

HEALTHY

Living

The Illustrated Guide To Keeping Your Lifestyle Positive

Heart Healthy Living

a book by
Jennifer Chandrinova



Book Contents

DAFTAR ISI.....	04
Jantung manusia.....	05
Pola Hidup Sehat.....	06
Kebiasaan yang Berdampak Pada Kesehatan Jantung.....	07
Bahaya Merokok.....	08
Sering Bergadang.....	09
Tidak Ada Asupan Sarapan.....	10
Konsumsi Alkohol Berlebihan.....	11
Menjalani Diet Ekstrim.....	12
Junk Food.....	13
Sering Makan Mie Instant.....	14
Asupan Garam Berlebihan.....	15
Stress.....	16
Sering Terlambat Makan.....	17
Kurang Istirahat.....	18
Tips Pola Hidup Sehat.....	19
Banyak Minum Air Putih.....	20
Cek Kesehatan Berkala.....	22
Control Blood Pressure.....	23
Kurangi Stress.....	24
Beraktivitas dan Berolahraga.....	25
Sarapan Yang Sehat.....	27
Berjemur Matahari.....	28

MiE INSTANT



unt
insta
masak

Mie instan, merupakan salah satu menu andalan bagi masyarakat kota. Selain rasanya yang enak, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk menyiapkan mie instan, dibandingkan dengan lainnya. Jika ditelisik, mie

memiliki kandungan gizi utama yaitu karbohidrat, sehingga digolongkan sebagai bahan makanan pokok atau penghasil energi. Meski demikian mie instan rendah protein, serat, vitamin, dan mineral.

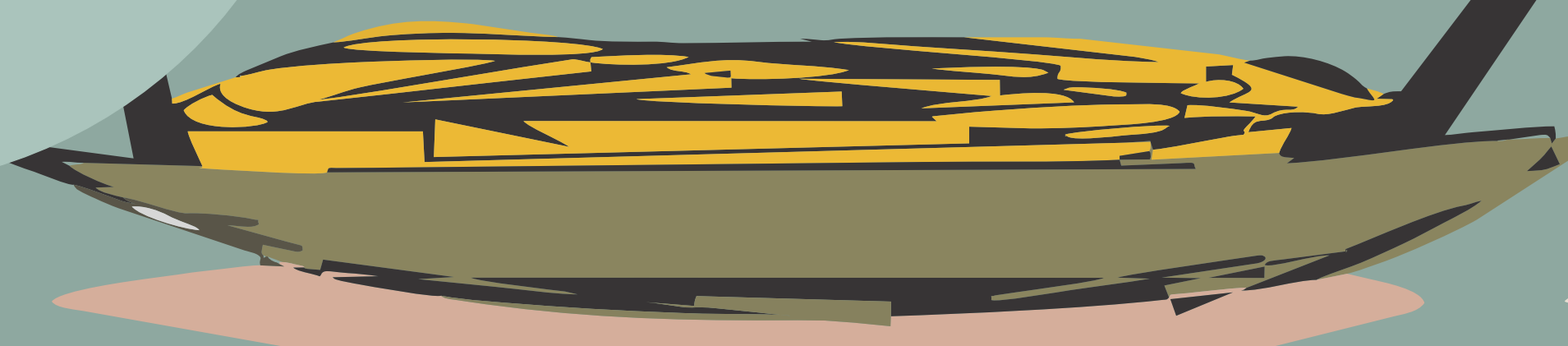
Selain itu, mie instan disajikan bersama kaldu instan yang mengandung garam atau sodium yang tinggi. Satu kemasan mie instan bisa mengandung sekitar 2.700 mg sodium. Padahal asupan sodium yang disarankan per hari tidak lebih dari 2.000-2.400 mg (setara 5-6 gram garam). Nilai kalori ini setara dengan porsi 100 gram nasi putih. Sementara rata-rata kandungan lemak jenuh mie instant antara 5-8 gram, jumlah ini mencapai 40% kebutuhan harian lemak jenuh. Kebutuhan harian lemak jenuh sekitar yaitu 16-20 gram per hari atau 3-4 gram per porsi makanan. Konsumsi natrium berlebih dalam kurun waktu yang lama bisa mengakibatkan tekanan darah tinggi (hipertensi) yang merupakan satu faktor resiko terjadinya serangan jantung, gagal jantung ataupun gagal ginjal. Lemak jenuh perlu dibatasi asupannya, karena mudah menempel pada dinding pembuluh darah. Sehingga mengakibatkan pengerasan di dinding pembuluh darah. Mie instan juga mengandung MSG buatan. MSG atau Monosodium Glutamate adalah zat penambah rasa pada makanan yang

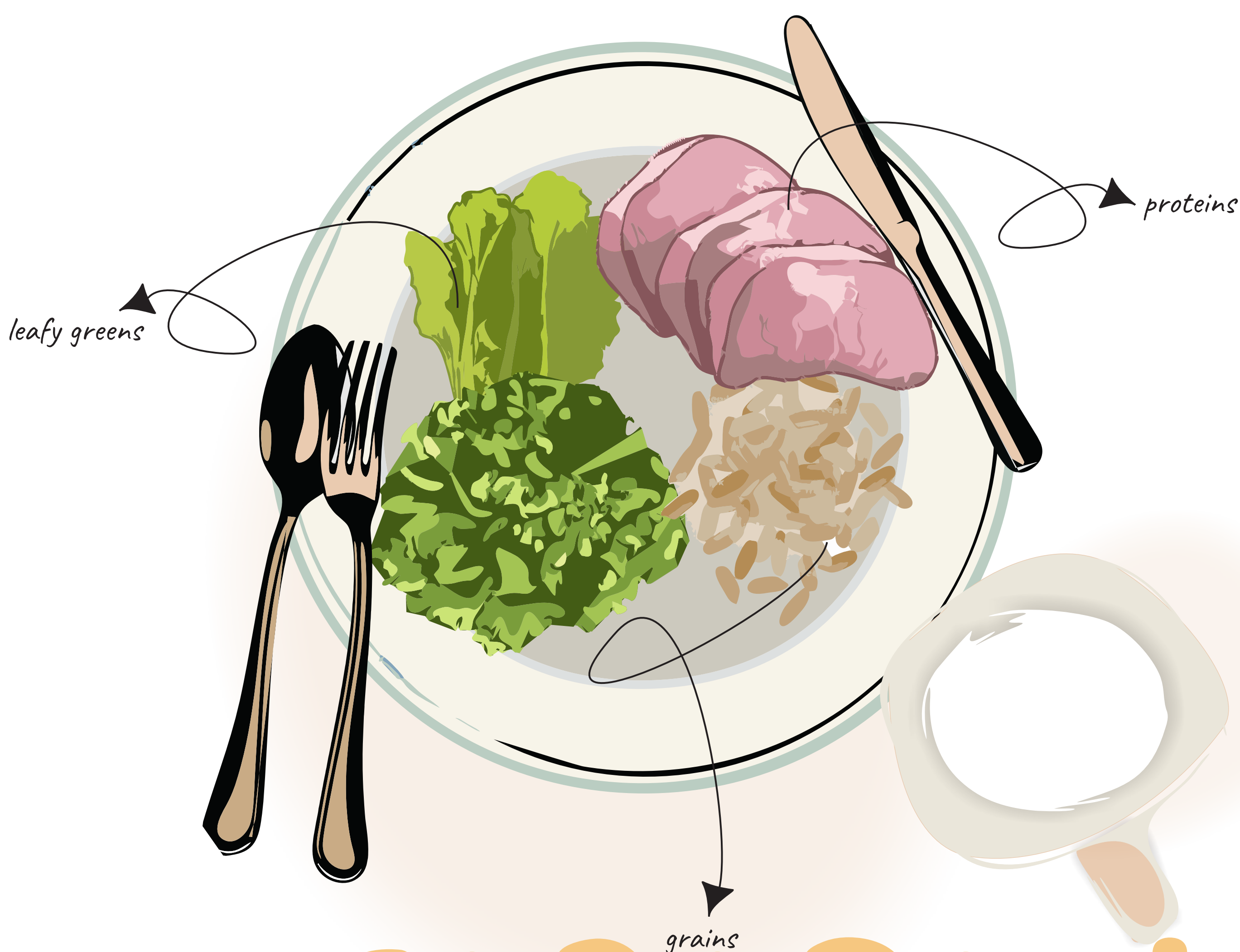
memberikan rasa sedap pada makanan. MSG dibuat dari hasil fermentasi zat tepung dan tetes dari gula beet atau gula tebu. MSG merupakan salah satu komponen makanan yang paling banyak diteliti. Telah banyak jurnal sains internasional yang melaporkan tentang MSG dari segala aspeknya. Di banyak negara di dunia, MSG dilaporkan aman dikonsumsi. Namun jika mengonsumsi MSG lebih dari 12 gram per hari dapat menimbulkan gangguan lambung, gangguan tidur dan mual-mual. Bahkan beberapa orang ada yang mengalami reaksi alergi berupa gatal, mual dan panas. Bukan hanya itu saja MSG juga dapat memicu hipertensi, asma, kanker serta diabetes, kelumpuhan serta penurunan kecerdasan. Mie instan mengandung zat berbahaya satu di antaranya Propylene Glycol yang jelas merusak dan mengganggu kerja hati.

Dilansir dari Medical Daily, mie instan dapat menekan sistem pencernaan karena makanan ini perlu waktu berjam-jam untuk dicerna. Karena itulah mie instan dapat mengganggu kadar gula darah dan pelepasan insulin jika dikonsumsi terlalu cepat. Mie instan mendorong pencernaan menjadi lambat. Dalam jangka panjang, ini dapat menyebabkan paparan berlebih dari butiran hidroksanisol dan t-butil hidrokuinon. Dua bahan kimia tersebut biasa digunakan dalam produk untuk memperpanjang umur simpan. Keduanya dapat menyebabkan kecemasan, asma, dan diare. Dalam penelitian oleh Journal of Nutrition, terungkap



Proses yang dapat terjadi pada pemrosesan makanan ini antara lain adalah pendinginan, pemasakan, pemanasan dan pengeringan. Bahaya mie instan jika dimakan terlalu sering adalah terkait dengan banyaknya proses kimia dan penambahan bahan-bahan lain yang tidak baik untuk kesehatan.





SARAPAN SEHAT

Dgar sarapan Anda bisa memiliki manfaat besar, caranya dengan memilih menu sarapan yang sehat. Salah satunya adalah makanan-makanan yang memiliki kandungan bermanfaat bagi kesehatan jantung. Apa saja itu? Terdapat tiga bahan makanan yang tak cuma bisa menjadi santapan sehat di pagi hari, tetapi juga mampu melindungi jantung.

Sayuran Hijau / Leafy Greens

Tak ada salahnya mengganti 'lauk-lauk putih' atau makanan kaya karbohidrat seperti kentang, mie, nasi, dan roti dengan sayuran hijau. Tak cuma untuk sarapan, bisa juga sebagai makanan sehari-hari. Sebab, makanan mengandung karbohidrat dan tepung ini dapat berkontribusi untuk terkena gula darah tinggi. Inilah yang menyebabkan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk penyakit jantung. Sebaliknya, sayur-sayuran hijau seperti kale, brokoli, dan bayam, mengandung banyak serat yang membuat kenyang lebih lama. Selain itu, sayuran hijau juga rendah karbohidrat dan kaya vitamin K, A, C bersama mineral dan nutrisi lainnya. Menambahkan sayuran hijau ke piring juga dapat membantu menurunkan kolesterol tinggi dan mengurangi peradangan

internal, yang menjadi faktor risiko untuk penyakit jantung.

Protein

Nah, jika menginginkan makanan berat, cobalah mengonsumsi makanan kaya protein. contohnya ikan-ikan seperti salmon atau tuna. Sebab, dua ikan ini mengandung omega-3 yang tinggi. Kandungan inilah yang dapat menurunkan jumlah lemak dalam darah dan penumpukan plak di sepanjang arteri, sehingga menyehatkan bagi jantung.

Kacang-Kacangan

Jika tidak terlalu suka makanan berat, tetapi ingin tetap merasa kenyang, pilihlah camilan yang sehat. Salah satunya, kacang-kacangan. Sebab menurut penelitian, orang yang makan kacang secara teratur, memiliki potensi 14 persen lebih kecil kemungkinan untuk mengembangkan penyakit kardiovaskular dan 20 persen lebih kecil kemungkinan untuk mengembangkan penyakit jantung koroner. Hal ini karena kacang-kacangan mengandung lemak yang sehat dan tak jenuh, serta mengandung serat dan nutrisi lainnya.

**“A healthy heart
is the main source of
your strength.”**

The Illustrated Guide To Keeping Your Heart Healthy

HEARTY *Living*

