

Keluarga Berry dan Peran untuk Tubuhmu

Mau main tebak-tebakan bentar, berapa jenis buah *berry* yang kamu tau?

Selain semuanya enak, warnanya juga menarik, dan pastinya bermanfaat. Keluarga *berry* tuh kesayangan banget gak sih, pilihannya juga beragam mulai dari stroberi yang umum dikenal sampai acai berry yang mungkin gak kamu kenal. Hehe

Mulai sekarang coba kita rehat bentar dari camilan enak tapi gak sehat, sambil cek-cek nutrisi serta kelebihan yang terdapat di keluarga *berry* ini! Pada dasarnya, *berry* dikenal juga dari segi botani karena biji plus dagingnya dihasilkan dari satu ovarium bunga. Keluarga *berry* yang gampang banget kamu cemilin umumnya punya sumber vitamin dan antioksidan tinggi. Ada yang bikin *berry* jadi olahan selai, pelengkap roti, atau minuman.

Kita bahas dari buah stroberi ya, si buah populer ini rasanya agak asam, segar, dan manis. Kandungan nutrisi dalam sajian 144 gram misalnya; ada 46 gram kalori dan 97% vitamin C dari konsumsi harian. Rajin ngemilin stroberi bantu kamu untuk mengurangi risiko penyakit jantung, peradangan, dan bantu mengontrol kadar gula darah.

Selanjutnya ada cranberries, rasanya cenderung asam tapi punya banyak kandungan nutrisi alami, bantu mengatasi infeksi saluran kemih, dan menangani stres oksidatif. Ketiga ada buah *blackberry*. Buah ini terkenal karena manfaatnya yang baik buat kecantikan, kaya serat, dan sumber vitamin C sebagai antioksidan. *Blackberry* dengan warna buah ungu kehitaman bantu kamu meregenerasi kulit dan ngelawan radikal bebas.

Tapi tau gak sih kamu kalo buah anggur tuh masuk keluarga *berry*? Yassss! Ini daftar kandungan nutrisi di buah anggur:

- 1,4 gram serat
- 5% vitamin C
- 18% vitamin K
- 104 gram kalori

Buah anggur baik banget manfaatnya untuk kesehatan mata, otak, tulang, sampai mencegah penyakit jantung, jagain kadar kolesterol, nurunin gula darah, dan mencegah perkembangan sel kanker. Selain itu ada juga blackcurrant yang biasanya kamu temui di jus, puding, atau minuman yoghurt; Yoguruto. Buah yang satu ini mampu ningkatin kekebalan tubuh, memelihara kesehatan ginjal, mata, dan usus.

Banyak 'kan keluarga *berry* yang bisa kamu cemilin?

Sekarang kita coba bahas khasiat raspberry, deh! Kamu bisa dapetin kebutuhan vitamin C dan mangan 36% dari ngemilin satu cangkir buah kemerahan ini. Buah raspberry punya kandungan

antioksidan ellagitannin yang bantu menurunkan stress oksidatif lho. Terus ada goji berry yang biasanya digunain dalam pengobatan tradisional Cina. Goji berry cocok nih buat kamu yang suka bawel sama berat badan karena ngebantu nurunin. Belum lagi kandungan vitamin A dan senyawa zeaxanthin; bisa mencegah kerusakan sel kolagen di kulit kamu akibat radikal bebas jadi memperlambat proses penuaan. Terakhir ada buah *berry* dengan antioksidannya yang tinggi, lebih banyak dari blueberry yakni acai berry.

Tuh! Banyak *list* keluarga *berry* dengan kandungan gizi yang hebat! Sesekali coba cari juga buah-buah *berry* yang versi organiknya, biar ngerasain sensasi buah dengan metode perawatan lain.

Yuk, bisa mulai nih cicil coba satu-satu keluarga berry yang udah kita rekomendasiin! 😊

Sumber:

<https://doktersehat.com/jenis-buah-berry/>

<https://doktersehat.com/buah-berry/>

Fokus sama Metabolisme Tubuhmu, yuk!

Siapa yang bisa nolak buat nurunin berat badan? Tapi tau gak sih kamu kalo berat badanmu itu dipengaruhi juga sama kondisi metabolisme tubuh.

Hint nya nih, semakin cepat metabolisme tubuh terjadi akan bagus juga buat proses pembakaran kalori. Sebaliknya kalo metabolisme tubuh mu rendah bikin sulit proses penurunan berat badan yang kamu jadiin resolusi hidup tahun ini.

Saat kamu makan dan minum akan ada proses pemecahan zat-zat nutrisi kayak protein, vitamin, mineral, dan karbohidrat. Nantinya akan menghasilkan energi yang kamu rasain setiap hari, misal menjalankan fungsi tubuh, seperti bernapas, menghasilkan hormon, sampai memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Pada tahapan inilah metabolisme tubuhmu akan terbentuk.

Kamu perlu tahu bahwa metabolisme tubuh dipengaruhi sama beberapa faktor selain genetik. Usia, misalnya. Hal ini karena bertambahnya usia, jumlah otot berkurang dan bikin tingkat pembakaran kalori melambat. Kadar hormon juga mempengaruhi banget, berat badan, dan aktivitas tubuh.

Jadi cara meningkatkan metabolisme tubuh kamu, supaya bisa cepet kebakar tuh kalori... sekaligus punya tubuh sehat ada beberapa triknya. Pertama, please yang doyan gak sarapan mulai sekarang rajin yuk! Sarapannya bukan pakai nasi padang ya, coba ganti ke karbohidrat dan makanan dengan tinggi protein, kayak telur atau oatmeal. Khususnya makanan tinggi protein disebut sebagai thermic effect of food (TEF). Sumber-sumber ini loh yang bantu meningkatkan metabolisme tubuh kamu hingga 15-30%.

Kebutuhan minum air putih minimal 8 gelas juga jangan dilupakan. Kalo kamu kekurangan cairan, ini bikin proses pembakaran lemak lebih rendah. Selain itu ada juga kalsium yang berperan ngatur metabolisme lemak dan nurunin risiko osteoporosis. Dan kabar baik buat pecinta makanan pedas dan kafein, keduanya mampu meningkatkan metabolisme. Cabai punya kandungan capsinoid. Sementara penikmat kafein rata-rata punya tingkat metabolisme yang lebih besar dibanding kamu yang gak suka mengonsumsinya.

Trik lain yaitu makan harus teratur ya, pastikan kamu konsumsi menu sehat dengan gizi seimbang. Kalo kamu memaksakan diet tapi secara berlebihan, dikhawatirkan akan mengalami kondisi starvation mode dimana respon kamu kepada makanan berkalori butuh waktu lebih lama dari biasanya. Akibatnya tubuh jadi ikut kehilangan masa otot dan metabolisme menurun.

Konsumsi makanan dengan minyak yang sehat, ini jadi trik lainnya. Karena makan dengan kandungan lemak jenuh bikin menumpuk dan berat badan gampang naik. Jenis lemak atau minyak sehat ini, dekat banget sama kita kok seperti alpukat, ikan, dan minyak zaitun.

Terakhir jangan hilangkan kegiatan olahraga di hidup kamu. Ada satu jenis yang direkomendasikan namanya high intensity interval training (HIIT), lewat olahraga ini kamu diminta intens sekaligus cepat. Istilah lainnya olahraga kardio, gak akan ngabisin waktu kamu nih cuma butuh sekitar 10-20 menit aja yang bisa kamu lakuin secara rutin.

Gimana... mudah banget ya hal-hal yang bikin kualitas hidup kamu meningkatkan seperti menjaga metabolisme tubuh kita. Sekali lagi, gak bosan mau ingetin stay healthy! Sayangi diri kamu, ok?

Sumber :

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2696444/cara-meningkatkan-metabolisme-tubuh-untuk-turunkan-berat-badan>

<https://www.alodokter.com/cara-meningkatkan-metabolisme-tubuh-untuk-diet>

Dampak Pemanis Buatan Bagi Tubuh

Masih inget cemilan manis apa yang terakhir kamu konsumsi?

Tahukah kamu manis yang kamu rasain itu bisa jadi gak pure asupan gula tapi udah diolah sedemikian rupa dalam bentuk pemanis buatan. Memang pemanis buatan ini rendah kalori terus untuk beberapa kasus bisa bantu menyeimbangkan kadar gula darah tapi punya potensi kurang baik buat kesehatanmu jika dikonsumsi secara berlebihan.

Biar kamu bijak memilih cemilan manis, kita cari tahu dikit soal jenis-jenis pemanis yuk. Pertama, ada sukrosa yang dihasilkan dari sukralosa. Punya rasa manis 600 kali lebih kuat dibanding gula loh. Kebayang gak tuh manisnya kayak apa? Sukralosa ternyata gak bisa dicerna di organ pencernaan jadi gak naikin kadar gula dalam darah. Bahan ini umumnya dipakai untuk produk makanan yang digoreng atau dipanggang. Idealnya kamu gak boleh konsumsi lebih dari 5 mg/kg berat badan.

Selanjutnya kita mau bahas teman Sukrosa yakni Fruktosa. Hati-hati jangan ketuker. Fruktosa punya tekstur kristal padat, warnanya putih, gak berbau, larut air, dan sangat manis. Sayangnya gak semua tubuh orang punya kemampuan untuk menyerap fruktosa, kondisi ini namanya malabsorpsi fruktosa. Kondisi dimana fruktosa berkumpul pada saluran cerna dan menimbulkan beberapa gangguan pencernaan, kaya diare, mual, kembung, dan sakit perut.

Sebenarnya gak mau banding-bandingin sih 'kan gak baik, tapi kalo dibanding sama teman-temannya seperti sukrosa atau glukosa... fruktosa cenderung lebih berbahaya karena punya kemampuan ningkatin rasa lapar berlebihan untuk makanan dan minuman manis.

Untuk itu kita urai sedikit lagi dampak apa sih yang bakal diterima kalo konsumsi pemanis secara berlebihan. Ini yang biasanya gak disukai sama yang lagi jaga berat badannya, soalnya pemanis buatan justru berpotensi bikin berat badan naik. Selain itu, memicu peningkatan gula darah, berisiko menyebabkan penyakit kronis, kanker, dan pastinya kecanduan gula. Contoh nih, kamu jadi terbiasa minum kopi tapi dengan gula dan gak kuat minum kopi pahit plus ngerasain rasa aslinya gitu.

Buat kamu penggemar manis, konsumsinya aja yang pinter-pinter harus diatur karena kalo masih dalam batas aman gak bahaya buat kesehatan kok. Misalnya ada juga pengganti gula biasa namanya stevia, jauh lebih aman dan sehat. Stevia ini banyak dimanfaatin buat penderita penyakit tertentu dalam konsumsi gula dalam diet harian. Rasa yang dihasilkan stevia pun 250-300 lebih manis dari gula biasa jadi kamu gak perlu pakai terlalu banyak buat kasih rasa ini ke makanan dan minuman. Manfaat stevia selain baik bagi penderita diabetes, bantu kamu nurunin tekanan darah, mencegah risiko kena penyakit ginjal.

Seru ya bahas pemanis buatan ini! Soalnya deket banget sama makanan dan minuman yang biasa kita konsumsi? Paling alami tuh kamu sebenarnya bisa dapetin rasa manis asli dari buah-buahan, selain mudah didapat juga dikonsumsi ya 'kan..

Semoga hari ini ada hal manis yang datang buat kamu! ehehehe

Sumber :

<https://www.alodokter.com/ketahui-jenis-pemanis-buatan-dan-dampaknya-bagi-kesehatan>

<https://www.alodokter.com/efek-fruktosa-tidak-semanis-rasanya>

<https://www.parenting.co.id/keluarga/jenis+pemanis+buatan+>

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3307505/awas-ini-bahaya-pemanis-buatan-bagi-kesehatan>

<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/efek-buruk-pemanis-buatan/#gref>