeringat ketika berolahraga. Tembaga memang jadi salah satu senyawa yang kurang familiar, meski begitu, kabarnya tembaga ini dapat membantu menyerap kolagen lebih optimal dan penting untuk memproduksi energi. (LMC-07/berbagai sumber)

Inilah Tujuh Gejala Kolesterol



Foto: Ilustrasi

Medan, 28/12 (LintasMedan) – Di abad milenium saat ini, serangan jantung atau penyakit stroke yang diakibatkan oleh tingginya kandungan kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein), tidak saja dimonopoli oleh masyarakat usia senja, tetapi juga kalangan usia muda.

Umumnya kolesterol adalah bagian dari lemak tubuh yang berbentuk seperti lilin yang dibentuk dalam hati dan beberapa sel lain dalam tubuh.

Zat ini juga terdapat di dalam beberapa makanan seperti susu, minyak, daging, telur dan makanan hewani lainnya.

Karenanya, penting dilakukan deteksi dini melalui skema mencatat kadar kolesterol setelah melakukan general check up atau rutin memeriksakan kadar kolesterol.

Upaya tersebut dinilai sebagai salah satu langkah utama guna mencegah hal yang tidak diinginkan.

Ada tujuh gejala tubuh akibat kolesterol tinggi yang tidak Anda sadari berikut ini:

□

- 1. Kesemutan**
- 2. Mengalami pusing di kepala belakang**
- 3. Pegal di tengkuk/pundak**

4. Rasa Nyeri pada kaki

5. Mudah Mengantuk

6. Warna Kuku yang berubah

7. Kram pada malam hari

Dalam studi yang dipublikasikan jurnal Nutrition Reviews, pola makan nabati berhubungan dengan penurunan kolesterol total 29,2 mg/dL.

Selanjutnya, dalam uji klinis, diet nabati menurunkan kolesterol total sebesar 12,5 mg/dL.

Pola makan nabati meliputi sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian, yang kaya komponen serat dan protein.

Selain itu, diet vegetarian berbasis tanaman juga bisa menjadi pilihan untuk mengatasi kolesterol tinggi, karena diet ini sangat membantu menurunkan kadar kolesterol. **(LMC-03/dari berbagai sumber)**