

Edwin Lau

HI

healthy express



supersehat
dalam
2 minggu



Edwin Lau

healthy express

supersehat dalam
2 minggu



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama,
Jakarta

Heathy Express

Super Sehat dalam 2 Minggu

Oleh: Edwin Lau

GM 21001090164

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jl. Palmerah Barat 29 – 37, Jakarta 10270

Editor : Intarina Hardiman & Farida Inayati
Desain : Peni Wulandari & Arif B. Prayitno
by ArtistaMedia
Foto : CB Ariyo Pidekso
Food Stylist : Yudho Asmoro

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
KOMPAS Gramedia Building
Blok I, Lantai 4-5
Jl Palmerah Barat No. 29-37
Jakarta 10270

Anggota IKAPI, Jakarta, 2009

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun,
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

www.gramedia.com

Sanksi Pelanggaran Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Be inspired and be an inspiration.

Terinspirasi oleh sesuatu mungkin memang gampang, namun orang sering menganggap menjadi inspirasi bagi orang lain tidaklah perlu. Meskipun demikian, kalimat tersebut sudah menjadi tujuan hidup saya sebagai seorang *healthy chef*.

Bagi saya, hidup adalah pilihan. Dan pilihan untuk menjalani gaya hidup sehat akan membawa pada kehidupan yang lebih baik.

prakata

Sayangnya, meskipun hidup sehat merupakan impian setiap orang, terlalu banyak orang kurang memahami cara terbaik untuk mendapatkannya. Bahkan, tidak sedikit pula yang menyerah pada keadaan. Untuk itulah buku ini ada, untuk menjadi inspirasi nyata bagi semua orang yang ingin meraih impian tersebut. Buku ini akan menjawab berbagai pertanyaan yang kerap muncul di saat seseorang ingin menjalani gaya hidup sehat dalam beragam situasi dan kondisi. Tidak hanya itu, buku ini juga dilengkapi berbagai resep sehat yang lezat serta jenis latihan yang dapat dilakukan di rumah sehingga bisa menjadi panduan lengkap bagi setiap orang yang ingin mencapai hidup supersehat dengan cara yang cepat dan tepat. Dan pada akhirnya, rahasia terbesar untuk meraih hidup supersehat adalah mencintai hidup sehat itu sendiri dan menikmati perjalanannya. *Love it and enjoy it....*



Edwin Lau

Email: sushi_ed@yahoo.com

Prakata	3
Pendahuluan	5
Bab I Makan Untuk Hidup Atau Hidup Untuk Makan?	7
Musuh Dalam Selimut	10
Manisnya Hidup	16
Terjerat Serat	22
Lezat Sampai Mati	25
Basah Atau Kering?	33

daftar isi

Bab IIHidup Yang Sempurna	37
Hari 1: Semangat!!!	39
Hari 2: Isi Ulang	51
Hari 3: Tenaga Super	64
Hari 4: Otak-atik	76
Hari 5: Jangan Lupa, Ya!	86
Hari 6: Kulitku Indah	98
Hari 7: Sexy...	111
Hari 8: Dag-dig-dug	120
Hari 9: Antistres	132
Hari 10: Tulang Belulang	143
Hari 11: Napas Kehidupan	153
Hari 12: <i>Pup</i>	165
Hari 13: Perisai Kehidupan	176
Hari 14: Zzz...	194
Bab III Tanya Jawab Express	201
Resep Dasar	211
Tentang Penulis	220

pendahuluan

Apa rahasia hidup sehat? Mengapa orang yang tidak sehat bisa panjang umurnya? Apa latihan yang paling cepat untuk membentuk otot? Diet apa yang terbaik? Bisakah membentuk tubuh hanya dengan makanan? Setelah berapa lama tubuh bisa padat berotot? Adakah jalan pintas untuk hidup sehat? Perlukah latihan kardio dilakukan untuk membakar lemak? Bagaimana cara memasak agar makanan sehat dan tetap nikmat? Makanan apa yang terbaik untuk penyakit saya? Berapa lama latihan yang paling efektif untuk membakar lemak? Mengapa metabolisme setiap orang bisa berbeda? Bisakah penyakit saya sembuh hanya dengan diet dan olahraga? Itulah pertanyaan yang paling sering diajukan kepada saya di sepanjang karier saya sebagai seorang *chef*, model, penulis, juga konsultan nutrisi dan kebugaran. Pertanyaan-pertanyaan tersebut kadang "tidak penting" untuk dijawab karena orang belum tentu mau melakukan solusi yang saya ajukan.

Untuk hidup sehat memang tidak mudah, ada harga yang harus dibayar untuk itu. Namun, berdasarkan pengalaman, saya hanya bisa mengatakan *it's worth it*. Saya merasakan perubahan yang mungkin hanya bisa dimengerti oleh orang-orang yang juga menjalani gaya hidup sehat, orang-orang yang dulunya sama sekali tidak tertarik untuk menjalani hidup sehat, tapi sekarang justru menjadi inspirator bagi orang lain.

Hidup sehat memang tidak mudah, tapi tidak mustahil, bahkan bagi setiap orang, tidak peduli status sosial, golongan umur, atau masalah yang dihadapinya. Buktinya, meskipun

berprofesi sebagai *chef* dan selalu dikelilingi makanan dan minuman yang paling lezat dan menggoda, saya tetap bisa menjalaninya. Alasannya sederhana, karena saya mendapatkan kenikmatan luar biasa dari hidup sehat. Terlebih, hidup sehat juga memberikan bentuk tubuh yang enak dipandang. Jadi, bisa dibayangkan saya mendapatkan manfaat ganda yang tidak akan saya peroleh dari gaya hidup yang biasa-biasa saja.

Hidup cuma sekali. Menjalani dengan sehat akan membuatnya lebih berarti. Namun perlu diingat, hidup sehat bukan hanya untuk mendapatkan umur panjang atau bentuk tubuh yang bagus, tapi lebih dari itu, hidup sehat juga menciptakan "kehidupan" dalam kehidupan. Hidup sehat akan membawa Anda lebih dekat dengan tujuan Anda, bahkan membuka banyak sekali peluang yang tidak pernah Anda pikirkan atau bayangkan sebelumnya. Pertanyaannya, apakah Anda mau mencobanya? Percayalah, sekali mencapainya, Anda tidak akan menyesal.

Menjalani hidup sehat bukan berarti Anda tidak bisa mencoba berbagai makanan lezat dan tiba-tiba menjadi orang "aneh" yang anti-perkembangan zaman. Justru karena sudah mencapai taraf sehat dan memahami metabolisme tubuh, apa pun yang Anda konsumsi tidak akan langsung membuat Anda gemuk atau sakit. Orang yang sehat tidak akan makan tanpa kendali. Ia pasti memiliki strategi jitu untuk memanfaatkan apa pun yang dikonsumsi, baik sebagai sumber energi, pelepas ketegangan, maupun pemicu hormon tertentu. Sebenarnya, di sinilah letak rahasia hidup sehat. Dan buku ini mencoba menjawab berbagai pertanyaan yang biasanya timbul saat Anda menjalani gaya hidup sehat, baik dari sisi pola makan, latihan, maupun gaya hidup. Dengan demikian, Anda akan mendapatkan panduan yang jelas untuk bertindak secara bijak dalam berbagai kondisi yang ada.

Sekarang, semua tergantung pada diri Anda masing-masing. Dalam menjalani hidup sehat, Anda tidak berlomba dengan orang lain. Anda hanya akan melawan diri Anda sendiri. Tapi, Anda pulalah yang akan merasakan hasilnya. Anggap saja mengambil pilihan untuk menjalani gaya hidup sehat ini sama seperti memilih pasangan hidup. Komitmen untuk sehidup semati membuat kita bisa menjalani manis-pahitnya perjalanan. Saya pribadi bahkan menganggap menjalani gaya hidup sehat sebagai ibadah. Dengan demikian, saya sepenuh hati yakin bahwa saya tengah melakukan sesuatu yang benar dan bisa menjalaninya tanpa beban. Jadi, lakukan semua itu dengan semangat berkobar sehingga tidak ada yang bisa meruntuhkan kemauan Anda untuk meraih hidup yang supersehat. Nikmati buku ini dan selalu ingat bahwa apa yang kita tabur akan kita tuai. *Have fun....*

makan
untuk
hidup



healthy
express

bab satu >>>

atau

hidup untuk makan?



Mana yang Anda pilih, makan untuk hidup atau hidup untuk makan? Pertanyaan ini bisa membawa kita pada perdebatan panjang karena satu fakta sederhana, manusia mencintai dan memerlukan makanan. Antusiasme manusia terhadap makanan bisa dilihat dari banyaknya buku resep, acara TV tentang masak-memasak, dan jutaan orang yang mengadu nasib dalam industri makanan dan minuman. Selain itu, ada satu fakta lain yang tidak bisa diabaikan, yaitu makanan memang merupakan kebutuhan primer bagi manusia.

Saat pertama kali berkarier dalam dunia masak-memasak, saya juga

menjadi bahagia. Percaya atau tidak, prinsip ini merupakan strategi penjualan paling efektif hingga terus dipakai di berbagai gerai makanan di seluruh dunia, apa pun bentuknya, di mana pun lokasinya, dan berapa pun harganya. Alasannya sederhana, pada dasarnya setiap manusia ingin bahagia. Dan makanan kerap menjadi pelarian di saat stres, sesuatu yang sering muncul di zaman modern ini. Akibatnya, banyak orang "jatuh" ke dalam masalah makanan karena makanan memang bisa menjadi pemberi suntikan kebahagiaan sesaat yang harganya terjangkau dan bisa didapatkan kapan saja.

Tidak bisa dipungkiri bahwa makanan lezat adalah hal yang paling menggoda di saat diet. Lalu, apa jalan keluarnya? Di sinilah orang banyak melakukan kesalahan dengan mengira bahwa diet berarti mengurangi porsi makan atau bahkan tidak mengonsumsi suatu jenis makanan tertentu. Padahal, diet dalam arti sebenarnya adalah pola makan, bukan "tidak" makan. Jadi, diet bukan masalah harus makan ini atau itu. Diet lebih berhubungan satu pertanyaan sederhana: untuk apa?

Supaya jelas, kita perlu terlebih dulu memahami peran makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Pada dasarnya, manusia mendapatkan kehidupan dari makanan, dan dari makanan itulah manusia mendapatkan tenaga. Tenaga yang diperoleh dari makanan dapat diukur dengan dua ukuran, yaitu kalori (Kkal) atau Joule (kJ).



KELAS NUTRISI PER KALORI

1 Kkal = 4kJ
1 g protein = 4 Kkal
1 g karbohidrat = 4 Kkal
1 g alkohol = 7 Kkal
1 g lemak = 9 Kkal

mendapatkan prinsip yang diajarkan kepada semua juru masak, yaitu makanan terbaik adalah makanan yang bisa mengubah orang yang sedih

Jika kita melihat tabel di samping, dapat kita pahami mengapa kita bisa menjadi gemuk meskipun tidak mengonsumsi lemak. Pada dasarnya, kegemukan terjadi karena seseorang mengonsumsi jumlah kalori melebihi yang dibutuhkannya. Meskipun protein dan karbohidrat memiliki nilai kalori paling rendah, tetap saja sumber makanan tersebut memiliki kandungan kalori.

Rata-rata manusia normal membutuhkan 2000–2500 Kkal per hari, yang sebagian besar digunakan oleh otak. Itulah sebabnya di saat stres orang bisa kehilangan massa ototnya dengan cepat. Di saat seperti itu otak akan memerintahkan kita untuk mengonsumsi jenis-jenis makanan yang memberikan "kenikmatan" sesaat, yang didominasi oleh makanan terasa manis.

Intinya, semakin tinggi aktivitas seseorang, semakin tinggi pula kebutuhan kalorinya. Pilihan jenis nutrisi yang paling tepat untuknya pun menjadi berbeda. Sebagai contoh, pada musim lomba, atlet binaraga bisa mengonsumsi lebih dari 5000 Kkal per hari, yang rata-rata berasal dari sumber protein. Sementara itu, atlet lintas alam (triathlon) memerlukan sekitar 10.000 Kkal per hari, yang rata-rata berasal dari sumber karbohidrat.

Di sini terlihat bahwa dalam gaya hidup sehat peran olahraga

obesitas

>>>

faktor kejiwaan

- Secara lahiriah, makanan merupakan kebutuhan utama manusia untuk bertahan hidup. Dan rasa manis adalah cita rasa pertama yang semua manusia inginkan.
- "Sensasi kenikmatan" saat mengonsumsinya membuat sebagian besar makanan yang dipilih adalah makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak tinggi. Sayangnya, sumber makanan tersebut juga memiliki tingkat kalori yang sangat tinggi.
- Manusia cenderung memilih makanan yang mereka inginkan, bukan yang mereka butuhkan. Itulah sebabnya di saat stres orang cenderung tidak bisa mengendalikan pilihan dan porsi makanannya.

faktor ekonomi

- Makanan berkarbohidrat dan berlemak tinggi cenderung memberikan rasa kenyang lebih lama, yang berarti penghematan biaya hidup.
- Di negara yang tengah mengalami krisis ekonomi, kebanyakan masyarakatnya cenderung memilih makanan yang murah. Sekali lagi, mayoritas makanan tersebut berupa makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak tinggi.
- Di saat perekonomian membaik, ketika daya beli masyarakat juga membaik, orang cenderung ingin mencoba produk makanan modern yang sering kali sama sekali tak bernutrisi.

faktor perkembangan zaman

- Berkembangnya teknologi membuat produk makanan imitasi mulai menggantikan posisi makanan sebenarnya demi alasan kepraktisan. Padahal, makanan tersebut tidak memiliki kandungan gizi sebaik makanan asli dan justru mengandung bahan-bahan kimia yang merugikan kesehatan.
- Akibat komersialisasi, makanan menjadi sarana untuk memuaskan keinginan konsumen. Akibatnya, muncullah makanan cepat saji (*fast food*), yang mungkin lebih cocok disebut *junk food* atau makanan sampah dalam arti sebenarnya.
- Yang paling parah, perkembangan teknologi membuat manusia semakin tidak aktif secara fisik, di mana banyak pekerjaan manusia digantikan dengan teknologi.

sama pentingnya dengan diet itu sendiri karena jenis kegiatan ini akan "membakar" kalori yang berlebih dalam tubuh dengan cara yang lebih sehat. Olahraga juga memungkinkan seseorang dapat tetap mencicipi makanan lezat tanpa menimbulkan perubahan berarti pada tubuhnya. Hidup sehat itu menyenangkan, bukan?

Apa yang akan terjadi jika seseorang justru dikendalikan oleh makanan? Orang dengan sindrom metabolis, atau tidak bisa mencegah dirinya sendiri makan berlebihan akibat ketidakseimbangan hormon dalam tubuhnya, terkadang diperparah dengan sistem metabolisme yang lambat. Penyakit modern ini dapat menyerang segala usia dan berhubungan erat dengan faktor genetik. Meskipun demikian, penyakit ini belum menjadi titik akhir karena masih bisa membawa pada penyakit yang sangat mematikan, yaitu obesitas. Saat ini, penyakit ini makin banyak dijumpai hingga bahkan merenggut lebih banyak jiwa ketimbang virus HIV. Bangsa Amerika menyebut penyakit ini sebagai *silent killer*. Pada tahun 2008 saja lebih dari 50% penduduk Amerika dinyatakan mengidap penyakit ini, bahkan sudah mencapai tahap kritis.

Lalu, bagaimana dengan di negara kita? Saya rasa bangsa mana pun tidak akan bebas dari wabah ini karena alasan sederhana: globalisasi. Gaya hidup negara-negara

maju semakin banyak diadaptasi negara-negara berkembang, terutama karena semua itu dianggap sebagai bagian dari perkembangan zaman. Akibatnya, menjalani gaya hidup sehat di tengah kehidupan modern ini sering terlihat mustahil. Penyakit-penyakit mematikan, seperti penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, dan kanker, pun menjadi penyakit yang laris manis di Indonesia.

Sebenarnya, menjalankan pola hidup sehat di tengah perkembangan zaman bukanlah sesuatu yang mustahil. Lagi pula, banyaknya tantangan justru akan membuat perjalanan semakin menarik dan tidak membosankan. Langkah pertama untuk menjalankannya adalah mengenali musuh dan menyusun siasat yang paling tepat untuk mengatasinya. Berikut beberapa faktor penyebab obesitas yang mungkin Anda sendiri pernah alami.

Saya rasa Anda sekarang sudah mendapatkan gambaran mengenai apa yang akan Anda hadapi. Perlu diakui bahwa menjalani pola hidup sehat memang tidak akan mudah. Oleh karena itu, pada bab ini saya akan mengajak Anda mengenal lebih dalam apa yang selama ini Anda konsumsi sehari-hari. Dengan demikian, Anda akan memahami bagaimana sistem tubuh manusia bekerja. Setelah itu, Anda akan bisa menjalani

gaya hidup sehat secara mandiri dan menyusun strategi yang paling tepat untuk menciptakan diet seimbang bagi diri Anda sendiri.

MUSUH DALAM SELIMUT

Karbohidrat merupakan unsur nutrisi yang sering dianggap sebagai musuh dalam selimut. Di satu sisi karbohidrat adalah unsur nutrisi yang paling diperlukan sebagai sumber energi, sementara di sisi lain paling erat hubungannya dengan obesitas. Saya sendiri menganggap karbohidrat sebagai unsur nutrisi yang paling sulit ditaklukkan karena merupakan unsur nutrisi makro yang paling cepat diserap tubuh, yang membuat kita bisa dengan cepat merasakan kenikmatan saat menyantapnya.

Karbohidrat merupakan unsur nutrisi yang paling banyak dikonsumsi manusia di sepanjang hidup. Alasannya sederhana, harga makanan sumber karbohidrat biasanya paling terjangkau dibanding makanan sumber nutrisi lainnya. Selain itu, karbohidrat juga memberikan "sensasi kenikmatan" yang begitu memuaskan saat dikonsumsi. Untuk dapat menaklukkan karbohidrat, kita perlu terlebih dulu memahami karakteristik, cara kerja, juga kegunaan utamanya. Jadi, ungkapan kenali lawanmu sebelum berperang cocok juga untuk kasus ini. Berikut penjelasan singkat mengenai karbohidrat.

APA FUNGSI UTAMA KARBOHIDRAT?

Karbohidrat adalah nutrisi utama sumber tenaga untuk semua fungsi tubuh.

BAGAIMANA KARBOHIDRAT BEKERJA DALAM TUBUH MANUSIA?

Cara Kerja Karbohidrat

- >>> Sumber karbohidrat yang dikonsumsi akan diubah menjadi glukosa dalam tubuh. Glukosa ini sendiri akan menjadi pilihan bahan bakar utama tubuh. Otak dan sel darah merah bergantung sepenuhnya pada glukosa sebagai sumber energi.
- >>> Beberapa bagian glukosa yang disimpan dalam otot dan hati disebut dengan glikogen. Jumlah glikogen yang tersimpan dalam otot kurang lebih tiga kali lebih banyak daripada jumlah glikogen yang tersimpan dalam hati. Total glikogen yang tersimpan dalam tubuh rata-rata adalah sekitar 500 g, di mana sekitar 400 g tersimpan dalam otot dan yang lain tersimpan dalam hati. Meningkatnya massa otot berarti meningkatnya kapasitas glikogen dalam otot. Itulah sebabnya massa otot yang tinggi berarti tingkat metabolisme yang tinggi pula.
- >>> Pasokan glikogen bisa habis hanya dalam 2–3 jam, tergantung jenis aktivitas. Tanpa aktivitas berarti, glikogen bisa menyediakan tenaga sampai 15 jam. Glikogen tersebut bisa terisi penuh kembali secara maksimal dalam kurun waktu sekitar 48 jam.
- >>> Glikogen mengikat air 3 kali beratnya sendiri. Air tersebut selanjutnya disimpan dalam otot dan hati. Itulah sebabnya orang yang menjalani diet tipe rendah karbohidrat dapat dengan cepat menurunkan berat badannya. Kebanyakan berat yang hilang adalah air dan glikogen, bukan lemak.
- >>> Fungsi utama glikogen dalam hati adalah menjaga tingkat energi pada waktu istirahat dan berlatih dalam jangka waktu lama.
- >>> Apabila kehabisan glikogen, tubuh akan memecah partikel protein dan lemak sebagai sumber energi cadangan. Sayangnya, tubuh terlebih dulu beralih ke protein ketimbang lemak, yang berarti terjadinya penyusutan massa otot, karena sumber protein terbesar terletak dalam otot dalam bentuk asam amino.
- >>> Tidak seperti protein, proses pemecahan lemak menjadi glukosa tidak akan lengkap karena tidak hadirnya karbohidrat. Hal ini akan membuat darah terlalu asam, yang disebut ketosis. Keadaan ini dapat menyebabkan dehidrasi yang bisa berakibat fatal.
- >>> Jumlah karbohidrat minimal yang dibutuhkan untuk mencegah protein dan lemak dikonversi menjadi energi adalah sekitar 120–150 g per hari. Jumlah ini juga merupakan jumlah minimal bagi otak untuk dapat bekerja secara normal.
- >>> Serat adalah komponen karbohidrat yang paling berguna bagi sistem pencernaan yang baik dan berpotensi mencegah berbagai macam penyakit kardiovaskular.

APA SAJA KLASIFIKASI KARBOHIDRAT?

Berdasarkan struktur kimiawi, karbohidrat dibagi menjadi 2:

1. Karbohidrat sederhana (*simple carbohydrate*), yaitu molekul sangat kecil yang terdiri atas 1-2 molekul gula.
2. Karbohidrat kompleks (*complex carbohydrate*), yaitu molekul yang jauh lebih besar dan terdiri atas 10 sampai beberapa ribu unit gula yang membentuk 1 jaringan.

SIMPLE CARBOHYDRATE >>>**1. Monosaccharide (1 unit molekul gula):**

- a) Glukosa, yang dapat ditemukan dalam buah-buahan, madu, jagung manis, dan sebagian besar tanaman rambat.
- b) Fruktosa atau gula buah, yang merupakan gula alami termanis yang bisa diperoleh dari buah-buahan, *maple syrup*, dan madu. Fruktosa sekitar 1,5 kali lebih manis dibanding gula pasir atau sukrosa. Fruktosa harus terlebih dulu diubah menjadi glukosa dalam organ hati sebelum dapat digunakan sebagai sumber energi. Fruktosa dianggap sebagai sumber pemanis yang lebih sehat karena dicerna lebih lama dengan hasil penyerapan lebih lambat dan bertahap.
- c) Galaktosa, yang sering dihubungkan dengan glukosa untuk pembuatan gula susu atau laktosa.

2. Disaccharide (2 unit molekul gula atau lebih):

- a) Sukrosa, atau dikenal sebagai gula pasir, yang merupakan hasil penggabungan glukosa dan fruktosa. Gula pasir dinyatakan hampir 99% merupakan gula murni. Meskipun gula pasir mengandung 16 kkal per sendok teh, gula pasir tidak memberi kontribusi nutrisi apapun. Jadi gula sering disebut sebagai "empty nutrition".
- b) Maltosa, yaitu gabungan 2 unit glukosa yang dihasilkan saat pembuatan bir.
- c) Laktosa, yaitu gabungan glukosa dan galaktosa yang sering disebut gula susu karena terdapat dalam susu. Laktosa merupakan unit gula yang paling tidak manis. Balita umur 4 tahun ke bawah memiliki enzim bernama laktase yang berguna untuk mencerna laktosa. Apabila enzim ini tidak ada, akan terjadi suatu keadaan yang biasa disebut *lactose intolerance*. Indikasinya adalah diare dan perut kembung saat mengonsumsi produk susu.

MENGAPA KARBOHIDRAT KOMPLEKS MERUPAKAN PILIHAN KARBOHIDRAT TERBAIK?

- Komponen karbohidrat yang sering disebut zat tepung (*starch*) adalah pilihan sumber energi terbaik.
- *Starch* merupakan kumpulan ratusan bahkan ribuan glukosa yang membentuk jaringan, di mana jaringan ini dapat berbentuk lurus yang disebut *amylose* atau bercabang yang disebut *amylopectin*.
- Pada dasarnya, semakin besar jaringan semakin kompleks pula karbohidrat. Dengan demikian, karbohidrat tersebut semakin sulit dicerna, bahkan ada beberapa yang tidak tercerna sama sekali. Jaringan ini merupakan komponen utama dari serat, yang tidak terserap sama sekali dalam proses pencernaan.
- Secara garis besar, karbohidrat kompleks merupakan pilihan sumber energi yang sangat efisien dan efektif untuk kesehatan karena selama serat muncul dalam karbohidrat, proses pemecahan menjadi glukosa akan lebih bertahap, yang menghasilkan peningkatan gula darah yang bertahap pula.
- Pilihan karbohidrat kompleks yang paling baik adalah sayuran hijau, kacang-kacangan, produk gandum, *oatmeal*, dan biji-bijian (*wholegrain*).

KARBOHIDRAT JENIS APA YANG COCOK UNTUK SAYA?

- Jawaban atas pertanyaan ini tergantung pada keadaan dan kebutuhan. Jika seseorang ingin dapat berolahraga dengan cadangan tenaga yang lebih lama, sebaiknya ia mengonsumsi sumber karbohidrat kompleks seperti produk *wholegrain* sebelum latihan karena proses penyerapannya yang lebih lama akan menghasilkan pelepasan tenaga yang bertahap pula. Apabila seseorang menginginkan penyerapan tenaga secara cepat, pilihan yang paling tepat adalah karbohidrat sederhana.
- Pilihan terbaik untuk dikonsumsi setelah latihan intensif adalah gabungan keduanya. Sesaat setelah berlatih, buah-buahan dalam bentuk utuh ataupun jus merupakan pilihan yang paling tepat untuk mengisi tenaga dengan cepat karena mengandung gula yang tinggi, yang sangat efektif untuk mengembalikan tingkat gula darah ke titik normal. Selain itu, buah-buahan juga mengandung banyak *phytochemical* dan antioksidan yang sangat berguna bagi pemulihan otot karena setelah latihan biasanya otot menjadi sasaran empuk radikal bebas. Setelah itu, baru konsumsi sumber karbohidrat kompleks yang bisa digabungkan dengan unsur nutrisi lainnya agar pemulihan tenaga dapat dilakukan secara maksimal dan bertahap.



BAGAIMANA CARA MENGONSUMSI PRODUK *WHOLEGRAIN*?

TIP UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI *WHOLEGRAIN*

Gantikan produk tepung terigu dengan produk tepung gandum (*wholewheat*), misalnya roti gandum, roti *rye*, roti *multigrain*, dsb. Anda dapat pula melakukannya dengan mengganti nasi putih dengan nasi merah.

Sesekali coba pasta dari tepung gandum. Misalnya, gunakan makaroni gandum dan paprika panggang atau tomat pada hidangan makaroni.

Gunakan *barley* pada sup sayur dan bekatul pada menu bubur.

Sesekali coba gantikan tepung terigu dengan tepung gandum saat membuat *pancake*, *waffle*, *muffin*, atau roti lainnya.

Panggang roti gandum dan gunakan untuk menambah tekstur garing pada salad.

Coba *oatmeal* berukuran besar (*rolled-oat*) dan sereal dari gandum yang dicincang sebagai pembalur untuk ayam panggang, ikan, atau sayuran bersama keju tabur rendah lemak.

Coba sereal dari gandum, makan bersama salad atau sup sebagai penambah tekstur garing.

Panggang sebentar *oat cereal*, lalu gunakan sebagai *snack* cepat saji.

Tambahkan tepung gandum atau *oatmeal* sewaktu membuat kue kering.

Jika membeli produk gandum, cari nama berikut yang menandakan bahan *wholegrain*: *brown rice*, *bulgur*, *graham flour*, *oatmeal*, *whole-oat*, *whole-rye*, *wholewheat*, *wholegrain corn*, dan *wild rice*.

Makanan yang diberi label *multigrain*, *stoneground*, *100% wheat*, *cracked-wheat*, *seven-grain*, atau *bran* biasanya bukan produk asli *wholegrain*.

Warna tidak bisa digunakan sebagai penentu produk *wholegrain*. Roti bisa menjadi cokelat karena penambahan karamel. Baca label nutrisi untuk memastikannya.

APAKAH GI ITU?

- Untuk mengetahui mengapa gula darah bisa bereaksi berlainan terhadap berbagai macam karbohidrat, kita tidak bisa mengabaikan apa yang disebut sebagai Glyceamic Index (GI). GI pertama kali dirancang untuk membantu orang yang terkena diabetes. GI berisi standar nilai untuk setiap sumber karbohidrat, di mana nilai tersebut merupakan reaksi gula darah ketika seseorang mengonsumsi karbohidrat di atas 50 g. Gula pasir menduduki nilai 100.
- Untuk memahami bagaimana sistem ini dapat membantu mengendalikan berat badan, kita dianjurkan memilih sumber karbohidrat dengan tingkat GI rendah atau menengah. GI rendah memiliki nilai 0-55 dan GI menengah memiliki nilai 56-70. Hanya konsumsi sumber karbohidrat dengan GI tinggi pada saat tertentu dalam jumlah tidak terlalu banyak.
- Sebenarnya, tanpa melihat daftar GI, setiap orang dapat dengan mudah memahami cara kerja sumber-sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi. Pada intinya, semakin manis atau semakin mudah tercerna

suatu makanan, semakin tinggi pula GI-nya. Sebaliknya, semakin berserat, semakin asam, dan semakin sulit tercerna suatu makanan, semakin rendah pula GI-nya.

- Contoh makanan dengan GI tinggi adalah kurma (103), glukosa (99), kentang panggang (85), sereal jagung (81), dan roti tawar (70). Contoh makanan dengan GI rendah adalah kacang (14), fruktosa (19), ceri (22), susu (27), dan beras merah (55). Untuk lebih lengkapnya, lihat tabel GI di Bab III.

MENGAPA KADAR GI MAKANAN BISA BERBEDA SATU SAMA LAIN?

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KADAR GI

• UKURAN PARTIKEL MAKANAN

Pemrosesan makanan menjadi lebih halus atau lembut menyebabkan makanan tersebut lebih cepat diserap tubuh. Sebagai contoh, produk sereal memiliki GI lebih tinggi daripada *oatmeal*.

• PROTEIN

Tekstur sumber protein yang susah dicerna adalah penyebab utama berjalan lebih lambat proses penyerapan makanan. Sebagai contoh, memakan nasi putih (GI tinggi) dengan ayam akan menurunkan kadar total GI.

• GELATINISATION

Semakin cepat makanan larut dalam air, semakin cepat pula enzim melakukan tugasnya mencerna makanan. Sebagai contoh, kentang tumbuk dan bubur memiliki GI tinggi, sementara biskuit atau kue kering memiliki GI rendah.

• LEMAK

Lemak dapat memperlambat proses penyerapan karena sifatnya yang sulit dicerna. Akibatnya, saat mengonsumsi makanan berlemak kita cenderung merasa kenyang lebih lama. Sebagai contoh, kentang goreng memiliki GI lebih rendah daripada kentang panggang.

• PERBANDINGAN AMYLOSE DAN AMYLOPECTIN

Karena jaringan *amylose* memiliki bentuk lurus yang lebih susah ditembus oleh enzim daripada *amylopectin* yang memiliki bentuk bercabang, semakin banyak jaringan *amylose* pada makanan, semakin rendah pula GI-nya. Sebagai contoh, tepung terigu dan produknya memiliki GI lebih tinggi daripada makanan utuh, misalnya kacang-kacangan dan beras merah.

• SERAT LARUT

Serat larut menambah kepadatan makanan saat dicerna dalam usus, yang dapat memperlambat penyerapan secara signifikan. Sebagai contoh, pisang memang memiliki tingkat gula tinggi, namun karena juga banyak mengandung serat larut maka GI-nya termasuk rendah.

APAKAH GI DAPAT DIPERCAYA?

- Meskipun sudah marak digunakan dalam berbagai bidang seperti olahraga dan kesehatan, sistem GI tetap memiliki kelemahan. Rata-rata penilaian tingkat GI hanya berlaku apabila seseorang mengonsumsi sumber karbohidrat di atas 50 g. Dengan kata lain, apabila nasi putih dikonsumsi dalam porsi kecil, sebenarnya hal itu tidak berpengaruh secara signifikan pada kenaikan gula darah. Kelemahan lainnya adalah sebagian makanan ber-GI tinggi juga memiliki kandungan nutrisi yang sangat tinggi. Jika sumber-sumber tersebut dihilangkan sama sekali dari pola makan, kita tidak akan mendapatkan berbagai nutrisi tersebut. Selain itu, ada pula sumber makanan ber-GI rendah, namun justru banyak mengandung lemak jenuh dan lemak trans, yang terbukti menjadi penyebab berbagai penyakit mematikan. Oleh karena itu, sistem ini sebaiknya hanya digunakan sebagai panduan tambahan dalam memahami tubuh manusia.
- Meskipun memiliki banyak kelemahan, GI juga berjasa membantu siapa pun mencapai hidup sehat, termasuk saya. Kuncinya, kita hanya perlu melihat sistem ini sebagai bagian kecil dari keseluruhan konsep nutrisi. Diperlukan juga uji coba oleh masing-masing pribadi karena setiap manusia memiliki tingkat metabolisme dan kebutuhan berbeda.

MANISNYA HIDUP

Rasanya yang manis membuat banyak orang ketagihan dengan salah satu bahan masakan yang paling terkenal ini: gula. Gula sangat erat kaitannya dengan karbohidrat karena memang didapatkan dari sumber karbohidrat. Karena takut dengan efek sampingnya, orang banyak beralih ke gula buatan. Alasannya sederhana, gula buatan sangat rendah kalori, namun terkadang malah lebih manis daripada gula biasa.

Tahukah Anda bahwa sesuatu yang dibuat secara kimiawi memiliki efek samping yang bisa jadi merugikan kesehatan? Atau, mungkin Anda tahu, namun tidak tahu harus beralih ke mana? Beruntunglah Anda karena di zaman modern ini sudah tersedia pemanis jenis lain yang lebih aman ketimbang gula buatan, yaitu *sugar replacer* atau pengganti gula (*polyols*). Setelah mengonsumsinya dalam pola makan sehari-hari, saya menemukan fakta yang menurut saya berlaku untuk semua hal: apa pun yang terasa "kurang" ternyata lebih sehat daripada yang "lebih". Maksudnya, *polyols* tidak semanis gula buatan dan kandungan kalorinya pun lebih tinggi daripada gula buatan, meskipun tetap lebih rendah dibandingkan gula asli. Selain itu, harganya pun lebih mahal ketimbang gula buatan.

Berikut penjelasan mengenai kedua jenis pemanis tersebut ditinjau dari segi karakteristik, kegunaan, dan efek sampingnya.

APA SAJA KARAKTERISTIK PEMANIS BUATAN (ARTIFICIAL SWEETENERS)?

SACCARIN	• Tidak dapat diolah oleh tubuh manusia • Memiliki <i>aftertaste</i> • Bisa dicampur dengan pemanis lain untuk meningkatkan rasa manis dan menurunkan kalorinya • Tersedia dalam bentuk cair, tablet, paket, dan ukuran besar • Digunakan pada produk minuman diet soda • Dibandingkan gula pasir, <i>saccharin</i> 200–700 kali lebih manis • Mengandung 0 Kkal/g
ASPARTAME	• Terdiri atas 2 komponen protein dan sejumlah kecil metanol • Produk yang menggunakan <i>aspartame</i> harus memasang label peringatan karena mengandung <i>phenylalanine</i> yang tidak dapat diterima sejumlah orang • Dapat kehilangan rasa manisnya jika dipanaskan sehingga sering ditambahkan ke makanan yang sudah jadi • Bisa dicampur dengan pemanis lain untuk meningkatkan rasa manis dan menurunkan kalorinya • Tersedia dalam bentuk cair, tablet, paket, dan ukuran besar • Digunakan pada produk minuman diet soda, minuman cocoa, puding, dan selai buah • Dibandingkan gula pasir, <i>aspartame</i> 160–220 kali lebih manis • Mengandung 4 Kkal/g
ACESULFAME POTASSIUM	• Bisa melalui sistem pencernaan tanpa perubahan apa pun • Dapat digunakan untuk panggang dan masakan • Bisa dicampur dengan pemanis lain untuk meningkatkan rasa manis dan menurunkan kalorinya • Tersedia dalam bentuk cair, tablet, paket, dan ukuran besar • Digunakan pada produk diet soda • Dibandingkan gula pasir, <i>acesulfame potassium</i> 200 kali lebih manis • Mengandung 0 Kkal/g
SUCRALOSE	• Tidak dapat dicerna • Tetap manis saat dimasak atau dipanggang • Bisa dicampur dengan pemanis lain untuk meningkatkan rasa manis dan menurunkan kalorinya • Tersedia dalam bentuk paket dan ukuran besar • Digunakan pada produk diet soda, minuman buah rendah kalori, <i>maple syrup</i>, dan <i>apple sauce</i> • Dibandingkan gula pasir, <i>sucralose</i> 600 kali lebih manis • Mengandung 0 Kkal/g
NEOTAME	• Secara struktur sama dengan <i>aspartame</i> • Dapat digunakan untuk panggang dan masakan • Bisa dicampur dengan pemanis lain untuk meningkatkan rasa manis dan menurunkan kalorinya • Dibandingkan gula pasir, <i>neotame</i> 7.000–13.000 kali lebih manis • Mengandung 0 Kkal/g

APA SAJA KARAKTERISTIK POLYOLS (SUGAR REPLACER)?

JENIS	Kkal/g	PEMAKAIAN	KARAKTERISTIK
MANNITOL	1,6	Permen karet, makanan yang dibubukkan, pelapis cokelat	• 50–70% semanis gula pasir • Dapat menimbulkan efek perut kembung jika dikonsumsi lebih dari 20 g • Tidak dapat menyerap kelembapan, baik digunakan sebagai bubuk tabur permen karet agar tidak menempel pada kertas pembungkusnya
SORBITOL	2,6	Permen, permen karet, makanan panggang, dessert beku	• 60% semanis gula pasir • Dapat menimbulkan efek perut kembung jika dikonsumsi lebih dari 50 g dalam bentuk dessert beku • Rasanya dingin dan nyaman di lidah
XYLITOL	2,4	Permen karet, permen	• Semanis gula pasir • Rasanya nyaman di lidah
ERYTHRYTOL	0,2	Minuman, permen karet, permen, kue panggang	• Polyols terbaru yang stabil dalam panas tinggi • Efek perut kembungnya tidak separah pemanis jenis lain • Mampu bekerja sama dengan pemanis lain untuk meningkatkan cita rasa
ISOMALT	2,0	Permen, toffee, fudge, wafer	• 45–60% semanis gula pasir • Digunakan untuk memberi efek padat dan rasa manis pada makanan • Sangat stabil dalam panas tinggi • Mampu bekerja sama dengan pemanis lain untuk meningkatkan cita rasa
LACTITOL	2,0	Cokelat, permen, kue kering dan kue basah, dessert berbahan susu/ keju beku	• 30–40% semanis gula pasir • Memiliki rasa manis yang ringan tanpa <i>aftertaste</i> yang kuat • Mampu bekerja sama dengan pemanis lain untuk meningkatkan cita rasa • Digunakan untuk memberi efek padat dan rasa manis pada makanan

MALTITOL	2,1	Es krim bebas gula, <i>bagel</i> rendah karbohidrat, permen, permen karet, cokelat, kue panggang	• 90% semanis gula pasir • Digunakan untuk memberi efek padat dan rasa manis pada makanan
	3,0	Permen, kue panggang	• 25–50% semanis gula pasir • Digunakan untuk memberi efek padat pada makanan berkalori rendah • Memberi <i>aftertaste</i> yang kurang enak • Menyatu dengan cita rasa pemanis lain

Sumber: Food and Drugs Administration (FDA)

APAKAH DIABETES MELITUS ITU?

Kata *diabetes* berasal dari kata Yunani yang berarti pipa. Hal ini disebabkan penderita diabetes cenderung memiliki rasa haus dan hasrat buang air kecil yang berlebihan, yang akhirnya diartikan bahwa apa pun yang masuk ke dalam tubuh penderita seperti langsung keluar seperti melalui pipa. Sementara itu, kata *melitus* berasal dari kata Latin yang berarti madu. Hal ini disebabkan peneliti zaman dahulu menemukan bahwa urine penderita cenderung memiliki rasa manis. Dan di Indonesia pun diabetes juga dikenal dengan nama kencing manis.

APA YANG MENYEBABKAN TIMBULNYA DIABETES?

- Diabetes terjadi akibat adanya masalah dengan insulin, hormon yang mengatur fluktuasi gula darah dalam tubuh. Saat gula darah meningkat setelah seseorang makan, pankreas melepaskan insulin. Jadi, insulin bisa dianggap sebagai “supir” yang membawa glukosa ke seluruh sel tubuh. Jika insulin tidak hadir, terjadilah apa yang disebut sebagai *hyperglycemia* atau keadaan di mana tingkat gula dalam darah menjadi sangat tinggi, yang akhirnya dibuang melalui urine.
- Kebalikan dari *hyperglycemia* adalah *hypoglycemia*, yaitu keadaan di mana tingkat gula dalam darah menjadi sangat rendah, yang dapat disebabkan oleh terlalu banyaknya insulin, terlalu sedikitnya konsumsi makanan, atau berlebihannya aktivitas atau olahraga. Tanda-tanda *hypoglycemia* adalah adanya detak jantung yang cepat dan perasaan gemetar, lelah, gugup, berkeringat, pusing, dan gelisah, mirip dengan stres atau depresi.

APA SAJA INDIKASI SESEORANG TERKENA DIABETES?

Penyakit ini menyebabkan penderitanya sangat rapuh terhadap infeksi, terutama pada organ-organ tubuh yang penting. Kemampuan tubuh penderita untuk menyembuhkan diri sendiri pun menjadi sangat rendah seiring dengan menurunnya imunitas tubuh. Hal ini pada akhirnya bisa membuat penderita mengalami kebutaan, gagal ginjal, amputasi, bahkan kematian.

APA SAJA FAKTOR YANG BISA MEMICU DIABETES?

FAKTOR PEMICU DIABETES

Gaya hidup yang terlalu santai dan kurang aktivitas olahraga (<3 kali seminggu).

Faktor usia, semakin lanjut usia, orang akan semakin rentan terhadap diabetes.

Kasus kelahiran dari seorang ibu yang mengidap diabetes, yang kemudian menurun pada anaknya. Kasus kelahiran pada bayi yang lahir dengan berat > 4,5 kg, memiliki resiko terkena diabetes pada masa pertumbuhannya.

Kelebihan berat badan dengan Body Mass Index (BMI) melebihi 25.

Ketidaknormalan kadar lemak (kolesterol) dalam darah, yaitu HDL kurang dari 40 mg/dL untuk pria dan 50 mg/dL untuk wanita; trigliserida 250 mg/dL atau lebih tinggi.

Tekanan darah 140/90 mm Hg atau lebih tinggi.

Faktor keturunan atau genetik.

SETELAH SESEORANG TERKENA DIABETES, PENYAKIT KOMPLIKASI APA SAJA YANG BISA TERJADI?

- Penyakit jantung dan stroke
- Tekanan darah tinggi
- Kebutaan
- Gagal ginjal
- Penyakit sistem saraf
- Infeksi yang membawa pada amputasi
- Penyakit gigi
- Komplikasi kehamilan
- Kematian akibat infeksi

APA SAJA JENIS DIABETES ITU?

Ada dua jenis diabetes yang dikenal, yaitu diabetes Tipe 1 dan diabetes Tipe 2.

- Diabetes Tipe 1 adalah diabetes yang sering terjadi pada anak-anak dan balita. Pada dasarnya, penderita diabetes Tipe 1 tidak bisa memproduksi insulin sama sekali dan membutuhkan suntikan insulin dari luar tubuh. Hal ini terjadi akibat sistem imunitas tubuh menghancurkan sel pembentuk insulin dalam pankreas. Diabetes tipe ini lebih banyak dikaitkan dengan faktor genetik.
- Diabetes Tipe 2 adalah diabetes yang paling sering terjadi akibat resistensi insulin. Tipe yang menyerang semua golongan umur ini terjadi akibat tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin dengan baik, atau tubuh tidak memproduksi insulin sama sekali. Resistensi insulin dimulai dari masalah yang terjadi pada sel lemak, otot, dan hati yang tidak dapat menggunakan insulin untuk memasukkan gula ke dalam sel tubuh. Kadar gula dalam darah pun meningkat dan pankreas harus bekerja terlalu keras untuk menghasilkan insulin. Lama-kelamaan pankreas kehilangan kemampuannya untuk memproduksi insulin sama sekali.
- Perbedaan utama diabetes Tipe 2 dan Tipe 1 adalah para penderitanya bisa membutuhkan bantuan insulin dari luar tubuh bisa juga tidak. Menariknya, diabetes Tipe 2 lebih sering terjadi daripada diabetes Tipe 1 karena diabetes Tipe 2 lebih disebabkan oleh ulah manusia itu sendiri, seperti tidak menjalankan pola makan yang benar dan kurang berolahraga. Dengan berolahraga, perputaran siklus gula darah menjadi normal akibat pemanfaatan glukosa sebagai sumber energi. Dari sinilah insulin dapat bekerja dengan baik. Pola makan salah yang menyebabkan diabetes biasanya adalah pola makan kurang serat dan terlalu banyak mengandung gula. Oleh karena itu, sebaiknya pilih buah-buahan, yang selain berasa manis juga tinggi serat. Buah-buahan mengandung jenis gula yang lebih lambat dicerna, dan serat yang terkandung di dalamnya pun ikut memperlambat penyerapan gula. Dengan demikian, buah-buahan adalah pilihan yang lebih aman bagi para pencinta rasa manis yang ingin tetap menjaga kesehatan.

BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN KONSUMSI BUAH-BUAHAN?

TIP MENINGKATKAN KONSUMSI BUAH-BUAHAN

Simpan potongan buah-buahan dalam lemari pendingin untuk dimakan belakangan.

Beli buah segar pada musimnya, di saat tidak terlalu mahal dan berkualitas terbaik.

Pilih buah segar, bukan buah beku atau kalengan, karena memiliki nutrisi yang jauh lebih lengkap dan aman untuk dikonsumsi.

Belilah buah yang lebih awet, seperti anggur, pepaya, mangga, apel, jeruk, nanas, agar Anda tidak perlu bolak-balik untuk membelinya.

Pilih buah utuh atau buah potong, bukan jus buah yang sudah tidak menyediakan serat.

Pilih buah dengan kandungan potasium tinggi, seperti pisang, kurma, *peach*, aprikot, melon kuning, dan jeruk.

Jika terpaksa memakan buah kalengan, pilih yang 100% air buah, bukan sirup.

Variasikan pilihan buah karena masing-masing buah memiliki kandungan nutrisi berbeda. Semakin terang warna buah, semakin tinggi pula kandungan antioksidannya.

Saat makan pagi, tambahkan potongan pisang atau kismis pada sereal, *blueberry* pada *pancake*, dan potongan stroberi pada *waffle*. Atau, coba gabungkan buah dengan yoghurt tanpa lemak.

Saat makan siang di luar, pilih salad dengan tambahan buah pisang atau anggur.

Saat makan malam, tambahkan nanas cincang pada salad atau sertakan jeruk mandarin dan anggur.

Buat salad *waldorf* dengan menggunakan apel, seledri, kacang *walnut*, dan saus *dressing*.

Coba masak daging yang menyertakan buah sebagai pendampingnya, seperti ayam mangga atau ayam dengan saus aprikot.

Tambahkan buah seperti nanas atau *peach* pada sate daging sebagai bagian dari masakan BBQ.

Untuk makanan penutup, panggang apel atau pir. Atau, coba salad buah.

Untuk *snack* cepat saji, sediakan potongan-potongan buah campur dalam lemari pendingin. Ingat, tutup buah itu rapat-rapat agar tidak terkontaminasi bakteri.

Manfaatkan buah yang dikeringkan sebagai *snack*. Karena sudah dikeringkan, mangkuk buah kering sama dengan $\frac{1}{2}$ mangkuk buah segar.

Simpan paket buah kering yang lezat—seperti buah aprikot, apel, nanas, pisang, ceri, kurma, *cranberry*, *blueberry*, *plum*, dan anggur—di meja kerja atau dalam tas Anda.

Sebagai *snack*, oleskan selai kacang pada irisan apel atau tambahkan yoghurt beku pada buah *berry* atau irisan buah kiwi.

Coba beragam tekstur buah-buahan, seperti apel yang terasa renyah, pisang yang terasa lembut, dan jeruk yang terasa *juicy*.

Untuk salad buah segar, campur apel, pisang, atau pir dengan buah berasa asam, seperti jeruk, nanas, atau jus lemon agar warnanya tidak berubah menjadi kecokelatan.

TERJERAT SERAT

Serat dapat diartikan sebagai komponen dinding sel pada tumbuhan yang tidak dapat dicerna atau diserap oleh tubuh. Sebagaimana zat tepung, serat juga merupakan jaringan unit-unit glukosa. Bedanya, unit-unit tersebut disatukan secara kimiawi dan tidak dapat diuraikan oleh enzim pencernaan. Meskipun demikian, beberapa bakteri dalam saluran pencernaan, khususnya di usus besar, dapat mencerna serat, yang berguna bagi kesehatan pencernaan dan memproduksi vitamin K. Saat bakteri mencerna serat tersebut, asam lemak pun terbentuk, yang kemudian diserap oleh sistem pencernaan kita sebagai sumber energi,

meskipun sangat kecil.

Serat banyak terdapat dalam sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan, biji-bijian, dan produk gandum. Serat tidak terdapat pada mayoritas sumber protein, seperti daging, seafood, unggas, produk susu, dan telur.

APA SAJA KLASIFIKASI DARI SERAT?

Satu-satunya cara untuk mengklasifikasi serat adalah dengan air. Serat larut atau *soluble fiber (viscous)* merupakan jenis serat yang larut dalam air menjadi seperti gel, sementara serat tak larut atau *insoluble fiber (nonviscous)* merupakan jenis serat yang larut dalam air, tapi tidak sehalus serat larut.

SERAT		
KLASIFIKASI	SUMBER	FUNGSI
SERAT LARUT (VISCUS)	- Kacang-kacangan dan polong-polongan - Biji-bijian, seperti <i>barley</i>, <i>oat</i>, dan <i>rye</i> - Buah-buahan, seperti buah <i>citrus</i>, pir, apel, dan anggur - Sayur-sayuran, seperti wortel dan kentang	- Mengikat karbohidrat untuk memperlambat proses pencernaan dan penyerapan glukosa - Mengikat kolesterol di saluran pencernaan - Menurunkan risiko terkena diabetes, kanker usus, dan penyakit jantung
SERAT TAK LARUT (NONVISCUS)	<i>Wheatbran</i> (sejenis bekatul) - Biji-bijian (<i>wholegrain</i>), seperti gandum dan beras merah - Sayur-sayuran - Buah-buahan - Kacang-kacangan dan polong-polongan - Biji benih seperti wijen	- Meningkatkan berat feses agar memperlancar proses BAB - Memberi rasa kenyang lebih lama - Membantu mencegah dan mengobati sembelit, infeksi usus, dan penyakit pencernaan lainnya - Sangat berguna untuk mengontrol berat badan

BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN PASOKAN SERAT DALAM POLA MAKAN SEHARI-HARI?

- Ganti penganan ringan dengan berbagai jenis kacang yang memiliki kerenyahan sama, namun dengan serat dan lemak baik yang berlimpah.
- Ganti kue-kue basah dengan buah-buahan yang juga berasa manis sekaligus tinggi antioksidan dan serat.
- Beralihlah dari nasi putih biasa yang tidak berasa ke nasi merah yang bertekstur dan berasa lebih gurih serta memiliki kandungan serat yang lebih tinggi.
- Ganti selai cokelat, selai buah, atau sirup gula dengan selai kacang renyah atau pasta wijen yang tinggi kandungan protein tambahan, lemak baik, dan seratnya serta tidak mengandung gula secara berlebihan.

- Mulailah mencoba soto atau makanan berkuah yang menggunakan kacang-kacangan serta sayur-sayuran, bukan soto yang menggunakan daging atau jeroan sebagai bahan utamanya.
- Ganti semua jenis roti yang dibuat dari tepung terigu dengan roti yang dibuat dari tepung gandum asli, yang memiliki tekstur lebih padat dan cita rasa lebih gurih.
- Ganti sereal berbahan jagung dengan sereal berbahan dasar *whole grain*.
- Pastikan memilih buah-buahan atau makanan dari *wholegrain* sebagai pilihan utama untuk mengisi tenaga sebelum berolahraga.
- Pastikan mengonsumsi berbagai jenis sayuran pada setiap kesempatan dengan mengombinasikannya dengan semua makanan yang Anda makan setiap hari.

BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN KONSUMSI SAYURAN?

TIP UNTUK MENINGKATKAN KONSUMSI SAYURAN

Beli sayuran pada musimnya karena selain lebih murah kualitasnya pun paling baik.

Beli sayuran yang mudah dipersiapkan dan tidak cepat busuk, seperti buncis, selada, paprika, atau tanaman rambat yang tinggi serat, seperti ubi, singkong, dan talas.

Variasikan pilihan sayuran setiap harinya, baik dari segi warna maupun cita rasa agar tetap menarik.

Jika bosan dengan sayuran yang harus dimasak, cobalah beberapa jenis sayuran impor yang bisa dimakan mentah sebagai salad. Namun, gunakan saus salad secukupnya.

Pilih sayuran dengan kandungan potasium tinggi, seperti ubi, kentang, kacang-kacangan, tomat, bit, kacang kedelai, labu, bayam, dan lentil.

Tambahkan saus, bumbu, atau penyedap yang rendah gula dan garam agar sayuran menjadi lebih sehat.

Siapkan bahan yang segar agar kadar garamnya tidak terlalu tinggi. Produk dalam kemasan/kalengan biasanya memiliki kadar garam (sodium) sangat tinggi.

Jadikan sayuran, seperti sayur tumis, lodeh, atau sup, sebagai menu utama, lalu tambahkan jenis bahan makanan berserat lain sebagai pelengkap.

Sertakan salad sayuran sebagai menu pembuka pada setiap makan.

Tambahkan irisan wortel atau mentimun pada roti isi daging, *casserole*, dan sebagainya.

Sertakan sayur cincang pada saus pasta atau *lasagna*.

Pesan piza dengan tambahan isi sayuran, seperti jamur, paprika, dan bawang bombai.

Gunakan sayuran yang dihaluskan, misalnya ubi, untuk mengentalkan rebusan, sup, dan saus. Hal ini sekaligus menambah kadar nutrisi, cita rasa, dan tekstur.

Panggang sate sayuran sebagai bagian dari masakan BBQ. Cobalah berbagai jenis jamur, tomat, paprika, dan bawang bombai.

Tambahkan warna pada salad dengan menambahkan wortel muda, irisan kol merah, bit, atau daun bayam merah.

Sertakan jenis kacang-kacangan pada masakan yang berbumbu, khususnya pada beberapa jenis soto nusantara yang tidak menggunakan santan sebagai kuahnya, misalnya soto bandung, rawon, sup kacang merah, dll.

Hias piring saji secara atraktif dengan irisan sayuran agar mengundang selera.

Simpan semangkuk irisan sayuran pada wadah tembus pandang dalam lemari pendingin. Wortel dan batang seledri cukup tradisional, jadi coba kembang brokoli, irisan mentimun, dan irisan paprika.

APA SAJA JENIS MAKANAN BERSERAT TINGGI, CUKUP, ATAU RENDAH?

MAKANAN	UKURAN PORSI	JUMLAH SERAT (g)
MAKANAN BERSERAT TINGGI (5 g ATAU LEBIH PER SAJIAN)		
Wheatbran	½ mangkuk	9
Lentil matang	½ mangkuk	8
Bubur kacang	½ mangkuk	7
Kacang merah matang	½ mangkuk	7
Buah raspberry beku	½ mangkuk	6
Cornmeal	½ mangkuk	5
MAKANAN BERSERAT CUKUP TINGGI (2.5–4.9 g PER SAJIAN)		
Bulgur matang	½ mangkuk	4
Sayur campur matang	½ mangkuk	4
Buah kering	½ mangkuk	4
Sereal gandum dan kismis	½ mangkuk	4
Pir	1 ukuran medium	4
Kentang panggang	1 buah	4
Labu matang	½ mangkuk	3
Brokoli matang	½ mangkuk	3
Kismis	½ mangkuk	3
Blueberry beku	½ mangkuk	3
Wortel matang	½ mangkuk	3
Sunflower seed	mangkuk	3
Oatmeal	1 pak	3
Kacang	30 g	3
Apel dengan kulit	1 buah	3
Pisang	1 buah	3
MAKANAN BERSERAT CUKUP (1–2.4 g PER SAJIAN)		
Oat matang	½ mangkuk	2
Pir kalengan	½ mangkuk	2
Jagung manis	½ mangkuk	2
Nasi merah matang	½ mangkuk	2
Jamur matang	½ mangkuk	2
Roti gandum	1 iris	2
Roti rye	1 iris	2
Kiwi	1 buah	2
Pepaya	1 mangkuk	2
Mashed potato	½ mangkuk	1.5
Wortel mentah	½ mangkuk	1.5
Wild rice matang	½ mangkuk	1.5
Apple sauce kalengan	½ mangkuk	1.5
Labu kuning matang	½ mangkuk	1.5
MAKANAN BERSERAT RENDAH (KURANG DARI 1 g PER SAJIAN)		
Makaroni matang	½ mangkuk	<1
Donat	1 ukuran medium	0.7
Nasi putih	½ mangkuk	0.4
Kue oatmeal	1 keping	0.7
Roti putih	1 iris	0.6
Roti pita	30 g	0.6
Orange juice	½ mangkuk	0.25
Wafer	4 g	0.1
1 MANGKUK (1 CANGKIR) = 250 ML		

LEZAT SAMPAI MATI

Fat is flavor. Itulah deskripsi yang paling tepat sekaligus menjebak tentang lemak. Ungkapan itu sangat sering saya dengar, khususnya saat saya masih bekerja di restoran. Alasannya sederhana, lemak memang memiliki cita rasa yang tidak terkatakan, yang disukai oleh hampir semua manusia. Namun, lemak juga dikenal sebagai sumber penyakit mematikan yang akhirnya membuat banyak orang menjauhi sumber nutrisi ini sama sekali. Padahal, tidak semua lemak berbahaya. Bahkan, tanpa lemak yang tepat manusia tidak dapat hidup. Oleh karena itu, mari kita telusuri bersama bagaimana memanfaatkan lemak secara lebih pintar agar perasaan bersalah tidak lagi menghantui Anda.

Untuk memahami arti lemak sesungguhnya, kita perlu mengetahui kata dasarnya. *Lipid* adalah suatu komponen molekul yang terdiri atas lemak, minyak, kolesterol, dan lesitina. Lipid disebut lemak apabila berbentuk padat saat berada pada suhu ruangan dan disebut minyak apabila berbentuk cair saat berada pada suhu ruangan. Normalnya, lemak didapatkan dari sumber hewani, sedangkan minyak dari sumber nabati.

APA SAJA FUNGSI LEMAK?

- Setidaknya, 50% lemak pada manusia terletak di bawah kulit dan berguna untuk menghangatkan tubuh. Sisanya tersebar di seluruh organ tubuh, yang berguna sebagai pelindung dari benturan luar.
- Karena dibanding unsur nutrisi lain kandungan kalornya paling tinggi (9 Kkal per 1 g), lemak bisa menjadi sumber tenaga yang sangat besar. Lemak terkadang dijadikan cadangan tenaga di saat tubuh kehabisan energi dari karbohidrat.
- Lemak membantu mendistribusikan vitamin A, D, E, dan K ke seluruh tubuh karena semua vitamin tersebut hanya bisa larut dalam lemak.
- Tubuh sangat membutuhkan asam lemak penting (*essential fatty acid*) untuk proses pertumbuhan sel tubuh yang normal, mempertahankan imunitas tubuh, mengontrol tekanan darah, dan mencegah penggumpalan darah.
- Lemak memberikan rasa kenyang yang sangat lama karena lebih sulit dicerna sehingga memberikan rasa puas yang juga lebih lama daripada sumber nutrisi lainnya.
- Dalam makanan, lemak memberikan cita rasa gurih, aroma, tekstur garing, kelembutan, dan keempukan.

APA SAJA JENIS MAKANAN YANG BERKADAR LEMAK TINGGI, CUKUP, ATAU RENDAH?

MAKANAN	UKURAN PORSI	JUMLAH LEMAK (g)
TINGGI (>13 g PER SAJIAN)		
Biskuit dengan telur & sosis	1 biskuit	39
<i>Hamburger, Big Mac</i>	1 buah	32
Iga babi	90 g	26
Kentang goreng	1 porsi ukuran medium	25
Pastry keju	1 potong	25
Cokelat batangan	1 batang	16
Biji bunga matahari	mangkuk	16
CUKUP TINGGI (8–13 g PER SAJIAN)		
<i>Beef Frankfurter</i>	1 buah	13
Mete	30 g	13
<i>Apple pie</i>	1 potong	13
Es krim vanilla	½ mangkuk	12
Mentega	1 sendok makan	11
Ayam goreng dengan kulit, paha bawah	1 potong	11
Kue cokelat	1 potong	11
Mayones	1 sendok makan	11
Donat polos	1 buah ukuran medium	11
Keripik kentang	30 g	11
Babi panggang	90 g	9
Keju cheddar	30 g	9
<i>American cheese</i>	30 g	9
Salad tuna	½ mangkuk	9
<i>Chocolate chip</i>	2 keping	9
CUKUP (3.1–7.9 g PER SAJIAN)		
Telur	1 butir ukuran besar	7
Yoghurt	240 g	7
<i>French dressing</i>	1 sendok makan	7
Daging kalkun panggang	90 g	6
<i>Pound cake</i>	1 potong	6
Permen cokelat kacang	10 buah	5
<i>Cream cheese</i>	1 sendok makan	5
Keju krim cottage	½ mangkuk	5
Ikan pedang, panggang	90 g	4
Puding vanilla	120 g	4
Daging sapi panggang, has dalam	90 g	4

RENDAH (<3 g PER SAJIAN)

Pancake	1 porsi	3
Waffle	1 porsi	3
Dada ayam panggang	dada ayam	2
Sour cream	1 sendok makan	2
Cheerios	1 mangkuk	2
Nasi merah	½ mangkuk	1
Sorbet jeruk	½ mangkuk	1
Wortel rebus	½ mangkuk	0
Kentang panggang	1 porsi ukuran medium	0
Apel	1 porsi ukuran medium	0

1 MANGKUK (1 CANGKIR) = 250 ML

BAGAIMANA MEMBEDAKAN LEMAK YANG BAIK DENGAN LEMAK YANG JAHAT?

LEMAK BAIK VS. LEMAK JAHAT

Untuk mengetahui lemak jenis apa yang lebih sehat, kita harus melihat komposisi lemak. Molekul lemak terdiri atas atom karbon, hidrogen, dan oksigen. Hampir 90% lemak dalam tubuh berbentuk trigliserida, yaitu 3 asam lemak yang terikat pada gliserol (pecahan molekul karbohidrat).

Lemak dapat dibedakan menjadi 2, yaitu lemak jenuh (*saturated fat*) dan lemak tak jenuh (*unsaturated fat*). Pada lemak jenuh, semua atom karbon terikat pada hidrogen, sementara pada lemak tak jenuh terdapat ruang kosong karena beberapa atom karbon tidak terikat pada hidrogen sama sekali. Perbedaan hidrogen ini membuat lemak jenuh menjadi pilihan yang sangat buruk karena menjadi partikel padat dalam peredaran darah. Sebaliknya, lemak tak jenuh menjadi sumber pilihan yang lebih baik karena memiliki celah kosong yang membuatnya lebih memungkinkan untuk dicerna.

Lemak jenuh merupakan pilihan yang buruk bagi kesehatan karena dapat menyebabkan berbagai penyakit mematikan, seperti penyakit jantung dan kanker. Lemak jenuh dapat meningkatkan kolesterol jahat (LDL) dan menurunkan kolesterol baik (HDL) dalam tubuh. Ironisnya, makanan berkadarnya lemak jenuh tinggi cenderung merupakan makanan yang lezat.

Lemak jenuh kebanyakan berasal dari sumber hewani, seperti mentega, minyak babi (*lard*), lemak bebek (*duck fat*), keju, susu, kulit unggas, kuning telur, es krim, dan daging-dagingan. Dari sumber nabati, lemak jenuh paling banyak terdapat pada minyak kelapa sawit dan minyak kelapa.

Jenis lemak lain yang dianggap sumber lemak yang lebih baik adalah apa yang disebut sebagai lemak tak jenuh, yang meliputi lemak tak jenuh tunggal (*monounsaturated fat*) dan lemak tak jenuh ganda (*polyunsaturated fat*).

Lemak tak jenuh tunggal memiliki jumlah hidrogen lebih sedikit daripada lemak jenuh. Itulah sebabnya lemak tak jenuh tunggal biasanya berbentuk cair pada suhu ruangan, namun masih bisa menjadi padat pada suhu dingin. Makanan yang kaya dengan lemak tak jenuh tunggal adalah buah zaitun, *grapeseed*, *hazelnut*, *almond*, avokad, sebagian besar jenis kacang, dan wijen. Lemak tak jenuh tunggal dianggap sebagai sumber lemak yang paling berguna bagi kesehatan, khususnya untuk menurunkan LDL.

Lemak dengan jumlah hidrogen paling sedikit adalah lemak tak jenuh ganda. Lemak yang berbentuk cair, baik pada suhu ruangan maupun suhu dingin, itu banyak terdapat pada minyak nabati dan ikan yang berlemak. Meskipun dapat menurunkan LDL, lemak tak jenuh ganda juga cenderung menurunkan HDL dalam tubuh. Oleh karena itu, asupan jenis lemak ini dianjurkan tidak lebih dari 10% dari total kalori per hari.

APA SAJA JENIS MAKANAN YANG BERKADAR LEMAK JENUH TINGGI, CUKUP, ATAU RENDAH?

MAKANAN	UKURAN PORSI	KADAR LEMAK JENUH (g)
TINGGI (>6 g PER SAJIAN)		
Cheeseburger besar	1 porsi	16
Biskuit dengan telur dan sosis	1 biskuit	15
Iga daging sapi panggang	90 g	10
Pai ayam	1 porsi ukuran kecil	10
Semur iga babi	90 g	9
Bebek panggang	½ ekor	9
Cheesecake	1 buah	8
Mentega	1 sdm	7
Onion ring goreng	8–9 keping	7
Croissant	1 porsi	7
Kentang goreng	1 porsi ukuran besar	7
Daging cincang bakar, 25% fat	90 g	6
SEDANG (1,1–5,9 mg PER SAJIAN)		
Udang goreng dengan tepung roti	6–8 ekor	5
Beef Frankfurter	1 porsi	5
Milky way bar	1 batang	5
Susu biasa	1 mangkuk	5
Manisan campuran cokelat, kacang, dan biji-bijian	½ mangkuk	4,5
American cheese	30 g	4
Cokelat lumer/eclair	1 porsi	4
Chocholate chip	1 buah	2

Donat polos	1 buah ukuran medium	2
Salad tuna	½ mangkuk	1,6
RENDAH (<1 mg PER SAJIAN)		
Minyak canola	1 sdm	1
Keju parmesan parut	1 sdm	0,9
Minyak safflower	1 sdm	0,8
Telur	mangkuk	0,4
Buah zaitun	5 buah ukuran besar	0,3
Roti gandum	1 iris	0,3
Chick-pea	½ mangkuk	0,22
Susu bebas lemak	1 mangkuk	0,1
Apel	1 buah ukuran medium	0,1
Wortel rebus	½ mangkuk	0
1 MANGKUK (1 CANGKIR) = 250 ML		

CATATAN: SATUAN LEMAK GRAM (g).

BAGAIMANA KOMPOSISI ASAM LEMAK PADA BERBAGAI JENIS MINYAK?

JENIS	LEMAK JENUH	LEMAK TAK JENUH TUNGGAL	LEMAK TAK JENUH GANDA
Minyak kelapa	85%	10%	5%
Mentega	65%	27%	8%
Minyak kelapa sawit	50%	35%	15%
Lemak babi	40%	43%	17%
Lemak ayam	30%	45%	25%
Minyak cottonseed	25%	20%	55%
Minyak kacang	20%	45%	35%
Margarin lembut	23%	37%	40%
Margarin padat	22%	48%	30%
Minyak kedelai	19%	25%	56%
Minyak zaitun	18%	70%	12%
Minyak jagung	17%	25%	58%
Minyak bunga matahari	15%	25%	60%
Minyak safflower	12%	18%	70%
Minyak canola	10%	60%	30%

SUMBER: Food and Drugs Administration (FDA)

BERAPA TOTAL KALORI, LEMAK, DAN LEMAK JENUH PADA BERBAGAI JENIS MINYAK?

JENIS	JUMLAH KALORI PER 1 SENDOK MAKAN (Kkal)	JUMLAH LEMAK PER 1 SENDOK MAKAN (g)	JUMLAH LEMAK JENUH PER 1 SENDOK MAKAN (g)
Minyak kelapa	120	13	12
<i>Palm kernel oil</i>	120	13	11
Minyak kelapa sawit	120	13	7
Mentega batangan	108	12	7
Lemak babi	115	13	5
Minyak cottonseed	120	13	3
Minyak zaitun	119	13	1
Minyak canola	120	13	1
Minyak kacang	119	13	2
Minyak safflower	120	13	1
Minyak jagung	120	13	2
Minyak kedelai	120	13	2
Minyak bunga matahari	120	13	1
Shortening	106	12	3
Margarin batang	100	11	1-3
Margarin lembut	100	11	1-2
Margarin cair	90	10	1-2
Margarin kocok	70	8	1-2
Margarin selai	60	7	1-2
Margarin diet	50	6	1

SUMBER: Food and Drugs Administration (FDA)

APA SAJA JENIS LEMAK YANG PENTING BAGI TUBUH MANUSIA?

Jenis lemak penting, yang juga disebut *essential fatty acids*, merupakan pecahan dari lemak tak jenuh ganda. Lemak tersebut dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Omega-3 (Alpha Linolenic Acids—ALA)

Jenis ini dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan panjang atau pendek jaringannya, yaitu:

a. Eicosapentanoic Acids (EPA)

b. Docosahexanoic Acids (DHA)

Merupakan kelompok jaringan panjang dari Omega-3.

EPA dan DHA kemudian dikonversi menjadi molekul berbentuk hormon yang disebut *prostaglandin*, *thromboxane*, dan *leukotriene*, yang berfungsi mencegah penggumpalan darah, mengatur imunitas tubuh dan kontraksi pembuluh darah, dan mencegah peradangan.

Fungsi **Omega-3** di antaranya adalah:

- Meningkatkan penyebaran oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh karena mengurangi kekentalan darah.
- Mengurangi efek peradangan pada persendian.
- Meningkatkan metabolisme tubuh.
- Mencegah risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
- Meningkatkan tenaga dan daya tahan.
- Meningkatkan pelepasan hormon pertumbuhan saat beristirahat dan berolahraga.
- Meningkatkan tingkat pemulihan dan pembentukan sel baru.

Sumber lemak Omega-3 antara lain adalah ikan salmon, makarel, haring, sarden, tuna, tiram, kerang, kepiting, dan udang.

2. Omega-6 (Linoleic Acids)

Omega-6 meliputi Linoleic Acids, Gamma Linolenic Acids (GLA), dan Docosapentanoic Acids (DPA).

Fungsi **Omega-6** antara lain:

- Menjaga kesehatan membran sel.
- Melembabkan kulit.
- Menurunkan LDL, meskipun dapat pula menurunkan HDL apabila terlalu banyak dikonsumsi.

Omega-6 antara lain terdapat pada:

- Minyak jagung, minyak *safflower*, minyak kedelai, minyak bunga matahari, dan minyak *cottonseed*.
- Biji bunga matahari dan wijen.
- Margarin, mayones, dan saus salad.

BAGAIMANA DENGAN LEMAK YANG TAK PENTING BAGI KESEHATAN TUBUH?

LEMAK YANG TAK PENTING

Lemak tak penting berbahaya bagi kesehatan. Bahkan, lemak yang dikenal pula sebagai *trans-fat* atau lemak trans ini dianggap sama berbahayanya dengan lemak jenuh sehingga dikategorikan sebagai sumber makanan yang tidak perlu dikonsumsi sama sekali.

Secara alami, lemak trans terdapat pada daging-dagingan dan produk susu. Secara tidak alami, lemak trans dihasilkan oleh suatu proses yang disebut *hydrogenation*, yaitu proses pengubahan minyak nabati yang cair menjadi padat dengan menggunakan hidrogen, suhu panas, dan pemicu logam.

Hydrogenation dilakukan karena minyak padat dari sumber nabati jauh lebih murah daripada lemak padat dari sumber hewani, misalnya mentega dan lemak babi. Selain itu, minyak tersebut cenderung lebih tahan lama dan dalam masakan tidak beraroma setajam lemak hewani.

Hydrogenation biasa digunakan untuk membuat margarin, minyak goreng, kue kering, kue basah, berbagai makanan cepat saji, dan produk *pastry*. Masalah dengan proses *hydrogenation* adalah beberapa bagian dari lemak tak jenuh berubah menjadi lemak jenuh, yang menjelaskan alasan lemak cair bisa menjadi padat.

Lemak trans bisa meningkatkan LDL dan menurunkan HDL. Tidak hanya itu, sifat lemak tersebut juga meningkatkan proses penggumpalan darah dan melumpuhkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan asam lemak yang penting.

BAGAIMANA DENGAN KOLESTEROL?

- Menurut saya, *kolesterol* merupakan salah satu kata paling populer dalam dunia kesehatan. Alasannya, semua manusia memilikinya dalam tubuh mereka dan, yang paling penting, kolesterol sangat berhubungan dengan makanan. Kebanyakan makanan berkolesterol tinggi adalah makanan enak dengan harga terjangkau.
- Kolesterol merupakan salah satu kelas dari lipid yang memiliki karakteristik tidak berbau, berwarna putih, dan bertekstur licin. Kolesterol tidak memiliki rasa dan tidak terlihat pada makanan yang kita konsumsi sehari-hari, apa pun itu. Manusia memproduksi kolesterol dalam tubuh sekitar 700 miligram per hari. Meski semakin tinggi aktivitas semakin banyak tambahan tenaga yang tubuh butuhkan dari luar, yang kerap terjadi adalah sebaliknya. Sebagian besar orang yang bermasalah dengan kolesterol adalah orang yang terlalu banyak mengonsumsi makanan berkolesterol tanpa melakukan aktivitas berarti.
- Mayoritas masakan Indonesia menggunakan santan dan minyak goreng, yang merupakan sumber makanan berkolesterol tinggi.

ADAKAH MAKANAN YANG TIDAK MENGANDUNG KOLESTEROL?

- Untungnya, Tuhan menciptakan makanan nabati yang tidak mengandung kolesterol, mengingat pada dasarnya hanya sumber makanan hewani yang mengandung kolesterol. Dari semua sumber makanan yang mengandung kolesterol—seperti jeroan, makanan laut, susu, daging, dan keju—kuning telur berada pada peringkat teratas. Dari 1 buah kuning telur saja sudah terkandung 213 mg kolesterol. Meskipun demikian, kandungan gizi kuning telur sangat lengkap dan sangat dibutuhkan, khususnya oleh anak-anak dan balita, demi pertumbuhan tubuh yang optimal. Jadi, sebenarnya sumber makanan berkolesterol selain kuning telur adalah yang harus ditakuti karena selain tinggi kolesterol makanan tersebut juga mengandung lemak jenuh sangat tinggi, yang menjadi ancaman ganda. Satu fakta menarik adalah kolesterol dalam tubuh lebih meningkat akibat lemak jenuh dari makanan yang dikonsumsi ketimbang kolesterol itu sendiri.

APA FUNGSI KOLESTEROL?

- Berperan dalam pembuatan asam empedu yang berfungsi mencerna lemak.
- Berperan dalam pembuatan vitamin D.
- Mempertahankan membran sel.
- Berperan dalam pembuatan berbagai hormon, seperti hormon seksual (estrogen dan testosteron), hormon adrenalin, dan hormon kortisol.

BAGAIMANA CARA KERJA KOLESTEROL DALAM TUBUH MANUSIA?

- Dalam tubuh, kolesterol disebar dalam darah oleh molekul pengantar yang disebut lipoprotein. Lipoprotein sendiri terbagi menjadi Very Low Density Lipoprotein (VLDL), Low Density Lipoprotein (LDL), dan High Density Lipoprotein (HDL). VLDL dan LDL berguna untuk menghantarkan lemak dari hati ke semua sel, sementara HDL berfungsi mengembalikan lemak ke hati, untuk dilepaskan menjadi energi atau dikeluarkan dari dalam tubuh. Masalah muncul jika partikel LDL mulai membentuk gumpalan pada pembuluh darah, yang sering pula disebut dengan sebutan plak. Plak inilah yang dapat menyebabkan tersumbatnya pembuluh

darah dan menyebabkan penyakit jantung koroner atau stroke.

- HDL merupakan penyeimbang keadaan karena berfungsi terbalik dengan LDL. Peran terpenting HDL adalah mengangkat plak yang menyumbat pembuluh darah, hasil dari sampah-sampah mineral, penimbunan sel darah putih, dan LDL. Untuk meningkatkan HDL dan menurunkan LDL, sumber makanan dari produk gandum, biji-bijian, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan lemak sehat (*monounsaturated fat*) sangat disarankan untuk dikonsumsi dalam pola makan sehari-hari.

BASAH ATAU KERING?

Dalam dunia *fitness*, ada istilah "basah" dan "kering". Basah berarti seseorang terlihat besar dan kekar, tapi kurang memiliki definisi pada ototnya karena tubuhnya masih menampung air atau lemak secara berlebihan. Kering berarti definisi otot seseorang terlihat sangat jelas, yang biasanya ditandai dengan otot yang keras dan menempel pada kulit.

Istilah itu mungkin masih asing bagi para pemula di dunia *fitness*. Namun, saya rasa hampir semua penggemar olahraga pernah mendengar istilah *six-pack*, yang biasa digunakan untuk menggambarkan otot perut yang didambakan oleh hampir semua pria. Hal itu merupakan indikasi bahwa tidak sedikit pencinta olahraga yang sangat memerlukan fungsi otot, baik sekadar untuk meningkatkan penampilan, memperkuat struktur tubuh, maupun berkompetisi.

Otot sangat erat hubungannya dengan protein. Jika diimbangi dengan latihan yang cukup intensif dalam jangka waktu cukup lama, protein dapat menjadikan otot lebih besar dan padat. Meskipun demikian, protein tidak hanya berperan untuk itu. Tanpa protein, makhluk hidup tidak akan pernah ada karena protein hadir saat cikal bakal kehidupan dimulai.

APAKAH PROTEIN ITU?

- *Proteios*, yang berarti utama dalam bahasa Yunani, merupakan kata dasar dari protein. Dari pengertian tersebut, kita sudah bisa melihat betapa pentingnya protein bagi kehidupan manusia. Selain air, protein merupakan komponen yang paling banyak ditemukan pada manusia, dan protein terdapat pada semua jenis organisme yang hidup di bumi.
- Protein adalah suatu jaringan panjang yang terdiri atas beberapa molekul asam amino yang terikat mirip kereta api.

Asam amino merupakan bahan dasar protein.

Dari 20 macam yang ada, hanya 9 macam asam amino yang dinyatakan penting, yang meliputi:

- *Histidine*
- *Isoleucine*
- *Leucine*
- *Lysine*
- *Methionine*
- *Phenylalanine*
- *Threonine*
- *Tryptophan*
- *Valine*

- Asam amino ini dikatakan penting karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri, sama seperti *essential fatty acids*. Protein menjadi salah satu unsur terpenting dalam tubuh yang membuat sebagian besar dari semua struktur sel dan jaringan tubuh manusia, khususnya pada jaringan otot, organ dalam tubuh, persendian, tulang, kulit, rambut, dan darah. Pada manusia normal, hampir 20% dari berat badannya berupa struktur protein. Itulah sebabnya protein sangat penting bagi pertumbuhan sel dan jaringan yang baru, yang prosesnya terus berlangsung sampai manusia mati.

APA SAJA FUNGSI PROTEIN?

- Menjadi komponen pembentuk struktur tubuh.
- Membangun dan mempertahankan struktur tubuh.
- Membantu proses pembekuan darah.
- Sebagai cadangan sumber energi terakhir.
- Menyebarkan zat besi, lemak, mineral, dan oksigen dalam tubuh.
- Menjadi bagian dari berbagai enzim dan hormon serta antibodi dalam tubuh.

APA FUNGSI DAN KARAKTERISTIK ENZIM, HORMON, DAN ANTIBODI?

ENZIM	• Merupakan katalis dalam tubuh yang membantu mencerna, membangun, dan mengubah suatu molekul menjadi bentuk lain. Itulah sebabnya enzim sangat penting dalam proses metabolisme. • Karena merupakan suatu katalis, di dalam tubuh enzim meningkatkan reaksi setiap fungsi-fungsinya, bahkan sampai jutaan kali lipat. • Dalam melakukan tugasnya, enzim tidak berubah bentuk. Namun, setiap partikel dalam tubuh yang masuk ke dalam enzim tersebut keluar dalam bentuk lain, yang dapat diserap oleh tubuh manusia.
HORMON	• Merupakan zat kimia pembawa pesan yang dilepaskan dalam peredaran darah dari beragam organ tubuh. Sebagai contoh, pankreas melepaskan hormon insulin ke dalam peredaran darah ketika gula darah naik di saat kita makan. Hormon tersebut selanjutnya menstimulasi peredaran gula, yang akan dilepaskan ke semua sel tubuh sehingga tingkat gula darah pun menjadi lebih normal. • Ada beberapa jenis hormon yang cukup terkenal, misalnya hormon estrogen & testosteron yang merupakan hormon seksual, hormon adrenalin & kortisol yang merupakan hormon yang dilepaskan di saat stres, dan hormon serotonin & dopamine yang merupakan hormon yang memberikan rasa nikmat serta rasa nyaman.
ANTIBODI	• Merupakan protein dalam darah yang bertugas mengikat molekul-molekul asing atau penyerang yang tidak berasal dari dalam tubuh manusia. Molekul penyerang tersebut dapat berupa virus, bakteri, atau racun, yang kemudian disebut sebagai antigen. • Sistem antibodi manusia selalu beradaptasi terhadap jenis-jenis antigen yang baru sehingga nantinya dapat melumpuhkan antigen tersebut dengan sistem imunitas baru.

BAGAIMANA PROTEIN DICERNA DALAM TUBUH?

- Protein dicerna dalam bentuk asam amino. Proses pencernaan tersebut berlangsung di dua tempat, yaitu di perut yang dilakukan oleh zat asam yang disebut *hydrochloric acid* dan di usus kecil yang dilakukan oleh enzim pencernaan protein yang disebut *protease*.
- Agar dapat dicerna, protein harus berbentuk asam amino karena asam amino dapat larut dalam air sehingga bisa lebih mudah disebar dalam peredaran darah ke hati, dan kemudian dilepaskan ke semua sel tubuh.

APA SAJA SUMBER PROTEIN YANG DAPAT DIKONSUMSI MANUSIA?

- Protein terdapat pada sumber makanan hewani dan nabati, namun sumber makanan hewani—seperti daging, ikan, makanan laut, unggas, telur, dan produk susu—memiliki kandungan protein yang lebih berlimpah. Sumber makanan nabati yang banyak mengandung protein di

antaranya adalah kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk gandum.

- Sumber-sumber protein tersebut dibedakan menjadi sumber protein lengkap (*complete protein*) dan protein tak lengkap (*incomplete protein*).
- Makanan yang dianggap sebagai sumber protein lengkap memiliki 9 macam asam amino penting, yang tidak dimiliki makanan yang dianggap sebagai sumber protein tak lengkap. Itulah alasan utama atlet binaraga lebih memilih mengonsumsi putih telur, yang dianggap sebagai salah satu sumber protein berkualitas tinggi. Putih telur memang memiliki unsur asam amino yang lengkap dan tingkat proteinnya pun lebih tinggi daripada sumber protein nabati seperti sayuran. Namun, sayuran tidak bisa dianggap sebagai sumber protein berkualitas rendah karena sejumlah sayuran pun mengandung asam amino penting yang lengkap, meskipun kandungan proteinnya lebih rendah. Oleh karena itu, lebih bijak mencampurkan jenis makanan berkualitas tinggi pada makanan berkualitas rendah sehingga kurangnya protein pada sumber berkualitas rendah akan dipenuhi oleh sumber berkualitas tinggi. Hal ini biasa disebut sebagai *complementary proteins*.
- Ikan bisa dikatakan sebagai sumber protein terbaik karena selain memiliki kandungan protein sangat tinggi juga mengandung banyak asam lemak penting dengan tingkat kolesterol lebih rendah ketimbang daging. Kadar sodium dalam ikan juga jauh lebih rendah ketimbang putih telur. Selain itu, keragaman jenisnya menjadikan pilihan lebih luas dan tidak membosankan. Beberapa jenis ikan yang rendah lemak adalah tuna (bagian punggung), kakap, ikan sebelah, ikan kueh, ikan tenggiri, dan ikan cod.

BAGAIMANA JIKA SESEORANG KELEBIHAN PROTEIN?

- Pemilihan daging-dagingan sebagai sumber protein cenderung meningkatkan kadar kolesterol darah dan risiko terkena penyakit jantung serta kanker usus.
- Konsumsi protein secara berlebihan akan meningkatkan pelepasan kalsium dari dalam tubuh.
- Peningkatan konsumsi protein membuat ginjal bekerja lebih berat. Oleh karena itu, sangat dianjurkan untuk meningkatkan pasokan cairan ke dalam tubuh apabila mengonsumsi protein dalam jumlah besar.
- Karena sumber protein seperti daging, kacang, dan produk susu juga banyak mengandung lemak, secara total tubuh pun mengonsumsi jumlah kalori yang besar. Dengan demikian, tanpa aktivitas berarti, protein juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan serta obesitas.

BAGAIMANA REKOMENDASI KONSUMSI PROTEIN PER HARI?

- Rekomendasi konsumsi protein harian dapat berubah-ubah, sesuai tingkat aktivitas. Secara sederhana, orang dewasa dengan aktivitas normal memerlukan 0,8 g protein per kg berat badan. Sebagai contoh, seseorang dengan berat badan 70 kg direkomendasikan untuk mengonsumsi 56 g protein ($70 \times 0,8 = 56$).
- Rekomendasi konsumsi harian juga dapat berubah-ubah sesuai tingkat umur. Berikut rekomendasi konsumsi protein harian per kg berat badan sesuai golongan umur:

0–6 bulan	9,1 g/hari
7–12 bulan	1,5 g/hari
1–3 tahun	1,1 g/hari
4–8 tahun	0,95 g/hari
9–13 tahun	0,95 g/hari
14–18 tahun	0,85 g/hari

APA SAJA JENIS MAKANAN YANG TINGGI PROTEIN?

JENIS MAKANAN	TAKARAN	PROTEIN (g)	Kkal
DAGING DAN IKAN			
Daging sapi (bagian rendah lemak) panggang	105 g	31	197
Dada ayam (tanpa kulit) panggang	130 g	39	191
Kalkun (bagian dada) panggang	140 g	47	214
Ikan cod rebus	120 g	25	113
Ikan makarel panggang	150 g	31	359
Ikan tuna kalengan	100 g	24	99
PRODUK SUSU DAN TELUR			
Keju <i>cheddar</i>	40 g	10	165
Keju <i>cottage</i>	112 g	15	110
Susu <i>skim</i>	200 ml	7	66
Yoghurt <i>low-fat</i> polos	150 g	8	84
Yoghurt <i>low-fat</i> rasa buah-buahan	150 g	6	135
Telur ayam	1 butir	8	90
KACANG DAN BIJI-BIJIAN			
Kacang tanah panggang	50 g	12	301
Selai kacang	20 g	5	125
Mete panggang	50 g	10	306
Walnut	50 g	7	344
Biji bunga matahari	32 g	6	186
Wijen	24 g	4	144
KACANG-KACANGAN			
Lentil merah rebus	120 g	9	120
Kacang merah (<i>kidney bean</i>) rebus	120 g	10	124
PRODUK KEDELAI			
Susu kedelai polos	200 ml	6	64
Kedelai tumbuk	30 g	13	79
Tahu	100 g	8	73
Burger tahu	60 g	5	71
PRODUK GANDUM DAN SEREAL			
Roti gandum	100 g	12	86
Roti tawar polos	72 g	6	156
Pasta rebus	230 g	7	198
Nasi merah matang	180 g	5	254
Nasi putih matang	180 g	5	248

hidup yang sempurna



healthy
express

bab dua >>>



Apa diet terbaik menurut Anda? Jawaban Anda kemungkinan berbeda dari jawaban orang lain karena kita masing-masing berbeda. Ada orang yang bisa makan apa saja dan tetap tidak gemuk, tapi ada pula orang yang hanya makan sedikit tapi berat badannya bertambah dengan cepat. Hal itu disebabkan setiap manusia memiliki sistem metabolisme berbeda, sesuai tipe genetik masing-masing. Ada kelompok orang yang disebut sebagai *ectomorph*, yaitu tipe orang yang cenderung kurus dan susah untuk menaikkan berat badan karena sistem metabolisme mereka tidak cukup baik untuk dapat menyerap nutrisi secara maksimal. Ada pula tipe *endomorph* yang merupakan kelompok orang yang sangat cepat gemuk karena tingkat metabolisme mereka yang cukup lambat. Tipe terakhir adalah tipe *mesomorph*, yang merupakan impian semua orang karena tipe ini memiliki tingkat metabolisme yang tinggi, namun tubuh tetap menyerap nutrisi secara maksimal. Akibatnya, rata-rata orang tipe ini memiliki tubuh yang sangat ideal.

Jika pertanyaannya sekarang adalah latihan apa yang terbaik bagi Anda, tetap akan ada pendapat beragam karena pada dasarnya setiap orang memiliki kelebihan masing-masing. Sepanjang berkarier sebagai konsultan kebugaran, saya melihat faktor genetik berperan besar pada keunggulan setiap individu. Sebagai contoh, dalam dunia fitness saya melihat bahwa tipe orang pendek lebih cepat membentuk otot daripada tipe orang tinggi. Namun, di sisi lain saya melihat bahwa orang tinggi memiliki tenaga lebih besar serta ukuran otot yang lebih besar pula dibanding orang pendek. Untuk wanita pun saya melihat kecenderungan yang sama. Terkadang ada tipe wanita yang sangat kuat dalam melakukan olahraga kardiovaskular seperti berlari, berenang, dan bersepeda, namun sangat lemah jika berurusan dengan latihan beban. Ada juga tipe wanita yang cenderung lebih kuat pada bagian atas tubuhnya, seperti pada bagian otot bahu, dada, dan punggung, namun cenderung lemah pada bagian kaki dan pinggul. Oleh karena itu, saya pun menciptakan suatu jenis latihan yang dapat memperkuat "kelemahan" banyak orang, yang rata-rata berpusat pada *core muscles* atau otot pusat tubuh, yaitu di bagian perut. Kecenderungan tidak melatih otot fondasi tubuh membuat banyak orang sering kehilangan kekuatan pada sistem keseimbangan atau kemampuan untuk terhindar dari cedera.

Pada bab ini, selain mengajak Anda berlatih dengan jenis-jenis latihan yang efektif, saya juga akan memberikan strategi yang tepat untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang berhubungan dengan kesehatan tubuh. Strategi tersebut bisa berbentuk pemahaman yang tepat tentang bagaimana seharusnya kita bertindak dalam suatu situasi atau pelatihan singkat dari sisi nutrisi dan olahraga agar wawasan Anda

semakin luas.

Mengenai latihan yang saya berikan, Anda mungkin menganggap gerakan-gerakan tersebut sangat mudah dilakukan. Namun, Anda patut mencobanya karena selain sangat menantang, latihan-latihan itu sebenarnya tidak mudah untuk dilakukan dengan benar, bahkan untuk saya pribadi. Di sinilah letak keunikan latihan tersebut. Satu jenis latihan yang biasa dilakukan di gym dengan peralatan modern pun tidak akan bisa mengaktifkan begitu banyak otot. Jadi, dapat dikatakan bahwa saya sengaja merancang latihan ini agar Anda bisa mendapatkan hasil yang lebih cepat tanpa perlu membuang-buang waktu dengan rutinitas latihan yang membosankan.

Mengenai resep-resep sehat dalam bab ini, semua saya rancang khusus untuk digunakan dalam beragam kondisi. Di sinilah serunya. Untuk bisa hidup sehat, mau tidak mau Anda harus belajar memasak mengingat makanan sehat memegang peranan sangat krusial dalam mencapai nutrisi yang seimbang. Jangan ragu untuk mencobanya karena resep-resep tersebut dirancang untuk bisa divariasikan menjadi menu baru sesuai selera Anda. Yang penting, jangan berhenti belajar karena dalam perjalanannya Anda akan menyadari bahwa

dunia makanan sehat ternyata sangat menarik untuk ditelusuri dan lebih menantang daripada jenis makanan lainnya.

Saya sangat yakin jika mengikuti pola hidup yang diterapkan pada bab ini, hanya dalam waktu 2 minggu Anda pasti sudah lebih sehat dan dekat dengan impian Anda. Namun, Anda jangan berhenti sampai di situ karena program ini dapat diterapkan kapan pun Anda mau selama Anda cukup kreatif untuk memvariasikannya sesuai kreasi Anda. Artinya, saya hanya memberikan dasar dan Anda dapat melangkah sendiri secara mandiri.

Dalam menjalani hidup sehat, Anda harus merasakan sendiri "jatuh-bangunnya" agar dapat memahami tubuh Anda sendiri serta cara terbaik untuk mewujudkan impian Anda. Selamat mencoba dan buktikan bahwa Anda mampu bekerja sama dengan diri Anda sendiri. Setelah itu, nikmati perubahannya.

HARI 1: SEMANGAT!!!

Apa yang biasa Anda lakukan di awal minggu, saat pekerjaan mulai menumpuk dan semangat hidup seolah masih tertinggal di tempat tidur? Kehilangan semangat adalah salah satu hal yang harus diatasi karena tanpa semangat Anda akan merasa tidak sanggup melakukan apa pun.

Ternyata, kehilangan semangat sangat berhubungan dengan apa yang telah Anda makan sebelumnya. Tidak percaya? Jika sebelum tidur Anda makan porsi besar nasi goreng, sering kali saat bangun keesokan harinya tubuh Anda tiba-tiba terasa begitu lemas, pikiran mengambang, dan perut sangat lapar. Atau, jika sebelum ke gym Anda meneguk double espresso, padahal paginya sudah minum secangkir kopi, di

gym Anda akan kesetanan dan tidak kenal lelah. Di malam hari Anda tidak bisa tidur, dan paginya bangun tanpa semangat sedikit pun.

Cukup mengejutkan bahwa ternyata makanan atau minuman yang kita konsumsi tidak hanya memengaruhi fisik, namun juga mental dan spiritual kita. Tak heran jika akhirnya banyak orang bermeditasi dan berpuasa untuk lebih mengendalikan diri. Semangat seseorang memang tidak bisa dipatahkan atau dibangun dengan makanan atau minuman saja. Masih ada sejumlah faktor lain; beberapa di antaranya bisa menambah atau mematahkan semangat, bahkan mengakibatkan depresi.

Karena depresi bisa membawa dampak yang sangat buruk, saya pun memulai perjalanan kita dari sisi kejiwaan, mengingat keberhasilan program 2 minggu ini terletak pada hari pertama, yaitu membangun semangat yang tidak pernah mati. Gunakan impian Anda—lebih awet muda, bertubuh ideal, berprestasi tinggi, mendapatkan cinta Tuhan, dan memiliki pasangan hidup serta keluarga bahagia—untuk selalu menyalakan api semangat Anda. Selalu yakinlah bahwa selama ada kemauan, pasti ada harapan dan pertolongan Tuhan. Jika cara ini tidak berhasil, ada cara lebih ekstrem, yang juga pernah saya lakukan. Untuk memompa semangat seseorang yang kelebihan berat badan untuk berdiet dan berlatih bersama saya, setelah semua cara lain tidak berhasil, saya meminta seseorang yang orang itu sukai untuk memberikan opini jujur mengenainya. Hal itu ternyata manjur. Orang itu pun berhasil menurunkan berat badan melalui diet sangat ketat dan latihan tanpa kenal lelah. Bahkan, saat ini ia menjadi salah satu primadona di gym. Pengalaman ini menunjukkan bahwa setiap orang memiliki pendekatan berbeda. Saya tidak tahu metode mana yang paling berhasil untuk Anda, tapi jika Anda menginginkan hidup sehat, temukan sendiri cara kreatif untuk selalu menjaga semangat Anda. *Just never, ever give up!*

SUMBER MAKANAN APA SAJA YANG DAPAT MENCEGAH DEPRESI?

KLASIFIKASI	SUMBER	KETERANGAN
OMEGA – 3	Ikan-ikan gemuk seperti salmon, haring, makarel, tuna, dan sarden	Asam lemak ini dapat menekan tingkat sinyal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati secara tiba-tiba.
SENG	Tiram, daging sapi, unggas, telur, produk susu, kacang, dan biji bunga matahari	Seng merupakan mineral yang sangat penting untuk mengubah asam amino <i>tryptophan</i> menjadi <i>serotonin</i>, hormon yang memberikan rasa nyaman, tenang, dan bahagia.
SELENIUM	Daging sapi, ikan, kerang, gandum, avokad, dan produk susu	Kurangnya selenium biasanya ditandai dengan munculnya rasa gugup, gelisah, dan depresi.
ZAT BESI	Daging sapi, kuning telur, hati, kacang merah, <i>chick-pea</i> , gandum, sereal, sayuran hijau	Zat besi sangat penting bagi terbentuknya <i>serotonin</i>. Kurangnya sel darah merah juga bisa menimbulkan depresi.
VITAMIN C	Buah <i>citrus</i> , stroberi, jambu biji, kiwi, tomat, paprika	Vitamin C membantu penyerapan zat besi sehingga produksi sel darah merah pun lebih maksimal.
VITAMIN B6	Daging sapi rendah lemak, dada ayam/kalkun, ikan, telur, kacang, wijen, kedelai, pisang, produk susu rendah lemak, sereal, sayuran hijau	Vitamin B6 melindungi sistem saraf dan dibutuhkan dalam produksi <i>serotonin</i>.

APA PENGARUH SEROTONIN DALAM MENINGKATKAN MOOD?

Serotonin merupakan hormon yang diproduksi tubuh secara alami, berguna untuk kualitas tidur yang normal. Serotonin juga memberikan sensasi rasa nyaman, tenang, dan senang, yang semua dapat meningkatkan *mood*. Serotonin memiliki karakteristik bekerja di sekitar otak sehingga dapat menekan tingkat depresi, yang juga berhubungan dengan aktivitas otak yang berlebihan.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN AGAR TERHINDAR DARI DEPRESI?

TIPS AGAR TERHINDAR DARI DEPRESI

Tetap masukkan makanan berkarbohidrat kompleks—seperti *oatmeal*, beras merah, pasta gandum, roti gandum, buah-buahan, dan sayuran—ke dalam pola makan keseharian, namun konsumsi secukupnya.

Batasi sumber makanan yang memiliki kandungan lemak jenuh dan lemak trans—seperti lemak babi, kulit ayam, jeroan, santan, makanan cepat saji, dan gorengan—dalam pola makan keseharian.

Berolahragalah minimal 3 kali seminggu, masing-masing minimal 30 menit. Lakukan jenis olahraga yang Anda sukai karena olahraga merupakan obat antidepresi yang paling efektif, murah, dan dapat dilakukan kapan saja. Jika bosan dengan rutinitas latihan yang biasa-biasa saja, coba olahraga yang berpusat pada latihan mental, seperti pilates, yoga, dan tai chi.

Hilangkan kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kadar gula tinggi serta berbagai produk yang diproses sampai halus, seperti permen, donat, pasta, mi, nasi putih, kue basah, madu, kurma, roti tawar, dsb. Produk-produk tersebut dapat mengakibatkan fluktuasi tajam pada gula darah, yang bisa mengakibatkan depresi dan risiko terkena diabetes.

Batasi konsumsi produk makanan tinggi kafein dan diuretik, seperti kopi, teh pahit, minuman soda, alkohol, dan cokelat. Kafein akan membuat jantung bekerja secara paksa dan membuat berantakan sistem metabolisme tubuh. Produk diuretik juga mengakibatkan tubuh melepas air secara paksa, membuat tubuh tiba-tiba mengalami dehidrasi.

Jauhi stimulan seperti rokok, alkohol, dan narkoba. Semua stimulan itu membuat otak kebal dengan memproduksi serotonin secara terus-menerus, yang mengakibatkan efek kecanduan dan kerusakan otak.

Coba terapi seperti aromaterapi, akupunktur, refleksi, atau pijat karena saraf kebanyakan orang yang mulai mengalami depresi tiba-tiba “tegang”. Terapi-terapi tersebut bisa melancarkan kembali aliran darah dan sistem cairan tubuh.

Pergilah ke dokter untuk melakukan tes alergi. Prosesnya memang menyakitkan, namun hal itu sepadan karena setiap manusia memiliki alergi terhadap sesuatu. Meskipun Anda sudah memiliki diet dan latihan sempurna, terkadang alergi bisa membuat Anda jatuh ke lubang depresi.

Daftar makanan dan minuman apa saja yang Anda konsumsi dalam pola makan Anda. Jika ada celah nutrisi di antaranya, Anda bisa beralih ke suplemen vitamin dan mineral. Namun, ingat bahwa suplemen hanyalah makanan tambahan dan makanan alami tetap merupakan pilihan terbaik.

Perhatikan rempah-rempah tradisional yang Anda konsumsi sehari-hari karena tidak sedikit rempah-rempah merupakan diuretik, yang jika dikonsumsi berlebihan bisa memiliki efek samping yang membahayakan kesehatan.

Konsumsi buah sebagai cemilan sehat dan secara terpisah sehingga penyerapannya pun lebih sempurna, tidak beradu dengan makanan lain. Buah yang bisa meningkatkan serotonin dengan cepat serta memiliki kandungan antioksidan dan serat cukup tinggi adalah pisang, anggur hitam, dan *blueberry*.

Konsumsi ikan minimal 1 kali seminggu, khususnya ikan gemuk seperti salmon dan makarel karena asam lemak Omega-3 dapat mencegah penggumpalan darah, mempercepat pemulihan, dan melindungi otak dari serangan radikal bebas.

Konsumsi jenis-jenis kacang karena selain merupakan salah satu sumber protein yang baik, kacang juga mengandung asam lemak tak jenuh yang sangat efektif untuk menurunkan kolesterol. Kacang brasil, *macadamia*, *pistachio*, dan *almond* merupakan pilihan yang sangat baik. Konsumsi tidak lebih dari 2 sendok makan per hari.

Sebagai orang Indonesia, bersyukur karena beragam cabai tumbuh subur dan murah di negara kita. Dengan mengonsumsi cabai, kita tidak hanya mendapatkan vitamin C. *Capsaicin* yang terkandung pada cabai memacu produksi endorfin, hormon yang bisa membuat tenaga lebih besar, pikiran terfokus, dan tubuh tidak mudah lelah.

Bersikaplah optimistis dan positif sehingga hanya hormon yang baiklah yang diproduksi oleh tubuh. Di saat depresi, hormon kortisol akan diproduksi, mengakibatkan melambatnya metabolisme dan melemahnya otot serta imunitas tubuh.

BAGAIMANA DENGAN COKELAT, BUKANKAH COKELAT BAIK UNTUK KESEHATAN?

- Cokelat merupakan makanan pembangkit *mood* yang paling efektif karena dapat meningkatkan gula darah dengan cepat. Selain itu, cokelat juga kaya akan tryptopan yang menjadi cikal bakal serotonin dan endorfin. Sebagaimana kita ketahui, endorfin adalah zat pembunuh rasa sakit alami tubuh yang dapat mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit dan membuat kita senang.
- Cokelat juga mengandung phenylethylamine dan theobromine yang merupakan hormon tubuh yang menstimulasi rasa senang. Cokelat juga mengandung magnesium yang merupakan mineral untuk mendapatkan irama detak jantung normal, zat besi yang merupakan mineral untuk menghasilkan energi, dan potasium yang merupakan elektrolit terpenting untuk mencegah dehidrasi.
- Cokelat juga memiliki sisi buruk. Cokelat biasanya banyak mengandung kalori, lemak, gula, dan lemak jenuh. Kadar kafein cokelat juga akan semakin tinggi seiring semakin tingginya tingkat cocoa di dalamnya.

APA YANG BISA DILAKUKAN JIKA MENGALAMI DEPRESI DI SAAT MENSTRUASI?

- Saat menstruasi, *mood* wanita biasanya naik-turun. Hal itu normal sebagai akibat dari perubahan dalam hormon mereka. Wanita kadang mengalami gejala yang lebih parah, seperti kram pada perut, sakit kepala, dan depresi, biasanya akibat kurangnya serotonin dalam otak mereka.
- Beberapa langkah untuk mengurangi efek menstruasi adalah:
 - Perhatikan pola makan sehari-hari. Kurangi makanan berlemak dan bergula tinggi. Konsumsi lebih banyak buah dan sayuran hijau, minum air putih minimal 3 liter sehari, jauhi sumber makanan dan minuman yang berkafein tinggi, dan jangan mengonsumsi alkohol sama sekali.
 - Konsumsi makanan berkarbohidrat kompleks secukupnya setidaknya 3 jam sekali agar tingkat gula darah menjadi lebih stabil dan produksi serotonin pun terpacu sepanjang hari. Sebagai panganan sehat, pilih roti gandum, oatmeal, sereal, muffin gandum, buah kering, atau pisang.
 - Pada saat menstruasi, beberapa vitamin dan mineral dalam tubuh berkurang, misalnya, magnesium, kalsium, vitamin B6, dan zat besi. Sebelum datang bulan, tingkatkan konsumsi sumber nutrisi tersebut, baik berupa suplemen maupun makanan alami.





RESEP UNTUK MENGALAHKAN DEPRESI DAN MENINGKATKAN SEMANGAT

Tom Yam Indo

- Larutkan asam jawa dengan air, peras, lalu saring airnya.
- Bersihkan bandeng, lalu potong setebal 4 cm.
- Panaskan minyak canola pada panci, tumis bawang putih dan bawang merah sampai layu dan harum. Tambahkan daun jeruk, galangal, lengkuas, cabai rawit, serai, dan bubuk kunyit, aduk sebentar hingga beraroma. Masukkan air asam, didihkan, lalu masukkan jamur. Masak sebentar sampai jamur mulai empuk. Tambahkan saus cabai thailand, aduk sebentar, lalu masukkan udang dan ikan. Masak sampai matang. Masukkan tomat dan daun ketumbar, kemudian masukkan garam dan merica seperlunya. Sajikan dengan hiasan sisa daun ketumbar.

TIPS & TRIK

Tambahkan air secukupnya jika masakan dirasa terlalu kental. Sajikan masakan ini dengan nasi merah hangat sebagai menu makan siang yang lengkap.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 196 kalori
Karbohidrat	: 1,0 gram
Protein	: 25,7 gram
Lemak	: 7,2 gram
Lemak jenuh	: 0,9 gram
Serat	: 0,3 gram
Kolesterol	: 116 mg
Sodium	: 183 gram

Untuk: 4 Porsi

Bahan:

1.500 ml	air
150 g	asam jawa
300 g	udang ukuran besar, bersihkan tapi jangan kupas
300 g	ikan bandeng gemuk
1 cangkir	jamur kancing, belah dua
1-2 sdm	minyak canola
½ cangkir	daun ketumbar

Bumbu:

3 siung	bawang putih, iris- iris
8 butir	bawang merah, iris- iris
4 batang	serai, ambil bagian putihnya, memarkan
5 lembar	daun jeruk kafir
10 iris	galangal
2 ruas	lengkuas, memarkan
½ cangkir	campuran cabai rawit merah dan hijau, memarkan
2 sdt	bubuk kunyit
3 sdm	saus cabai thailand (nahm prik pow), atau ganti dengan bumbu kari merah thailand
½ cangkir	daun ketumbar
1 buah	tomat, potong-potong
Garam diet secukupnya	
Merica putih secukupnya	



FAKTA

Menu ini bisa menekan depresi dan membangkitkan semangat. Sup ini mirip sup tom yam ala Thailand, namun saya menyesuaikannya dengan cita rasa Nusantara agar lebih sesuai untuk Anda.

Beberapa bahan yang dapat menekan depresi dan meningkatkan semangat dalam masakan ini adalah:

- **Udang dan bandeng.** Kedua bahan ini merupakan sumber protein yang mengandung Omega-3. Udang memiliki kandungan protein sangat tinggi, yang berperan dalam produksi tryptopan. Rasa manisnya pun merangsang serotonin untuk bekerja. Ikan bandeng merupakan jenis ikan yang mengandung kalsium serta asam lemak yang baik. Lemak pada perutnya yang gurih membantu membuat hati senang.
- **Jamur.** Bahan ini mengandung vitamin B6, potasium, seng, dan zat besi yang merupakan sumber nutrisi untuk mencegah depresi. Selain itu, jamur merupakan sumber karbohidrat kompleks yang kaya akan phytochemical seperti lentinan yang dapat meningkatkan imunitas serta melawan infeksi dan kanker.
- **Bawang putih dan bawang merah.** Kedua jenis bawang ini mengandung allicin yang dapat menekan tekanan darah tinggi serta vitamin B6, vitamin C, dan sulfur yang dapat melindungi tubuh dari serangan radikal bebas.
- **Serai.** Tanaman ini mengandung myrcene yang berguna sebagai penghilang rasa sakit.
- **Galangal.** Bumbu ini berfungsi sebagai stimulan nafsu makan sekaligus melancarkan aliran darah dan membantu proses pencernaan.
- **Cabai.** Bahan yang mengandung capsaicin dan vitamin C ini berguna untuk meningkatkan semangat. Riset membuktikan bahwa cabai dapat menekan tingkat stres karena memperlancar aliran darah ke otak.
- **Kunyit.** Rempah yang mengandung curcumin ini merupakan penekan rasa sakit dan dapat memperlancar proses menstruasi dengan tingkat perdarahan minimal.
- **Tomat.** Selain mengandung vitamin C, tomat juga mengandung lycopene yang dapat mengembalikan fungsi normal jantung dan melindungi tubuh dari radikal bebas.



Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 191 kalori
Karbohidrat	: 19,8 gram
Protein	: 21 gram
Lemak	: 2,4 gram
Lemak jenuh	: 0,5 gram
Serat	: 2,6 gram
Kolesterol	: 41 mg
Sodium	: 72 gram



Ikan Gila

- Bersihkan isi perut ikan. Fillet ikan pada salah satu sisi, tapi jangan sampai putus agar berbentuk seperti kipas. Gores permukaannya agar bumbu dapat meresap.
- Bumbui ikan dengan garam diet dan lada hitam, lalu panggang di atas bara api sambil olesi mentega cair secukupnya. Jika ikan sudah hampir matang, olesi lagi dengan kecap manis secukupnya, lalu panggang sampai matang.
- Sambal Gila Belimbing dan Sambal Gila Mangga (buat dan masak secara terpisah): Blender bahan dari bawang putih hingga gula merah. Panaskan minyak canola di atas wajan, lalu tumis adonan dan bahan lain sampai harum. Bumbui dengan garam secukupnya.
- Saat menyajikan ikan, tuang Sambal Gila Belimbing secukupnya pada kedua sisi ikan, lalu tuang Sambal Gila Mangga secukupnya. Sajikan dengan lalapan segar dan pendampingnya.



TIPS & TRIK

Untuk membuat mentega bening (*clarified butter*), panaskan mentega di atas wajan dengan api kecil sampai mencair, lalu angkat dan diamkan sejenak. Saring mentega dengan kain tipis agar mentega cair terpisah dari bagian susu. Ambil bagian cairnya.

Untuk: 1 Porsi

Bahan:

- 1 ekor ikan kueh, ukuran besar
- 2 buah jeruk limau waktu dibumbui dengan garam dan lada hitam
- Garam diet secukupnya
- Lada hitam secukupnya
- 2 sdm kecap manis diet
- 2 sdm mentega bening (pilih dari mentega rendah lemak)
- 2 cangkir lalapan segar campur

Pendamping:

Irisan mentimun dan tomat

Sambal Gila Belimbing:

- 4 siung bawang putih
- 10 butir bawang merah
- 2 buah tomat
- 15 buah cabai rawit merah
- 4 buah cabai merah besar
- 3 butir kemiri, sangrai
- 1 sdt sambal belacan
- 2 sdt gula merah
- 2 lembar daun jeruk purut
- 8 buah belimbing sayur, iris-iris
- Garam diet secukupnya
- Minyak canola secukupnya

Sambal Gila Mangga:

- 10 siung bawang putih
- 10 butir bawang merah
- 15 buah cabai rawit merah
- 2 batang serai, ambil bagian putihnya, iris-iris
- 6 cm jahe
- 4 cm galangal
- 1 sdm ebi kering
- 1 sdt bubuk kunyit
- 1 sdt merica
- 1 sdm air dari larutan asam jawa
- 1 sdt gula merah
- 3 lembar daun jeruk purut
- ¼ cangkir mangga muda, iris tipis memanjang
- Garam diet secukupnya
- Minyak canola secukupnya

FAKTA

Menu ini pasti dapat membangkitkan kembali semangat Anda karena selain cita rasanya yang "gila", masakan ini menggunakan banyak bahan makanan bernutrisi tinggi. Ikan yang menjadi bahan utama selain tinggi protein juga mengandung asam lemak yang baik.

Selain bahan berkhasiat, seperti bawang, tomat, cabai, serai, galangal, dan kunyit, masakan ini juga menggunakan banyak bahan lain yang bisa meningkatkan semangat, seperti:

- Belimbing. Buah ini selain mengandung vitamin C juga mengandung banyak antioksidan yang dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Gula alami yang terkandung di dalamnya memberikan tenaga tambahan, yang sangat penting untuk mempertahankan semangat.
- Mangga. Buah ini mengandung banyak unsur nutrisi dasar untuk membangkitkan tenaga, seperti zat besi, vitamin C, potasium, magnesium, dan vitamin B. Selain itu, mangga juga mengandung retinol—bagian dari vitamin A yang bermanfaat melindungi jaringan saraf—juga serat larut yang membuat tubuh menghasilkan respons gula darah yang rendah terhadap gula buah.

EXERCISE TIME...!!!

- Latihan ini merupakan jenis latihan yang sebelumnya mungkin dilakukan oleh semua orang. Di sini, latihan ini divariasikan menjadi latihan yang menjadi lebih menantang dan disebut dengan Balanced Push-Up.
- Latihan ini melatih banyak sekali otot, terutama otot dada (*pectoral*), pergelangan (*forearm*), lengan bagian belakang (*triceps*), bahu (*deltoid*), perut (*abdominal*), dan tulang belikat. Lakukan latihan ini dengan 2 buah *medicine ball*—bola pemberat yang banyak digunakan untuk melatih keseimbangan tubuh—1 kg dan 1 buah *stepboard*.



BALANCED PUSH-UP

Pada dasarnya, gerakan latihan ini sama seperti gerakan *push-up*, tapi kedua lengan diberi *medicine ball* dan bagian kaki diberi *stepboard*. Dengan demikian, selain melatih kekuatan otot, latihan ini juga melatih keseimbangan tubuh serta otot perut (*core muscles*).

Pegang *medicine ball* 1 kg dengan kedua tangan dengan posisi tubuh menghadap ke bawah, ke arah lantai. Rapatkan kaki dengan kedua punggung kaki bertumpu pada satu tingkat *stepboard* sehingga posisi tubuh pun seperti melakukan gerakan *push-up*, tapi "melayang" di udara.

Usahakan posisi pinggang dan lutut tetap lurus di sepanjang latihan, dan posisi lengan serta tubuh senantiasa membentuk sudut 90° pada posisi awal. Lebar tangan tergantung pada fungsinya; posisi tangan yang rapat akan lebih melatih otot dada bagian tengah dan bahu bagian depan, sementara posisi tangan lebih lebar dari bahu akan melatih otot dada bagian luar.

Mulai latihan dengan menekuk siku secara perlahan agar posisi tubuh menurun. Berhentilah saat posisi tangan sejajar dengan posisi dada. Inilah yang disebut posisi negatif, di mana posisi otot sedang meregang. Selalulah berada pada posisi negatif sedikit lebih lama daripada posisi positif.

Dengan menjaga punggung dan lutut tetap lurus, dorong lengan agar tubuh kembali ke posisi awal. Gerakan inilah yang disebut gerakan positif. Biasanya gerakan ini mengaktifkan kontraksi otot. Lakukan gerakan positif secara eksplosif, tapi tetap terkontrol. Rasakan setiap kontraksi otot, terutama di bagian dada, dan fokuskan gerakan latihan pada gerakan siku.

Jika Anda kuat, lakukan gerakan ini sebanyak pada set pertama. Lakukan lagi untuk 2 set selanjutnya dengan teratur. Atau, tentukan jumlah repetisi tertentu yang menjadi total sasaran Anda berlatih, tapi dengan jumlah set yang lebih besar. Beristirahatlah sekitar satu menit di antara set. Ingat, Anda hanya boleh mengulangi gerakan ini setidaknya setelah 72 jam.

Lakukan latihan ini sebanyak 3 set dengan 8 kali repetisi pada masing-masing set. Jika terlalu berat, hilangkan *stepboard* di bagian kaki dan tekuk kaki 90° saat melakukan latihan.

HARI 2: ISI ULANG

Setelah berhasil membangkitkan semangat, sekarang waktunya mengisi kembali tenaga Anda. Energi yang Anda peroleh dari makanan yang Anda konsumsi sehari-hari bisa hilang karena berbagai faktor yang mungkin tidak Anda duga sebelumnya.

Pernahkah Anda merasa sudah mempersiapkan semuanya untuk suatu hal, namun pada hari H tiba-tiba kehilangan tenaga? Hal itu sangat sering terjadi, khususnya pada para atlet profesional. Banyak faktor yang bisa menyebabkannya, seperti stres, kurang tidur, perubahan cuaca, alergi, atau faktor sosial. Namun, nutrisi memegang peranan paling besar karena pada dasarnya kita mendapatkan tenaga dari makanan. Dan berbagai jenis makanan yang kita konsumsi memiliki fungsi yang berbeda. Jadi, untuk membangun struktur energi yang tahan lama, kita harus membedakan tenaga untuk jangka waktu tertentu dan tenaga untuk digunakan sehari-hari.

Sebelum memikirkan penyusunan strategi pola makan untuk saat berkompetisi, ada baiknya Anda terlebih dulu melihat pola makan keseharian. Dengan memahami nutrisi dasar yang dibutuhkan agar tubuh berfungsi dengan baik, Anda akan dapat menyusun strategi Anda sendiri untuk berbagai kondisi. Dan selain mengatur pola makan, Anda juga perlu memperhatikan

berbagai hal lain, khususnya yang berhubungan dengan pola latihan serta kualitas istirahat Anda. Meskipun olahraga adalah hal yang sangat positif, berlatih secara berlebihan (*overtraining*) akan merugikan diri Anda sendiri karena akan mengacaukan sistem metabolisme. Tubuh pun akan mengalami katabolisis, yang sering ditandai dengan hilangnya massa otot, melambatnya proses metabolisme, hilangnya nafsu makan, dan kecenderungan tubuh untuk menyimpan lemak lebih banyak. Istirahat memegang peranan penting. Jadi, Anda harus lebih memperhatikan kualitas istirahat, bukan kuantitasnya. Kualitas istirahat sendiri banyak bergantung pada sisi psikologis dan spiritual. Gunakan setiap waktu luang untuk mendapatkan istirahat singkat yang berkualitas, bisa melalui musik, berdoa, bermain, ataupun berhubungan sosial.

SIAPA YANG PALING SERING MENGALAMI KELELAHAN SECARA TIBA-TIBA?

- Sindrom ini biasa menyerang orang yang mengidap tekanan darah rendah, diabetes, anemia, dan leukemia; orang yang rentan dengan perubahan cuaca; orang yang jarang berolahraga; orang yang suka bergadang, baik karena insomnia maupun melakukan kegiatan lain.

BAGAIMANA MENGIDENTIFIKASI ATAU MENGANTISIPASI KELELAHAN SECARA TIBA-TIBA?

- Kelelahan secara tiba-tiba bisa terjadi akibat serangan virus, infeksi, atau alergi. Beberapa gejalanya di antaranya adalah otot terasa lemah, juga muncul rasa pegal berlebihan saat latihan, cepat lelah, seperti terserang demam, merasa depresi, hilang nafsu makan, merasa pencernaan kurang baik, atau kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengingat sesuatu.
- Antisipasi hal itu dengan mencaritahu batas daya tahan tubuh Anda dan berbagai hal yang biasanya membuat Anda demikian. Perbaiki gaya hidup Anda, terutama pola makan Anda. Juga berolahragalah secara rutin agar daya tahan tubuh Anda meningkat.

MAKANAN APA SAJA YANG JUSTRU BISA MENYEBABKAN KELELAHAN?

- Pada dasarnya, kita merasa lelah karena merosot tajamnya tingkat gula darah dalam tubuh. Mengangkat gula darah ke tingkat yang normal bukanlah hal yang mudah dan biasanya memakan waktu cukup lama.
- Makanan berkarbohidrat tinggi biasanya menyebabkan gula darah anjlok secara tiba-tiba. Makanan yang banyak mengandung gula dapat memberikan tenaga instan. Jadi, es krim, madu, bubur, donat, roti tawar, minuman berkarbohidrat, cokelat, kue basah, pasta, dan mi pun sering menjadi pelarian saat gula darah turun. Namun, dalam waktu singkat Anda akan kembali merasa lapar.
- Sumber makanan lain yang bisa menyebabkan hal itu adalah makanan atau minuman yang berkafein tinggi, seperti kopi, minuman bersoda, teh, cokelat, dan minuman bertenaga. Kafein sebenarnya hanya "menipu" otak Anda dengan menunda rasa lelah dan meningkatkan daya konsentrasi serta fokus. Dengan mengonsumsi kafein, sebenarnya Anda hanya menabung rasa lelah.

APA SAJA NUTRISI YANG DIBUTUHKAN UNTUK MENGISI ULANG TENAGA YANG HABIS?

NUTRISI ISI ULANG

- Sebagian besar orang yang menderita kelelahan mengalami penurunan zat besi dalam tubuh. Indikasi paling jelas dari hal itu adalah anemia, suatu kondisi di mana tubuh tidak dapat memproduksi sel darah merah (hemoglobin) yang berfungsi menghantar oksigen ke seluruh sel tubuh.
- Kaum perempuan pasti memahami situasi ini karena saat menstruasi sebenarnya mereka mengalami gejala anemia bulanan yang berpengaruh pada sistem hormonal tubuh.

- Berikut beberapa tips untuk meningkatkan pasokan zat besi ke dalam pola makan keseharian:
 - Ikan dan daging sapi rendah lemak merupakan pilihan yang tepat untuk mendapatkan suntikan zat besi secara cepat. Pilih ikan yang juga mengandung asam lemak Omega-3 tinggi agar Anda juga mendapatkan perlindungan dari risiko depresi. Untuk daging, hindari memanggang daging di atas arang karena residu arang mengandung karsinogen yang bersifat racun bagi tubuh.
 - Konsumsi makanan yang mengandung vitamin C tinggi, yang dapat mempercepat penyerapan zat besi sekaligus bertindak sebagai antioksidan kuat, yang dapat melindungi tubuh dari virus, infeksi, atau bakteri berbahaya. Sumber terbaiknya adalah buah citrus dan paprika. Jika tidak mungkin mengonsumsi makanan tersebut, konsumsi dalam bentuk suplemen.
 - Dalam porsi kecil, alkohol bisa membantu penyerapan zat besi. Konsumsi anggur merah (red wine) seperlunya karena selain kadar alkoholnya tidak terlalu tinggi, anggur merah juga mengandung banyak flavonoid yang berguna untuk melindungi jantung dan memperlancar peredaran darah.
 - Hindari mengonsumsi makanan berzat besi tinggi bersama teh, kopi, dan susu. Kopi dan teh mengandung kafein yang meningkatkan tingkat pelepasan zat besi melalui urine serta polyphenol yang bisa menghambat penyerapan zat besi.
 - Hindari mengonsumsi susu bersama makanan berzat besi tinggi karena susu mengandung laktosa yang dapat menghambat enzim menyerap zat besi secara maksimal. Selain itu, kalsium dalam susu juga akan bersaing dengan mineral lain untuk dapat diserap tubuh.
 - Hindari mengonsumsi makanan berzat besi tinggi bersama makanan seperti sereal gandum, kacang, dan biji-bijian karena makanan tersebut mengandung phytic acids yang cenderung mengikat berbagai mineral menjadi satu, yang mempersulit penyerapannya. Makan makanan tersebut secara terpisah karena juga kaya akan nutrisi serta zat besi.
- Mineral lain yang dapat membantu mencegah kelelahan adalah magnesium, potasium, dan sodium. Potasium dan sodium merupakan elektrolit terpenting dalam tubuh yang berfungsi mengatur sistem cairan tubuh serta memberikan aliran "listrik" yang seimbang dalam tubuh.
- Usahakan untuk lebih mengutamakan potasium ketimbang sodium karena potasium dapat menekan tekanan darah dan menjaga ritme aliran darah yang normal. Sementara itu, sodium bersifat terbalik dan mengikat air, menjadikan tubuh menampung air terlalu banyak.
- Makanan yang berpotasium tinggi antara lain adalah buah-buahan, ubi, talas, gandum, asparagus, bayam, dan kacang. Makanan yang bersodium tinggi antara lain adalah garam dapur, kerang, buah zaitun, keju, putih telur, makanan kalengan, makanan kemasan, dan sereal.
- Magnesium sangat berperan dalam fungsi saraf yang sehat serta mengatur ritme jantung yang normal. Magnesium juga bersifat meningkatkan penyerapan potasium dalam tubuh.
- Makanan sumber magnesium antara lain adalah kacang, sayuran hijau, seafood, wijen, sereal, dan gandum.
- Vitamin juga berperan penting dalam sistem imunitas tubuh, sebagai perisai untuk melindungi tubuh dari serangan tambahan di saat kelelahan. Beberapa jenis vitamin yang sangat penting di sini adalah vitamin B dan vitamin C.
- Vitamin B, khususnya vitamin B6 dan B12, serta asam folat berkontribusi penting dalam memberikan kestabilan tingkat energi, meningkatkan daya tahan tubuh, menekan batas kelelahan tubuh, dan memperkuat setiap sel dalam tubuh. Kekurangan vitamin tersebut sangat berhubungan dengan anemia karena vitamin B sangat berkaitan dengan sistem saraf serta kualitas metabolisme tubuh.
- Bahan makanan sumber vitamin B terbaik adalah ikan, daging sapi rendah lemak, daging unggas, kacang, telur, gandum, wijen, biji-bijian, kacang-kacangan, dan sereal.
- Vitamin C dapat membantu terbentuknya cartinine, hormon dalam tubuh yang melepaskan sel lemak menjadi sumber tenaga. Vitamin C juga dapat mempercepat proses pemulihan dan mencegah anemia.

- Dalam pola makan sehari-hari, usahakan untuk makan sedikit tapi sering. Cara ini memungkinkan tubuh menyerap nutrisi secara maksimal dan dapat menjaga kadar gula darah dalam batas normal dan stabil sepanjang hari. Usahakan untuk mengonsumsi makanan 2 jam sekali, dengan porsi makanan lengkap sebanyak 3 kali dan porsi snack juga sebanyak 3 kali.
- Makanan lengkap adalah makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, dan serat yang seimbang. Misalnya, menu makan yang terdiri atas nasi merah, ikan bakar, dan kangkung tumis atau pasta gandum dengan udang panggang dan salad buah.
- Dari snack sehat Anda dapat memperoleh nutrisi tambahan, juga asam lemak yang baik. Snack ini bisa berupa berbagai jenis kacang yang dipanggang, sandwich roti gandum dengan olesan selai kacang, atau ikan salmon panggang dengan saus pesto. Buah-buahan, ubi, *oatmeal*, kue kering gandum, atau roti-roti sehat juga bisa menjadi pilihan yang tepat karena mengandung serat dan antioksidan yang tinggi.
- Hal terpenting dalam melakukan pengisian ulang dengan cepat dan stabil adalah jangan pernah melewatkan sarapan karena sarapan akan menentukan nasib Anda sepanjang hari. Jika melewatkan sarapan, kemungkinan besar Anda akan melakukan "balas dendam" di malam hari, yang justru akan membuat Anda kelelahan di pagi berikutnya. Sarapan tidak harus banyak, tapi harus berkualitas.
- Usahakan agar sarapan Anda lebih didominasi oleh sumber karbohidrat kompleks. Konsumsi makanan berlemak baik dalam jumlah sedang dan makanan berprotein tinggi dalam jumlah minimal. Contoh sarapan yang baik adalah bubur kacang hijau, *oatmeal*, buah-buahan, jus buah dan sayuran, roti gandum, sereal gandum, ubi panggang, telur rebus, yoghurt buah, selai kacang, dan kacang panggang. Kombinasikan makanan-makanan tersebut untuk mendapatkan sarapan yang bervariasi dan berkualitas.

APA SAJA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MEMBANGKITKAN TENAGA DI SAAT KELELAHAN?

- Meskipun mungkin menjadi hal terakhir yang Anda pikirkan di saat kelelahan, olahraga sebenarnya adalah pilihan yang paling tepat. Olahraga akan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah. Begitu mencobanya, Anda akan merasakan manfaatnya.
- Pilih olahraga yang sesuai dengan kemampuan Anda. Pilih juga olahraga yang Anda sukai dan bisa Anda lakukan bersama teman karena hal itu akan membuat tubuh Anda memproduksi endorfin lebih banyak, yang akan memperlancar aliran darah serta memberikan tenaga alami dari dalam tubuh. Selain itu, selalu konsumsi makanan berkarbohidrat kompleks secukupnya sebelum melakukan olahraga apa pun.

APA YANG BISA DILAKUKAN AGAR TAMPIL MAKSIMAL DI HARI PERTANDINGAN?

- Salah satu teknik yang biasa dipakai para atlet untuk meningkatkan performa menjelang pertandingan adalah apa yang disebut sebagai *Carbohydrate Loading*. Teknik ini, yang merupakan pengembangan diet yang biasa digunakan para binaragawan menjelang pertandingan, mulai digunakan sejak tahun 1960. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kapasitas glikogen dalam otot melebihi kapasitas biasa agar pada saat pertandingan otot dapat bekerja secara lebih maksimal dan bertahan lebih lama.

- Teknik *Carbohydrate Loading* sebenarnya tidak diperlukan apabila pola makan dan gaya hidup sehari-hari sudah terprogram dengan baik. Selain itu, teknik ini bisa menjadi bumerang karena jika dilakukan dengan tidak benar justru akan menambah berat badan dan mengurangi performa di saat pertandingan, mengingat glikogen bersifat menarik air 3 kali beratnya sendiri. Namun, hal ini bisa diminimalkan. Caranya, jauh sebelum melakukan teknik ini, kurangi konsumsi garam atau sodium agar tubuh terbiasa tidak menampung air terlalu banyak.
- Biasanya teknik ini dilakukan 1 minggu sebelum pertandingan.

Pada 3 hari pertama pola makan normal tetap dijalankan, dan pada 3 hari terakhir tingkat konsumsi karbohidrat kompleks dinaikkan guna meningkatkan kapasitas glikogen dalam otot. Selama teknik ini diterapkan, latihan tetap dilakukan, namun dengan intensitas semakin menurun menjelang pertandingan. Bahkan 1-2 hari menjelang pertandingan biasanya latihan tidak dilakukan sama sekali. Sepanjang minggu tersebut air dikonsumsi sebanyak mungkin untuk menghindari dehidrasi.

CARBOHYDRATE LOADING

Jika dijelaskan per hari, apabila hari ke-7 adalah hari pertandingan, konsumsi pada hari ke-1 sampai ke-3 adalah karbohidrat kompleks sekitar 150-200 g per hari dan sumber protein rendah lemak serta sayuran hijau tinggi serat. Latihan pada ketiga hari ini masih intensif.

Pada ketiga hari selanjutnya, konsumsi karbohidrat kompleks ditingkatkan 2 kali lipat dari jumlah awal, sekitar 350-500 g, tergantung jenis olahraganya. Semakin intens dan lama jenis olahraga, semakin tinggi pula jumlah karbohidrat. Pada saat ini jumlah pasokan mulai menurun, namun tetap dari sumber protein rendah lemak. Sayuran hijau tetap dikonsumsi secukupnya dan pada dua hari terakhir intensitas latihan dikurangi. 1 hari sebelum pertandingan latihan ditiadakan untuk beristirahat dengan baik.

Carbohydrate Loading yang digunakan para binaragawan atau para model yang menginginkan definisi otot yang kering dan padat di waktu pertandingan agak berbeda. Cara yang dipakai jauh lebih ekstrem dan bisa dibilang tidak sehat sama sekali. Namun, jika cara ini dilakukan secara benar dan tubuh menanggapinya dengan baik, teknik ini akan memberikan hasil yang sangat cepat dan memuaskan.

Perbedaan utama dalam teknik ini adalah pada peran air dan sodium. Pada 3 hari pertama, pola makan sama seperti tipe *Carbohydrate Loading* biasa, namun dengan konsumsi air yang lebih banyak. Sodium pun masih boleh dikonsumsi. Yang penting, air dikonsumsi sebanyak mungkin dan dari jauh hari makanan berlemak dan sodium sudah tidak lagi dikonsumsi.

Yang menentukan adalah 3 hari selanjutnya, di mana air tidak boleh dikonsumsi sedikit pun, termasuk air dari buah kecuali terpaksa, itu pun dalam jumlah sangat sedikit. Selanjutnya sodium dihilangkan sama sekali, namun karbohidrat justru ditingkatkan, baik dari sumber karbohidrat kompleks maupun sederhana. Protein dan serat tetap dikonsumsi seperti cara lama, namun lebih didominasi ikan rendah lemak dan sayuran hijau kukus/rebus tanpa bumbu.

Perbedaan lainnya, pada 3 hari pertama latihan yang dilakukan adalah teknik *cycle*, di mana semua bagian otot tubuh dilatih dengan jumlah repetisi yang tinggi, tapi jumlah set yang lebih rendah. Pada 3 hari selanjutnya, latihan apa pun tidak boleh dilakukan kecuali "membuang air" dengan sauna atau berjemur di bawah matahari untuk mendapatkan warna kulit yang lebih gelap dan mengurangi kadar air di bawah kulit.

Pada hari pertandingan, keadaan tubuh harus diantisipasi. Apabila tubuh terlihat seolah kehilangan massa ototnya, hal itu bisa diatasi dengan konsumsi karbohidrat sederhana yang rendah air dan tinggi gula, seperti anggur dan nasi putih. Apabila tidak berhasil, artinya tubuh belum siap untuk menerima teknik tersebut. Perubahan, khususnya di 3 hari terakhir, perlu dilakukan, sesuai kebutuhan tubuh masing-masing.

Saya tekankan sekali lagi, teknik ini hanya bisa digunakan oleh atlet profesional. Bahkan seandainya jauh sebelum pertandingan tubuh sudah siap dan genetik cukup baik, teknik ini tidak perlu dilakukan sama sekali. Teknik ini memiliki sejumlah konsekuensi. Pada 3 hari terakhir mungkin akan terjadi kesulitan tidur karena suhu tubuh yang meningkat. Perubahan sistem cairan tubuh juga membuat ginjal bekerja cukup berat. Dan pada hari pertandingan biasanya tubuh akan terasa sangat lemas dan berkonsentrasi menjadi sulit.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 173 kalori
Karbohidrat	: 30,7 gram
Protein	: 8,8 gram
Lemak	: 4,7 gram
Lemak jenuh	: 1,8 gram
Serat	: 3,8 gram
Kolesterol	: 21 mg
Sodium	: 263 gram





RESEP MASAKAN UNTUK ISI ULANG

Reuben Loves Rachel

CARA MEMBUAT:

- Buat adonan Reuben dan adonan Rachel dengan mencampurkan semua bahan yang ada.
- Untuk memanggang roti rye, lembutkan mentega, lalu campur dengan bawang putih parut. Oleskan adonan ini pada kedua permukaan roti, lalu taburkan bubuk paprika secara merata. Panggang roti dengan panggangan atau oven sampai permukaannya berwarna keemasan dan roti menjadi garing.
- Untuk menyajikannya, ambil satu lapis roti panggang, lalu tuang adonan Reuben secukupnya secara merata. Tutup dengan selembar roti panggang, lalu tuang adonan Rachel secukupnya secara merata. Terakhir, tutup kembali dengan selembar roti panggang. Iris roti susun tersebut secara melintang, sajikan segera.

TIPS & TRIK

Untuk versi lain, susun roti yang sudah diolesi mentega dan ditaburi paprika dan adonan Reuben serta adonan Rachel dengan cara yang sama, lalu panggang roti dengan panggangan atau oven untuk mendapatkan aroma keju yang meleleh.

Untuk: 1 Porsi

Bahan:

3 lembar roti rye
1 sdm mentega low-fat
1 siung bawang putih ukuran kecil, parut

Bubuk paprika secukupnya

Bahan Adonan Reuben:

½ cangkir sauerkraut (acar kol), bilas, tiriskan, potong pendek
½ cangkir deli corned beef (daging kornet segar), pilih yang rendah lemak
2 sdm keju swiss low-fat, parut memanjang
1–2 sdm Russian Dressing (lihat resep)

Bahan Russian Dressing (1 Cangkir):
campur jadi satu

90 ml mayones low-fat
45 ml saus sambal botol
1 sdm low-fat sour cream
1 sdm cincangan bawang bombai merah
1 sdt cincangan peterseli
1 sdt perasan lemon
½ sdt selai mustard
1 sdt saus Inggris

Bahan Adonan Rachel:

½ cangkir pastrami (daging sapi asap) low-fat, cincang kasar
½ cangkir Rachel Coleslaw (lihat resep)
2 sdm keju cheddar low-fat, parut

Bahan Rachel Coleslaw: campur jadi satu

2 sdm kol merah, iris tipis memanjang
2 sdm wortel, iris tipis memanjang
2 sdm bawang bombai, iris tipis memanjang
2 sdm paprika merah, iris tipis memanjang
1–2 sdm Thousand Island dressing low-fat

FAKTA

Mengapa menu ini bisa mengisi kembali tenaga Anda?

- Roti rye merupakan jenis roti yang sama sehatnya dengan roti gandum (*wholewheat*), bahkan kandungan seratnya lebih tinggi dan lebih lama dicerna. Rye dapat mencegah peningkatan gula darah dengan cepat sehingga menjadi pilihan yang tepat bagi para penderita diabetes. Rye juga memiliki sifat unik mengikat air dalam saluran pencernaan, yang menimbulkan sensasi rasa kenyang lebih lama dan memperlancar proses buang air besar. Selain itu, rye juga mengandung magnesium dan vitamin B yang penting untuk mencegah kelelahan.
- Sauerkraut yang berasal dari kol mengandung vitamin U dikenal pula dengan nama glutamine, yang dapat mencegah proses katabolisme. Selain itu, acar kol juga mengandung potasium dan sodium yang tinggi. Namun, sebaiknya terlebih dulu bilas acar sebelum mengonsumsinya karena acar biasanya mengandung banyak garam dan cuka.
- *Corned beef* dan pastrami merupakan sumber protein yang mengandung vitamin B cukup tinggi meskipun kedua jenis daging ini mengandung banyak lemak. Yang penting, cobalah mendapatkan *corned beef* yang dibuat di toko daging langganan Anda, bukan *corned beef* kalengan, karena selain lebih rendah lemak juga bebas dari zat-zat kimia dan bumbu yang berlebihan.
- Keju merupakan makanan yang bisa membuat Anda bahagia sekaligus bersemangat. Selain itu, keju juga mengandung vitamin B yang tinggi. Selalu cari keju versi rendah lemak, meskipun tidak segurih biasanya.
- *Dressing* dan adonan coleslaw dalam menu ini mengandung vitamin C dan antioksidan yang cukup tinggi karena terbuat dari bawang bombai, peterseli, lemon, kol, wortel, dan paprika.





Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 228 kalori
Karbohidrat	: 48,9 gram
Protein	: 7,0 gram
Lemak	: 2,5 gram
Lemak jenuh	: 0,4 gram
Serat	: 6,0 gram
Kolesterol	: 0 mg
Sodium	: 293 gram





Kabocha Miso Shiru

Untuk: 3 Porsi

Bahan:

300 g labu jepang (kabocha), bersihkan isinya

10 cm ganggang laut kering jepang (konbu)

30 g bagian putih daun bawang, iris-iris

30 g bawang bombai, iris-iris

1 sdm mentega rendah lemak

Bubuk pala secukupnya

Kayu manis secukupnya

2 sdm miso putih jepang (shiro miso)

¼ cangkir susu kedelai rendah lemak

1 sdm irisan kucai, untuk garnish

3 iris roti gandum, buang bagian keraknya

1 sdm mentega rendah lemak

1 sdt parutan bawang putih

Bubuk paprika secukupnya

CARA MEMBUAT:

- Rendam konbu dalam 750 ml air selama 1 jam, tiriskan dan ambil airnya.
- Kukus labu jepang selama sekitar 20–25 menit sampai empuk, setelah itu buang kulitnya dan ambil dagingnya.
- Panaskan panci dan lelehkan mentega. Tumis daun bawang dan bawang bombai dengan api sedang sampai layu. Tambahkan air konbu, lalu rebus sampai layu.
- Siapkan blender, proses potongan labu dan air kaldu bawang sampai lembut.
- Panaskan lagi adonan tersebut dalam sebuah panci, lalu bumbui dengan bubuk kayu manis dan pala secukupnya. Tambahkan miso, aduk sampai larut. Kecilkan api, tambahkan susu kedelai sambil aduk sampai larut, lalu angkat.
- Untuk membuat roti panggang, campurkan mentega dengan parutan bawang putih, lalu oleskan adonan tersebut pada kedua permukaan roti secukupnya. Taburkan bubuk paprika seperlunya, lalu panggang roti dalam oven sampai kecokelatan. Setelah roti garing, potong-potong bentuk dadu.
- Sajikan sup labu dengan taburan kucai dan potongan roti panggang.

TIPS & TRIK

Anda bisa mengganti kabocha dengan labu jenis lainnya, seperti *butternut squash*, *yellow pumpkin*, dll.

FAKTA

Mengapa menu ini bisa mengisi kembali tenaga Anda?

- Labu kabocha adalah labu yang banyak tumbuh di Jepang dan Korea. Rasanya yang sangat manis membuat sumber karbohidrat kompleks ini menjadi pilihan yang sangat tepat untuk meningkatkan tenaga. Kabocha mengandung potasium yang sangat tinggi, juga vitamin C dan B.
- Konbu atau ganggang laut Jepang yang biasanya dikeringkan ini biasa digunakan orang Jepang sebagai bumbu masakan dan penyedap rasa alami. Jika digunakan secara benar, konbu yang memang mengandung MSG alami ini bisa meningkatkan cita rasa masakan. Selain itu, ganggang laut juga merupakan sumber makanan yang mengandung paling banyak mineral, khususnya iodin, sodium, magnesium, dan zat besi. Nutrisi-nutrisi tersebut dapat mencegah orang mengalami stres dan gugup secara berlebihan.
- Bubuk kayu manis mengandung cinnamyl alcohol yang berguna untuk mengobati insomnia. Istirahat yang berkualitas akan mendukung usaha Anda membangun tenaga yang stabil.
- Miso merupakan produk fermentasi kedelai. Produk yang difermentasi bisa meningkatkan imunitas tubuh dan melawan racun yang ada dalam sistem pencernaan. Kedelai mengandung phytosterol dan proses fermentasi membuat khasiatnya berlipat ganda.

EXERCISE TIME...!!!

- Latihan mempertahankan suatu posisi untuk beberapa saat yang bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja ini disebut *Plank Unlimited*. Meskipun kelihatannya cukup santai dan mudah, latihan ini sebenarnya cukup sulit. Bahkan bukan hal yang aneh jika seluruh tubuh Anda bergetar saat pertama kali melakukan gerakan ini.
- Sebenarnya, latihan ini berasal dari gerakan dasar pilates. Pilates sendiri pada awalnya digunakan untuk membetulkan kembali struktur tubuh para korban perang. Pilates mulai berkembang pesat, khususnya di abad 21, karena ternyata selain gerakan-gerakannya sangat menantang, juga dapat membantu memosisikan kembali struktur tubuh menjadi normal dan melatih banyak otot yang selama ini dianggap "tidak penting", khususnya bagi para pencinta angkat beban.
- Meskipun kebanyakan gerakan dalam pilates bersifat statis, latihan tersebut sebenarnya dapat membakar kalori yang cukup banyak dan mengeluarkan tenaga alami dari dalam tubuh. Pilates mengaktifkan berbagai otot kecil agar otot-otot besar ikut bekerja dan menghasilkan latihan yang efisien dan efektif. Latihan ini melatih otot perut (abdominal), pinggul (glutes), bahu (deltoids), pinggang, dan dada (pectoral). Berikut keterangan dari latihan tersebut.



PLANK UNLIMITED

Gunakan sebuah matras, lalu ambil posisi menghadap ke bawah ke arah matras. Tumpukan tubuh pada kedua sikut yang dirapatkan selebar bahu. Rapatkan kedua kaki dan tumpukan pada ujung jari kaki. Dalam posisi awal ini kaki, punggung, sampai kepala harus lurus. Posisi dasar ini disebut *plank*.

Lanjutkan gerakan dengan mengangkat tangan kanan lurus ke atas setinggi mungkin dengan ibu jari menghadap ke atas. Sementara itu, tangan kiri tetap pada posisi yang sama. Barengi gerakan ini dengan mengangkat kaki kiri setinggi mungkin. Usahakan lutut tetap lurus, sementara kaki kanan tetap pada posisi yang sama. Tahan gerakan ini selama yang Anda bisa. Gerakan ini dihitung sebagai 1 set.

Selanjutnya, ganti tangan dan kaki Anda. Kali ini naikkan tangan kiri dan kaki kanan Anda dan gunakan tangan kanan dan kaki kiri Anda sebagai tumpuan pada posisi awal. Tahan lagi selama yang Anda mampu. Dengan menyelesaikan gerakan ini berarti Anda telah menyelesaikan 2 set. Lakukan set selanjutnya dengan mengganti tangan dan kaki yang dinaikkan.

Lakukan latihan ini minimal 6 set. Beristirahatlah setiap 2 set maksimal selama 1 menit. Jika Anda sudah bisa menguasai gerakan ini dengan baik, gunakan pemberat. Genggam dumbell di tangan dan beri pemberat pada pergelangan kaki.

Latihan ini akan membetulkan posisi pinggang yang bengkok, posisi bahu yang turun sebelah, dan melatih otot pinggul yang lemah. Selain itu, latihan ini akan melatih *core muscles* karena di sepanjang gerakan otot perut akan terus berkontraksi untuk menahan berat tubuh.

HARI 3: TENAGA SUPER

Pernahkah Anda memikirkan cara untuk unggul dari pesaing? Banyak riset mahal sudah dilakukan untuk mendapatkan apa yang saya sebut sebagai "*super human ability*", namun kebanyakan produk tersebut hanya mengubah manusia ke dalam suatu bentuk yang palsu. Cara paling benar untuk meningkatkan kualitas diri adalah dengan menggali apa yang menjadi keunikan dan potensi masing-masing, lalu menerapkan gaya hidup sehat untuk memanfaatkannya. Temukan siapa diri Anda sebenarnya, di sanalah tenaga super Anda yang sesungguhnya.

BAGAIMANA METABOLISME BISA MEMENGARUHI KUALITAS KEHIDUPAN?

METABOLISME

Proses metabolisme sangat memengaruhi kehidupan semua makhluk hidup karena pada dasarnya metabolisme memproses semua yang dikonsumsi agar tubuh dapat memanfaatkannya dengan semestinya. Ada sejumlah enzim yang berperan dalam proses metabolisme, dan organ pencernaan adalah organ yang paling penting. Sekitar 70% sistem imunitas manusia terpusat pada bagian pencernaan. Oleh karenanya, mungkin ada benarnya juga ungkapan "*you are what you eat*".

Pada dasarnya, metabolisme dapat dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama adalah proses anabolisasi di mana sel-sel tubuh baru dibangun dari setiap nutrisi yang dikonsumsi. Tahap kedua adalah proses katabolisasi di mana setiap sel dipecah menjadi bentuk kimiawi yang lebih sederhana untuk menghasilkan tenaga agar sistem tubuh tetap bekerja secara normal.

Banyak orang menganggap enteng apa yang mereka konsumsi sehari-hari sehingga lebih banyak mengalami katabolisasi daripada anabolisasi. Akibatnya, tubuh pun "*memakan*" tubuh itu sendiri (*self-cannibalism*), yang dimulai dengan glikogen dari karbohidrat, asam amino dari otot, lalu asam lemak dari setiap sel lemak dalam tubuh dan organ tubuh. Hal ini akan mengakibatkan melambatnya metabolisme, yang jika terus berlanjut akan mengacaukan sistem hormonal tubuh dan dapat membuat seluruh tubuh tiba-tiba berhenti bekerja.

Katabolisasi dan anabolisasi harus berjalan sesuai keperluan dan tujuan yang ingin dicapai. Namun, sebaiknya proses anabolisasi lebih banyak terjadi daripada proses katabolisasi agar tubuh dapat terus berkembang dan proses penuaan pun terhambat.

Kebanyakan orang tidak memiliki massa otot yang cukup. Hal itu akan merugikan, khususnya jika makanan yang masuk tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Semakin besar massa otot semakin tinggi pula tingkat metabolismenya. Itulah sebabnya orang yang aktif berlatih setiap harinya cenderung tidak memiliki masalah kelebihan berat badan ketimbang orang yang hanya mengandalkan aktivitas sehari-hari.

APA YANG DIMAKSUD DENGAN METABOLIC RATE?

Metabolic rate adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat metabolisme dalam tubuh, khususnya sistem kerja tubuh dalam mengonversi makanan yang dikonsumsi menjadi tenaga. *Metabolic rate* tiap orang berbeda-beda, tergantung pada faktor genetis dan seberapa aktif orang tersebut. Namun, pada dasarnya setiap orang tetap mengeluarkan tenaga untuk melakukan fungsi dasar tubuh, seperti jantung yang berdetak untuk memompa darah, paru-paru yang berkontraksi untuk mendapatkan oksigen, juga berbagai fungsi lain yang dikenal dengan sebutan *Basal Metabolic Rate (BMR)*.

BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN METABOLIC RATE?

- Pada dasarnya, orang gemuk bisa melangsingkan tubuh dengan meningkatkan *metabolic rate*-nya. Dan olahraga lagi-lagi adalah cara paling efektif untuk mendapatkan hal itu.
- Saat seseorang melakukan latihan yang membutuhkan tenaga lebih besar, dalam tubuh akan terjadi reaksi kimiawi dan hormonal yang begitu kompleks sehingga mau tidak mau tubuh pun meningkatkan *metabolic rate*-nya untuk memenuhi kebutuhan. Biasanya tubuh terasa lebih panas dan tenaga baru akan mengalir ke sekujur tubuh, yang juga merupakan reaksi dari terbentuknya hormon endorfin yang memacu jantung berdetak lebih cepat. Itulah sebabnya kita bisa terengah-engah saat berolahraga.
- Cara lain untuk meningkatkan *metabolic rate* adalah dengan makan. Makan adalah proses metabolisme yang sangat kompleks yang dimulai sejak makanan masuk ke dalam mulut. Pemrosesan makanan dalam tubuh biasanya memakan waktu 2–3 hari. Sistem pencernaan bekerja tanpa henti, bahkan saat Anda tidur sekalipun.
- Jika menjelang tidur makan terlalu banyak makanan berprotein, biasanya kita akan kesulitan tidur karena protein memang lebih susah dan lama dicerna. Semua proses ini membutuhkan tenaga dan akan membakar sedikit kalori di saat kita juga mengonsumsi kalori.
- Mengombinasikan olahraga rutin dengan pola makan yang sering tapi sedikit akan menjaga *metabolic rate* tubuh tetap tinggi sepanjang hari. Hal itu akhirnya membuat tubuh langsing dan padat. Di sisi lain, diet yang terlalu ketat dan latihan yang terlalu keras justru dapat memperlambat *metabolic rate* dan kembali berakhir dengan proses katabolisasi.

APA SUMBER MAKANAN YANG BISA MEMBERIKAN TENAGA SUPER?

- Sumber tenaga terbesar berasal dari sumber-sumber karbohidrat, seperti nasi putih, madu, pasta, atau kentang. Namun, jenis karbohidrat sederhana ini merupakan pilihan yang buruk apabila Anda menginginkan tenaga super yang bertahan sedikit lebih lama karena rendah serat dan tinggi gula. Anda bisa jadi akan merasa tenaga yang baru saja Anda dapatkan seolah-olah tiba-tiba dirampas secara paksa akibat anjloknya gula darah.
- Lebih bijak kombinasikan kedua jenis karbohidrat, namun dengan karbohidrat kompleks lebih dominan. Selain tinggi karbohidrat, serat di dalamnya juga membuat gula lebih lama dicerna dan turun secara berkala. Proses ini memberikan kesempatan bagi sumber protein untuk memberikan tenaga dalam bentuk Adenosine Triphosphate (ATP), yang merupakan hasil dari metabolisme creatine dalam unsur protein. Itulah sebab laris-manisnya suplemen creatine, yang biasa dipakai para pencinta fitness sebagai suplemen penambah tenaga. Namun, tubuh hanya menggunakan creatine sebagai sumber tenaga eksplosif sesaat. Selain itu, creatine juga mengikat air sehingga cenderung membuat Anda terlihat kembung dan "basah", yang justru akan mengacaukan definisi otot Anda.
- Pilih sumber karbohidrat seperti buah-buahan, terutama pisang, anggur, nanas, apel, blueberry, ceri, pepaya, mangga, dan jeruk, karena rata-rata buah-buahan ini mengandung serat, penuh dengan antioksidan yang kuat, dan sangat cocok dikonsumsi para pencinta olahraga. Buah-buahan tersebut mengandung gizi yang cukup seimbang dan mengandung gula sederhana yang tidak terlalu tinggi. Untuk karbohidrat kompleks, *oatmeal*, ubi, talas, kacang-kacangan, gandum, dan sayuran hijau merupakan pilihan terbaik.
- Sumber protein yang kaya akan creatine adalah daging sapi, khususnya bagian yang rendah lemak, seperti has dalam, bahu, dan dada. Gabungkan juga pilihan Anda dengan sumber protein yang lebih rendah kolesterol, seperti ikan, putih telur, kacang, dan ayam.

BAGAIMANA CARA MENYUSUN POLA MAKAN AGAR TETAP LANGSING SEKALIGUS BERTENAGA?

TIPS DIET UNTUK TETAP LANGSING SEKALIGUS BERTENAGA

Strategi dasarnya adalah Anda harus makan dalam porsi sedikit, namun lebih sering. Pilihan makanan dan minuman tersebut harus rendah lemak jenuh, rendah garam/sodium, rendah gula sederhana, tinggi protein, mengandung karbohidrat dalam jumlah sedang, dan rendah lemak.

Lupakan pola makan 3 kali sehari, juga mitos bahwa Anda tidak boleh makan sebelum tidur. Yang penting, Anda mengonsumsi makanan yang bisa meningkatkan *metabolic rate* Anda, khususnya dari pagi sampai sore hari. Persiapkan juga tubuh Anda agar bisa beristirahat dengan normal di malam hari. Minum air sekuat yang Anda bisa, minimal 3-4 liter. Dengan demikian, perut Anda tidak akan terlalu kosong di antara jam makan sehingga Anda pun tidak akan ngemil makanan yang manis-manis.

Jika ingin makan makanan yang tinggi gula atau berlemak, cukup batasi sampai satu suapan. Yang penting otak Anda sudah bisa merekam cita rasa makanan tersebut dan rasa penasaran serta ketagihan akan makanan itu bisa berkurang dari waktu ke waktu. Dan yang lebih penting, konsumsi makanan atau minuman tersebut sebelum makan siang atau sebelum berolahraga. Dorong diri Anda untuk berlatih lebih intensif, untuk menghilangkan rasa bersalah setelah mengonsumsi makanan tersebut. Makanan pedas juga dapat membantu mempermudah diet Anda.

Konsumsi karbohidrat kompleks cukup tinggi di pagi hari, namun semakin rendah menuju malam hari. Lakukan sebaliknya dengan protein, konsumsi sayuran hijau yang banyak sepanjang hari untuk memberikan sensasi penuh pada perut Anda sekaligus melancarkan pencernaan. Batasi konsumsi minyak, lupakan cara memasak dengan menggoreng atau menumis dengan banyak minyak. Teknik memasak yang terbaik adalah kukus, rebus, panggang. Atau, konsumsi makanan secara mentah, gunakan berbagai rempah kering sebagai bumbu berkalori paling rendah yang dapat berfungsi sebagai penambah cita rasa alami.

Jangan terjebak dengan jus buah karena bisa jadi itu adalah air gula yang justru bisa membuat gula darah Anda kacau. Jus buah yang baik adalah yang kental dan berserat. Semakin cair jus, semakin cepat pula tenaga Anda akan hilang. Oleh karena itu, masukkan sayuran mentah ke dalam jus buah Anda untuk menciptakan kombinasi yang unik dan kaya serat.

Beberapa jenis makanan yang dapat menekan ketagihan Anda akan makanan yang manis dan berlemak adalah keju rendah lemak, yoghurt, *dark chocolate* (*sugar-free*), kacang, selai kacang, biskuit gandum, labu dan ubi manis, serta koktail buah segar. Coba cari produk makanan yang Anda sangat inginkan, seperti es krim, gula, keju, dan cokelat, dalam versi rendah gula atau lemak, yang akan memuaskan Anda tanpa menambahkan banyak kalori ke dalam diet ketat Anda.

APA CARA LAIN UNTUK MENGAKTIFKAN TENAGA SUPER DALAM DIRI SAYA?

- Dari pengalaman pribadi saya, hubungan dengan Tuhan adalah rahasia semua itu. Anda akan terkejut dengan kekuatan doa, bagaimana tiba-tiba Anda bisa merasakan hadirnya kekuatan yang bukan berasal dari dunia ini dalam hati Anda. Bibit inilah yang akan menjadi kekuatan terbesar manusia. Kekuatan ini juga akan memperkuat komitmen Anda untuk hidup sehat selamanya.
- Jangan pernah menyalahkan dan membenci diri sendiri karena mungkin saat ini memiliki lebih banyak kekurangan daripada kelebihan. Tuhan menjadikan Anda demikian karena Anda adalah individu yang mampu mengubah semua itu menjadi kekuatan. *Be optimistic, be positive and never give up*. Anda pasti akan selalu mendapatkan tenaga super dalam kehidupan Anda setiap hari.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 427 kalori
Karbohidrat	: 56,6 gram
Protein	: 20,5 gram
Lemak	: 20,5 gram
Lemak jenuh	: 3,5 gram
Serat	: 13,6 gram
Kolesterol	: 14 mg
Sodium	: 200 gram





RESEP UNTUK MENDAPATKAN TENAGA SUPER

Soba Pesto

CARA MEMBUAT:

- Buat Bawang Putih Panggang. Caranya, letakkan bawang putih di atas aluminium foil, tuangi italian seasoning dan minyak, bumbu dengan garam dan lada. Bungkus rapat, lalu panggang dalam oven selama 10–12 menit. Setelah matang, kupas bawang putih dan ambil dagingnya.
- Buat paprika panggang. Caranya, bakar paprika di atas api sampai permukaan kulitnya gosong kehitaman, merata di semua bagian. Setelah itu, masukkan paprika ke dalam *plastic wrapper*, tutup rapat, dan biarkan minimal 10 menit. Kupas kulit gosongnya, buang bijinya, dan ambil hanya bagian dagingnya yang sudah empuk dan bersih.
- Untuk membuat Saus Pesto, campur semua bahan dengan memprosesnya satu per satu dengan blender sampai lembut. Bumbu garam dan lada secukupnya. Tambahkan minyak zaitun jika Anda lebih suka adonan yang encer.
- Tumis udang dengan minyak yang berasal dari *sun-dried tomatoes*, bumbu dengan garam dan lada.
- Jika soba sudah matang, campur dengan Saus Pesto secukupnya, lalu tuang ke dalam mangkuk saji. Tata udang di sekeliling Soba Pesto dan sajikan.

TIPS & TRIK

Jika disimpan dalam wadah yang tertutup rapat di kulkas (4–6 C), Saus Pesto bisa tahan selama 1 minggu; jika dalam *freezer* bisa tahan 1 bulan. Cairkan Saus Pesto dengan pemanasan dari uap; jangan menumisnya karena saus bisa pecah dan terpisah dari minyaknya.

Hidangan ini adalah salah satu dari favorit saya karena selain sangat mudah dibuat, juga sangat nikmat. Anda harus mencobanya sendiri untuk bisa merasakan sensasinya. Biasanya, saya menambahkan beberapa iris cabai rawit segar dalam sausnya untuk meningkatkan cita rasanya sekaligus membuat proses menyantap makanan ini lebih seru.

Untuk: 1 Porsi

Bahan:

- 100 g *soba noodles*, rebus sampai matang
- 6 buah udang ukuran sedang, bersihkan dan tinggalkan ekornya

Garam diet secukupnya

Lada hitam secukupnya

Bahan Saus Pesto (4 porsi):

- 3 siung Bawang Putih Panggang (lihat resep)
- 2 sdm mete
- 2 sdm kacang pine
- $\frac{1}{4}$ cangkir daun basil segar, cincang kasar
- $\frac{1}{4}$ cangkir daun parsley italia (*flat leaf*), cincang kasar
- 250 g paprika merah panggang
- 100 g keju parmesan *low-fat*
- 80 ml minyak zaitun *extra virgin*
- 1 sdt minyak wijen (*nissin goma oil*)
- 4 buah *sun-dried tomatoes*, cincang kasar

Bahan Bawang Putih Panggang:

- 1 bonggol bawang putih utuh
- 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 1 sdm *italian seasoning*
- Garam diet secukupnya
- Lada hitam secukupnya

FAKTA

Nutrisi masakan ini cukup seimbang untuk membantu Anda mendapatkan tenaga super karena mengandung sejumlah bahan yang bermanfaat, di antaranya:

- **Soba.** Bahan yang juga dikenal sebagai mi abu-abu ini dibuat dengan bahan utama tepung *buckwheat*. *Buckwheat* adalah jenis biji-bijian dari Asia Tengah yang tinggi serat dan kandungan nutrisinya tidak kalah hebat dibanding gandum. Tepung ini mengandung rutin dan quercetin yang dapat memperkuat efek vitamin C, melancarkan peredaran darah, mencegah penggumpalan darah, dan meningkatkan kolesterol baik dalam tubuh. Selain itu, tepung ini juga merupakan sumber protein berkualitas tinggi karena memiliki 8 unsur utama asam amino.
- **Minyak zaitun.** Minyak yang merupakan bahan paling terkenal untuk membuat saus pesto ini termasuk jenis minyak yang sehat karena dapat menurunkan kolesterol dan baik untuk jantung. Selain itu, minyak zaitun dipercaya dapat memperpanjang umur dan membuat awet muda.
- **Daun basil dan parsley.** Kedua bahan ini dapat membantu kelancaran peredaran darah karena merupakan obat alami untuk medetoksifikasi racun dalam tubuh.
- **Paprika merah.** Selain sangat kaya akan vitamin C, paprika merah juga mengandung cukup banyak karbohidrat. Capsaicin di dalamnya akan membantu melepaskan hormon endorfin dalam tubuh, yang akan memberikan tenaga dan meningkatkan tingkat konsentrasi. Paprika yang dipanggang akan terasa lebih manis dan lembut.
- **Mete dan kacang pine.** Di samping termasuk jenis kacang yang mengandung asam lemak yang baik untuk kesehatan jantung dan dapat menurunkan kolesterol darah, mete dan kacang pine merupakan sumber protein yang juga berkalori tinggi. Oleh karena itu, sumber makanan bercita rasa gurih ini juga memberikan tenaga tambahan yang cukup besar.
- **Sun-dried tomatoes.** Proses pengeringan dan perendaman dalam minyak yang sudah diberi bumbu rempah-rempah meningkatkan kandungan lycopene dalam tomat, yang menguatkan fungsinya sebagai antioksidan untuk mencegah kerusakan sel yang bisa memicu proses katabolisme.
- **Udang.** Sumber makanan laut ini mengandung protein sangat tinggi serta asam lemak Omega-3 cukup tinggi. Jangan takut dengan kandungan kolesterolnya karena lemak jenuh yang lebih berperan sebagai penyebab berbagai penyakit kardiovaskular. Mengonsumsi udang dengan berbagai bahan lain yang dapat menurunkan kadar kolesterol menjadikan menu ini memiliki gizi yang cukup seimbang.





Banana Muffin



CARA MEMBUAT:

- Siapkan kertas *muffin* atau panggangan yang sudah diolesi minyak.
- Di sebuah mangkuk, campurkan tepung gandum, *wheatgerm*, gula, *baking powder*, dan *walnut*.
- Pada mangkuk yang lain, aduk telur, mentega bening, dan susu. Tuang campuran ini ke adonan tepung, campur hingga rata.
- Hancurkan pisang, tapi jangan terlalu lembut, lalu masukkan ke dalam adonan. Campur hingga rata.
- Tuang adonan ke dalam panggangan, panggang dalam oven dengan suhu 200°C selama 25–30 menit. Setelah matang, olesi dengan selai aprikot dan taburi lagi dengan potongan kacang *walnut*.

Untuk: 12 Buah

250 g tepung gandum rye
50 g *wheatgerm*
80 g gula diet
(*aspartame-free*)
atau ganti dengan
polyols
1 sdm *baking powder*
150 g kacang *walnut*,
cincang kasar
2 butir telur ayam, kocok
100 ml susu skim
100 ml mentega bening
(dari mentega
low-fat)
4 buah pisang ambon
matang
Selai aprikot secukupnya,
untuk *glazing*

TIPS & TRIK

Untuk resep ini, coba berbagai macam pisang yang sudah matang untuk mendapatkan variasi menu yang sedikit berbeda. Sebagai contoh, gunakan pisang tanduk yang sudah dikukus terlebih dahulu atau jenis lain seperti pisang mas atau pisang susu.

Makanan ini termasuk gampang dibuat dan sangat praktis karena bisa dikonsumsi kapan saja Anda merasa lapar dan membutuhkan suntikan tenaga instan yang bertahan lama.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi : 369 kalori
Karbohidrat : 32,9 gram
Protein : 4,4 gram
Lemak : 13,6 gram
Lemak jenuh : 3,7 gram
Serat : 0,7 gram
Kolesterol : 51 mg
Sodium : 240 gram

FAKTA

Alasan mengapa *muffin* ini sangat baik adalah karena mengandung:

- **Tepung gandum rye.** Selain sangat tinggi serat, tepung ini juga dapat memberikan tenaga yang besar dan bertahan cukup lama. Tepung ini bersifat memberikan rasa kenyang yang lebih lama, yang akan membantu Anda menghilangkan niat untuk ngemil di kala diet. Vitamin B dan magnesium yang dikandungnya akan membantu mengonversi makanan yang dikonsumsi menjadi tenaga, juga berperan dalam sistem saraf dan otot.
- **Wheatgerm.** Salah satu produk gandum yang bertekstur seperti butiran kasar ini sangat banyak digunakan sebagai penambah serat dalam berbagai makanan. Cita rasanya yang lezat serta kemampuannya menambah kekentalan makanan dan memberi aroma kacang jika minyaknya mulai keluar membuat produk ini lebih banyak digunakan pada masakan yang dipanggang atau direbus. Bahan makanan ini banyak mengandung vitamin B, asam folat, seng, dan magnesium yang sangat penting untuk mengonversi makanan menjadi energi serta membentuk berbagai jaringan dan hormon tubuh. Selain itu, kandungan protein, karbohidrat, dan serat larutnya yang tinggi membuat *wheatgerm* termasuk jenis makanan dengan nilai gizi cukup seimbang dan dapat dimasukkan ke dalam pola makan sehari-hari.
- **Pisang.** Buah ini sudah sangat akrab di kalangan pencinta olahraga karena selain tinggi karbohidrat, cita rasanya disukai oleh kebanyakan orang, termasuk bayi dan balita. Pisang mengandung potasium yang sangat tinggi sehingga bisa menjadi sumber elektrolit yang baik agar arus listrik dalam tubuh aktif sepanjang hari. Pisang juga mengandung vitamin B, vitamin C, magnesium, dan serat yang tinggi.
- **Walnut.** Kacang yang dianggap sebagai mata uang yang sangat berharga di zaman Romawi ini adalah satu-satunya kacang yang mengandung asam lemak Omega-3 sehingga menjadi pilihan tepat bagi para vegetarian yang tidak mengonsumsi ikan. Selain itu, arginine di dalamnya akan mengaktifkan nitric oxide dalam tubuh yang akan melebarkan rongga pembuluh darah. Akibatnya, peredaran darah menjadi lebih lancar, kontraksi otot meningkat, dan tenaga lebih cepat disalurkan ke seluruh tubuh.
- **Telur.** Sumber protein terbaik ini merupakan pilihan yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas Anda. Selain mengandung protein berkualitas tinggi, kuning telur juga mengandung Omega-3, vitamin B, dan selenium. Semua unsur nutrisi ini sangat penting untuk memacu proses anabolisasi, khususnya bagi pertumbuhan jaringan otot. Meskipun demikian, batasi konsumsi kuning telur hanya 1 buah per hari.

EXERCISE TIME...!!!

- *Negative Squat with Front Lateral Raise* adalah nama latihan di hari ke-3 ini. Karena mungkin terlalu panjang, sebut saja latihan ini *Negative Lateral Squat*. Saya yakin latihan ini sangat menantang bagi siapa pun, bahkan atlet terlatih.
- Latihan ini dapat melatih kekuatan dasar tubuh, yaitu otot kaki dan bahu, namun lebih spesifik pada otot paha depan (*quadriceps*), pergelangan kaki dan betis, pinggul (*glutes*), bahu depan (*front deltoids*), dan perut bagian bawah (*lower abdominal*).
- Kunci keberhasilan gerakan ini adalah mengusahakan punggung tetap rata sepanjang gerakan dan mempertahankan kaki sejajar dengan tangan saat berada pada posisi negatif (posisi ke bawah). Selama melakukan gerakan, posisi tangan harus tetap lurus dan tidak turun. Di sepanjang set, kaki yang dijulurkan ke depan tidak boleh menyentuh lantai.
- Dalam setiap set, lakukan repetisi sekuat yang Anda bisa. Lakukan 4 set dan coba terus sampai Anda bisa melakukan setidaknya 6 repetisi di setiap setnya. Jika terlalu berat, letakkan *dumbbell* di tangan dan terus lakukan meskipun terjatuh. Jika bisa mencapai dua kali lipat lebih dari itu, Anda pasti memiliki tenaga super!



NEGATIVE SQUAT WITH FRONT LATERAL RAISE

Pegang *dumbbell* pada masing-masing tangan, lalu angkat kedua tangan ke depan dengan posisi ibu jari mengarah ke atas. Posisikan agar sejajar dengan lantai. Pada posisi awal, angkat salah satu kaki dan tekuk lutut sampai membentuk sudut 90° dengan kaki yang lain menyangga tubuh. Anggap saja pada gerakan awal kaki kiri yang dinaikkan dan kaki kanan yang menjadi tumpuan.

Pada gerakan selanjutnya, turunkan posisi tubuh dengan menekuk kaki kanan sampai Anda seperti duduk di kaki tersebut. Sementara itu, luruskan kaki kiri hingga sejajar dengan lantai. Tangan harus tetap pada posisi awal dan punggung harus lurus di sepanjang gerakan. Jangan turun terlalu cepat karena bisa membuat lutut Anda cedera. Jangan pula terlalu cepat kembali ke posisi awal karena keseimbangan Anda pasti akan goyah. Tahan posisi di bawah selama sekitar dua detik, lalu lanjutkan gerakan kembali ke posisi semula.



Pada saat kembali ke posisi semula, kontraksikan otot kaki dan pinggul, tahan sebentar sebelum kembali melanjutkan gerakan ke bawah. Lakukan gerakan ini sekuat yang Anda bisa dan selalu jaga keseimbangan agar tidak terjatuh. Tukar posisi kaki untuk mendapatkan latihan yang lengkap. Lakukan 3 set pada setiap kaki. Anda bisa juga membuat latihan ini lebih seru dengan menantang seseorang untuk melakukannya bersama.

HARI 4: OTAK-ATIK

Ada ungkapan yang mengatakan bahwa apa yang membedakan satu manusia dengan manusia lainnya adalah otak, hati, dan nyalinya! Anda boleh memercayai ungkapan ini atau tidak, namun satu hal yang jelas otak merupakan organ terpenting dalam tubuh manusia. Kehidupan Anda sangat bergantung pada sejauh apa Anda menggunakan otak Anda.

Tidak ada organ dalam tubuh manusia yang lebih rumit dan lebih canggih daripada otak. Tahukah Anda bahwa selama ini manusia hanya menggunakan sekitar 25% dari kapasitas maksimal otaknya? Dalam otak manusia terdapat begitu banyak potensi yang sampai saat ini belum terlihat sepenuhnya.

Otak menyimpan kemampuan luar biasa yang dapat memberi warna dalam kehidupan manusia. Meskipun demikian, manusia harus berusaha sendiri untuk menemukan setiap potensi, bakat, dan kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan otak sendiri bisa dilatih. Dan jika tidak sering digunakan, kemampuan otak akan menurun. Dan perlu diingat, kemampuan otak juga akan menurun sesuai bertambahnya umur. Jadi, kita perlu menggunakan waktu sebaik-baiknya untuk

membuat otak menghasilkan ide-ide cemerlang.

Cara kerja otak mirip dengan komputer, namun dengan kualitas yang jauh lebih hebat. Selain itu, ada pula unsur "logika", yang merupakan unsur pembeda manusia dengan binatang. Aktivitas otak masing-masing orang berbeda. Individu yang berbakat dalam bidang seni lebih banyak mengaktifkan bagian otak kanannya, sementara individu yang mengandalkan rasionalitas lebih banyak mengaktifkan bagian otak kirinya. Otak bekerja per bagian sesuai fungsinya, yang menyebabkan pada beberapa kasus orang tetap bisa hidup, meskipun beberapa bagian dari otaknya telah "diangkat".

Semua kegiatan dalam tubuh terpusat pada otak. Otak menjadi pusat pengendali utama, yang kemudian dikenal sebagai pusat sistem saraf. Pusat sistem saraf ini kemudian bekerja sama dengan jaringan tulang belakang untuk mengendalikan semua sistem dalam tubuh. Sistem saraf lainnya adalah apa yang disebut dengan sistem saraf perifer, yang menghubungkan pusat sistem saraf dengan setiap organ dan reseptor lainnya sampai bagian output seperti otot dan kelenjar. Otak juga menjadi tempat beroperasinya dua kelenjar utama tubuh, yaitu *hypothalamus*—yang mengatur sistem hormon, nafsu makan, rasa haus, suhu tubuh, emosi, gairah seksual, dan aktivitas tidur—serta *pituitary*—yang mengendalikan kelenjar tiroid dan adrenalin. Otak menjadi pusat bekerjanya semua indra, bahkan indra "keenam" yang dipercaya berkaitan dengan kepekaan akan suatu hal.

Pada saat proses kelahiran, asam folat bekerja sama dengan vitamin B12 untuk menghasilkan DNA dan RNA. Asam folat memegang peranan penting dalam pertumbuhan jaringan otak dan tulang belakang. Jadi, ibu hamil sangat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat, setidaknya 3 bulan sebelum melahirkan. Makanan alami yang kaya akan asam folat banyak berasal dari keluarga sayur-sayuran. Oleh karena itu, biasakan memasak dengan cara mengukus agar tidak banyak zat gizi yang hilang dalam proses pemasakan. Bahkan apabila sayuran cukup segar dan memiliki cita rasa yang unik dan lezat, konsumsi saja dalam keadaan mentah sebagai salad, yang akan menjadi variasi yang sangat sehat dalam pola makan yang benar. Meskipun demikian, saat mengandung hindari mengonsumsi hati karena bahan makanan ini sangat kaya akan vitamin A, yang bisa bersifat racun dan membahayakan bakal bayi. Pada bayi yang terlahir dengan banyak bercak atau tanda lahir berlebihan, kemungkinan besar ibu anak tersebut kelebihan mengonsumsi vitamin A, baik dalam bentuk *retinol* maupun *beta-karotena*.

NUTRISI APA YANG TERBAIK UNTUK OTAK?

NUTRISI UNTUK OTAK

Pada dasarnya, nutrisi yang sangat berperan dalam pertumbuhan dan fungsi otak adalah vitamin B kompleks, vitamin E, seng, dan potasium. Vitamin B memberikan tenaga bagi otak untuk bisa berfungsi; vitamin E menjaga kesehatan fungsi saraf; seng membantu sintesis DNA; dan potasium merupakan elektrolit yang mengatur sistem cairan tubuh dan menekan tekanan darah.

Vitamin B bekerja sebagai satu kelompok. Dari semua jenis vitamin, vitamin B memiliki jenis yang paling luas. Tiamina atau vitamin B1 yang ditemukan pada beras merah, kacang-kacangan, sereal, gandum, hati, dan *oatmeal* sering digunakan untuk pengobatan penyakit beri-beri yang merupakan penyakit yang melumpuhkan sistem saraf.

Kerjasama antara asam folat dan vitamin B12 yang biasanya didapatkan dari sumber hewani dapat mempertahankan kesehatan saraf dan memegang peranan penting dalam tahap pertama pembentukan dan pertumbuhan sistem saraf. Kekurangan kedua jenis vitamin ini biasanya menimbulkan anemia dan cacat mental. Indikasi ringannya adalah refleks tubuh melemah, tubuh gemetar, dan otot lemah.

Makanan yang kaya akan asam folat adalah sereal *cornflakes*, avokad, *brussel sprout*, asparagus, dan bayam. Makanan yang mengandung asam folat tapi dalam jumlah sedikit adalah susu, yoghurt, pisang, telur, kentang, dan brokoli. Sementara itu, vitamin B12—yang sering juga disebut kobalamin—dapat ditemukan pada beberapa sumber makanan hewani, seperti hati, daging sapi, kerang, telur, keju, dan kepiting.

Mineral lain yang penting untuk otak adalah zat besi karena mineral ini dapat mencegah masalah susah berkonsentrasi, susah mengingat sesuatu hal, *mood* yang naik turun, dan otot yang terasa lemah. Sementara itu, seng diperlukan dalam pembentukan berbagai hormon. Kurangnya seng akan mengganggu sinyal otak ke seluruh jaringan tubuh. Makanan yang kaya akan seng adalah tiram, kuning telur, daging-dagingan, hati, seafood, dan gandum. Seng lebih cepat diserap tubuh jika didapatkan dari sumber hewani daripada nabati.

APA PERAN ANTIOKSIDAN PADA OTAK MANUSIA?

- Peran utama antioksidan pada otak adalah membantu meningkatkan reaksi mental, meningkatkan kapasitas daya ingat, dan melindungi seluruh bagian sistem saraf dari serangan luar atau kerusakan dari dalam. Biasanya, serangan dari luar berasal dari aktivitas radikal bebas, virus, atau bakteri berbahaya yang dapat merusak struktur sel. Sementara itu, kerusakan dari dalam biasanya disebabkan oleh kerusakan jaringan saraf akibat aktivitas oksidasi kolesterol atau proses penuaan.
- Asam lemak tak jenuh ganda sangat berperan dalam kesehatan sistem saraf dan aktivitas otak. Di sinilah vitamin E memegang peranan penting karena berfungsi mencegah oksidasi asam lemak yang baik serta berkembangnya radikal bebas. Minyak sehat—seperti minyak zaitun, minyak bunga matahari, minyak safflower—dan makanan seperti *wheatgerm*, avokad, kacang, sayuran hijau, roti gandum, sereal, dan kuning telur kaya akan vitamin tersebut.
- Asam lemak Omega-3, yang terdapat pada ikan-ikan gemuk dan kacang, juga berfungsi mempertahankan kesehatan sistem saraf dan jaringan dalam otak. Kurangnya asam lemak ini biasanya ditandai dengan berbagai penyakit, seperti Alzheimer yang menyerang pusat ingatan. Penyakit ini dulunya hanya menyerang orang berusia lanjut, namun sejalan dengan perkembangan zaman, saat ini Alzheimer juga



mulai menyerang orang yang relatif masih muda. Sampai saat ini belum ada pengobatan yang pasti untuk penyakit ini, namun untuk mencegahnya masukkan asam lemak Omega-3 dalam pola makan sehari-hari.

- Buah dan sayuran, yang banyak mengandung antioksidan, merupakan pilihan makanan yang sangat tepat karena selain mengandung vitamin C, juga bisa memberikan nutrisi ganda dan memiliki kalori yang rendah pula. Selain itu, buah-buahan juga mengandung phytochemical yang berfungsi mirip prajurit, siap berperang melawan zat-zat berbahaya dalam tubuh.

BAGAIMANA SEORANG VEGETARIAN BISA MENDAPATKAN NUTRISI YANG PENTING UNTUK OTAK?

- Para vegetarian memang membutuhkan usaha lebih keras untuk mendapatkan pasokan nutrisi yang tepat bagi kesehatan otak karena kebanyakan nutrisi tersebut terdapat pada sumber makanan hewani, seperti daging-dagingan, seafood, dan ikan gemuk. Kekurangan vitamin B12 biasa terjadi pada para vegetarian, menyebabkan kerusakan saraf serta menurunnya fungsi jaringan tulang belakang. Untuk mengatasi hal tersebut, tingkatkan kandungan asam folat dalam pola makan sehari-hari.
- Berbagai produk susu, seperti susu, keju, *buttermilk*, *cream*, dan yoghurt, mengandung vitamin B12 dalam jumlah sedikit. Beberapa jenis makanan yang biasanya diperkaya dengan vitamin tersebut adalah roti gandum, sereal, dan berbagai macam produk kacang kedelai.
- Untuk mendapatkan mineral seng dan zat besi dari sumber nabati, konsumsi gandum, roti gandum, oatmeal, sereal gandum, wijen, biji-bijian, tomat, wortel, kacang, kacang polong, dan jagung manis. Usahakan untuk tidak mengonsumsi alkohol dan minuman berkafein karena kedua jenis stimulan ini akan mengacaukan proses penyerapan nutrisi dan merusak sistem saraf serta jaringan dalam otak.

RESEP UNTUK MENDAPATKAN TENAGA SUPER

Bloody Chili

Untuk: 2 Porsi

Bahan:

- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdm mentega *low-fat*
- 2 siung bawang putih, cincang
- 100 g bawang bombai, cincang
- 300 g daging sapi cincang bagian has dalam
- 300 g *kidney bean* kalengan, tiriskan dan cuci bersih
- 1 buah paprika merah panggang ukuran besar
- 900 ml air kaldu daging
- 2 sdt bubuk paprika
- 2 sdt bubuk cabai
- 1 sdm *tomato paste*
- 350 ml *tomato concasse*
- 1 sdm *demi glaze sauce* kalengan
- Garam diet secukupnya
- Lada hitam secukupnya
- Daun parsley cincang untuk garnish

CARA MEMBUAT:

- Buat paprika sama seperti pada resep Soba Pesto, lalu cincang halus.
- Panaskan minyak dan mentega, tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum. Tambahkan daging cincang, tumis sampai kecokelatan. Masukkan kacang, aduk sebentar dan tambahkan paprika panggang. Setelah itu, masukkan air kaldu, didihkan, lalu masukkan sisa bahan satu per satu kecuali parsley. Masak dengan api sedang sampai mengental.
- Sajikan panas dengan hiasan parsley.

TIPS & TRIK

Untuk mendapatkan sensasi yang lebih pedas, cari bubuk cabai yang lebih pedas atau gunakan cincangan halus cabai rawit merah atau jalapeno.

Masakan ini merupakan salah satu resep kesukaan saya karena semakin sering dipanaskan akan semakin lezat. Cara membuatnya pun sangat gampang. Rahasia menu ini ada pada bumbu *demi glaze*, yang memberikan cita rasa yang terkonsentrasi dan sangat cocok jika dikonsumsi dengan daging sapi dan kacang-kacangan.

FAKTA

Alasan mengapa menu ini sangat baik adalah karena mengandung:

- Daging sapi. Selain tinggi protein, daging sapi juga kaya akan vitamin B, seng, dan zat besi.
- *Kidney bean*. Salah satu jenis kacang-kacangan yang paling sehat ini merupakan bahan utama yang memberikan kontribusi gizi serta cita rasa yang sangat tinggi. Kacang dari daerah Peru yang sudah ada sejak 7000 tahun lalu ini memiliki tingkat antioksidan tertinggi di antara semua jenis kacang-kacangan dan hampir sejajar dengan blueberry. *Kidney bean* mengandung vitamin B, asam folat, serat larut, zat besi, dan potasium yang tinggi. Fungsi utamanya adalah menurunkan kolesterol dan mencegah kerusakan sel yang bisa mengakibatkan pertumbuhan kanker.
- Paprika merah. Bahan ini mengandung vitamin C dan antioksidan yang sangat tinggi, di samping capsaicin dan flavonoid yang dapat mencegah penggumpalan darah. Penggumpalan darah bisa menyebabkan pecahnya atau tersumbatnya pembuluh darah di otak, yang selanjutnya disebut stroke. Paprika juga mengandung vitamin B6 dan asam folat yang cukup tinggi.
- Tomat. Penggunaan dalam masakan ini, baik dalam bentuk *tomato puree* maupun *tomato concasse*, memberikan pasokan vitamin C, beta-karotena, lycopene, dan antioksidan yang sangat tinggi. *Tomato paste* merupakan produk tomat dengan tingkat lycopene 3 kali lebih banyak daripada biasanya, yang akan sangat berguna untuk melindungi tubuh dari kerusakan sel dan mencegah tumor.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 181 kalori
Karbohidrat	: 22,6 gram
Protein	: 21,1 gram
Lemak	: 2,9 gram
Lemak jenuh	: 0,6 gram
Serat	: 7,2 gram
Kolesterol	: 58 mg
Sodium	: 664 gram







Japanese Burger

CARA MEMBUAT:

- Campur semua bahan Adonan Salmon menjadi satu, aduk hingga merata.
- Sementara itu, siapkan roti burger dan panggang sampai agak garing.
- Ambil lembaran roti bagian bawah, lalu letakkan lettuce secara merata. Taburkan adonan salmon secukupnya ke atasnya, lalu letakkan irisan keju.
- Lelehkan keju dengan oven (panas dari atas) atau dengan *chef torch*. Setelah meleleh, sebar irisan tomat dan mentimun secara bergantian dengan bentuk melingkar, lalu tutup dengan lapisan roti bagian atas. Sajikan segera.

TIPS & TRIK

Untuk versi vegetarian, *chick-pea* dan tahu dapat menjadi pilihan yang tepat untuk menu yang lebih ringan, tapi tetap lezat.

Menu ini adalah menu yang biasanya saya buat saat sangat ingin makan makanan berlemak seperti burger atau piza. Menu ini juga menjadi favorit saya jika kebetulan saya memiliki sisa ikan salmon di kulkas. Cara membuatnya menyenangkan dan memberikan kesempatan untuk berkreasi. Saya bisa mengganti jenis roti, ikan, tepung roti, saus, atau sayurannya. Kreatiflah dan ciptakan menu-menu baru dari menu ini.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 254 kalori
Karbohidrat	: 24,8 gram
Protein	: 11,7 gram
Lemak	: 12,3 gram
Lemak jenuh	: 3,7 gram
Serat	: 0 gram
Kolesterol	: 24 mg
Sodium	: 458 gram

Untuk 1 porsi

ADONAN SALMON

Bahan:

$\frac{1}{2}$ cangkir	ikan salmon, tumis dengan minyak zaitun, cabik-cabik
$\frac{1}{2}$ sdt	parutan jahe
1 sdm	mayones <i>low-fat</i>
$\frac{1}{2}$ sdm	saus tomat
$\frac{1}{2}$ sdm	bulldog sauce (<i>tonkatsu sauce/Japanese worchestershire sauce</i>)
$\frac{1}{4}$ sdt	pasta wasabi
1 sdt	perasan lemon
$\frac{1}{2}$ sdt	minyak wijen merek nissin atau ganti dengan minyak wijen biasa
1 sdt	wijen putih sangrai
$\frac{1}{2}$ sdt	<i>shichimi togarashi</i> (<i>Japanese 8 spice powder</i>)
1 sdm	seledri impor, ambil bagian batangnya, cincang kasar
1 sdm	daun bawang, ambil bagian putihnya, iris tipis bulat, lalu bilas dengan air dingin
	Garam diet secukupnya
	Lada hitam secukupnya

Bahan Lain:

4 iris	mentimun jepang, iris serong
4 iris	tomat, iris bulat
1-2 iris	keju cheddar <i>low-fat</i>
1 buah	roti burger (<i>wholewheat</i>), belah dua

FAKTA

Ikan salmon yang menjadi bahan utama menu ini selain mengandung protein juga dikenal sebagai penyumbang asam lemak Omega-3 yang sangat tinggi. Karena rasanya lezat, bisa diolah menjadi berbagai masakan, dan gizinya tinggi, salmon pun menjadi salah satu jenis ikan yang paling laris. Kandungan zat besi, seng, dan vitamin B dalam ikan ini juga cukup tinggi.

Bahan lain dalam menu ini yang juga menyumbang nutrisi penting bagi otak adalah:

- Wasabi. Akar tanaman yang sekeluarga dengan lobak ini bersifat antiseptik dan dapat melancarkan peredaran darah di sekitar otak. Wasabi juga mengandung asam amino yang dapat mencegah kerusakan sel dalam otak.
- Wijen. Dalam bentuk minyak atau utuh, wijen mengandung lignan yang bekerja sebagai antioksidan dan dapat menurunkan kolesterol. Wijen juga dapat membantu kelancaran peredaran darah dan mendukung kesehatan sistem saraf. Selain itu, wijen mengandung protein, vitamin B1 dan B2, zat besi, dan seng.
- Seledri. Di antara jenis sayuran lainnya, sayuran ini mengandung tingkat sodium alami yang paling tinggi. Sodium alami ini berfungsi sebagai elektrolit yang mengatur sistem cairan tubuh, mencegah sakit kepala, dan menekan tekanan darah tinggi.
- Keju. Produk susu ini selain memberikan cita rasa yang akan membuat otak Anda melayang untuk beberapa saat juga mengandung kalsium, vitamin B12, seng, dan vitamin A.
- Roti wholewheat. Roti yang dibuat dari tepung gandum ini memberikan cita rasa yang jauh lebih lezat daripada *burger bun* dari tepung terigu biasa karena pada waktu dipanggang gandum akan mengeluarkan minyak yang aromanya sangat mirip dengan aroma kacang. Roti ini mengandung serat, vitamin B, vitamin E, seng, zat besi, dan kalsium.

EXERCISE TIME...!!!

- Latihan kita kali ini juga merupakan salah satu jenis latihan yang sangat sulit dan menantang untuk dilakukan. Latihan ini tidak hanya melatih kekuatan otot utama tubuh, tapi juga sistem keseimbangan tubuh dan kemampuan otak untuk melakukan refleksi dengan benar. Nama latihan ini adalah *T Push-Up*.
- Latihan yang sering saya lakukan di saat sedang bosan dengan *push-up* atau *bench press* yang sudah ketinggalan zaman ini mengaktifkan lebih banyak serat otot. Sifatnya yang tidak mudah dilakukan juga ikut mengaktifkan otot-otot kecil yang sering dianggap tidak penting oleh para pencinta fitness. Saya sendiri berpendapat tidak ada otot yang tidak penting karena semua otot berfungsi membantu kita melakukan setiap fungsi tubuh dengan lebih baik.
- Latihan ini akan melatih otot dada (pectoral), tricep, bahu (deltoid), pergelangan, pundak (trapezius), dan perut samping (oblique). Lakukan latihan ini dengan hati-hati karena membutuhkan konsentrasi yang lebih tinggi mengingat semua gerakan membutuhkan keseimbangan yang baik.

T PUSH-UP

Siapkan sebuah matras dan dua buah *dumbell* yang jika Anda genggam dan tempelkan ke lantai jari-jari Anda tidak akan terjepit. Pegang kedua *dumbell* tersebut dengan posisi ibu jari menghadap ke atas, lalu ambil posisi *push-up*, hanya kedua tangan Anda tidak menyentuh lantai sama sekali; sisi-sisi luar *dumbell* itulah yang akan menyangga tubuh bagian atas Anda.

Pada posisi dasar, tubuh Anda harus lurus dari kepala sampai kaki, begitu juga tangan Anda. Genggam kedua *dumbell* tersebut dengan erat, lalu lanjutkan ke posisi awal dengan menurunkan tubuh serendah mungkin, tapi tidak sampai menyentuh lantai. Kunci di sini adalah jaga posisi tubuh tetap lurus, arahkan kepala ke depan, dan tekuk sikut dengan menyangga tubuh dengan kekuatan tangan dan dada.

Lanjutkan dengan gerakan kedua. Setelah menolak tubuh ke atas layaknya melakukan *push-up*, angkat tangan ke samping tubuh sambil putar tubuh ke samping sehingga jika dilihat dari samping bentuk tubuh akan seperti huruf T. Perhatikan kedua kaki, di mana jika gerakan dilakukan dengan tangan kiri menyangga tubuh di bawah, kaki kanan akan berada di depan kaki kiri dengan posisi tertidur. Usahakan posisi tubuh Anda benar-benar membentuk huruf T, lalu kembalikan posisi tubuh ke posisi awal. Ini adalah 1 repetisi.

Lanjutkan gerakan dengan menolak tubuh ke arah yang lain, di mana kali ini tangan kanan menyangga di bawah dan tangan kiri berada di atas. Ubah juga posisi kaki, kali ini kaki kiri berada di depan kaki kanan. Kembalilah ke posisi awal dan lakukan latihan ini sebanyak 3-4 set di mana dalam setiap set usahakan untuk melakukan 8-12 repetisi.



HARI 5: JANGAN LUPA, YAI

Daya ingat kita ada batasannya. Faktor usia, genetik, dan nutrisi memegang peranan paling penting dalam hal tersebut. Namun, meskipun kadang Anda lupa akan sesuatu, bukan berarti otak Anda tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik. Hal itu bisa terjadi karena di saat otak Anda sebenarnya sudah cukup stress, Anda masih memaksanya untuk berkonsentrasi dan memperhatikan hal-hal secara mendetail.

Manusia akan kehilangan daya ingatnya seiring berjalannya waktu. Namun, Anda bisa menunda proses ini atau memperkecil efek proses tersebut. Daya ingat harus terus dilatih dan dikembangkan. Jika tidak, otak akan lebih mudah dilanda pikun.

Lalu, bagaimana cara paling mudah untuk "merawat" daya ingat? Jawabannya sederhana, dengan latihan dan nutrisi. Dari sisi latihan, kita bisa belajar dari sekelompok individu yang memiliki bakat untuk dapat mengingat suatu hal dengan baik. Untuk mempertajam daya ingat, ada berbagai teknik yang bisa kita gunakan, seperti teknik pengalihan, teknik meditasi, dan teknik imajinasi. Teknik pengalihan adalah teknik yang dikembangkan dengan cara mengalihkan perhatian Anda dari apa yang ditanyakan pada apa yang Anda ingat di sekitar pertanyaan tersebut. Misalnya, jika Anda lupa menaruh kunci mobil, Anda tidak mencoba mengingat di mana kira-kira kunci itu berada, tapi lebih pada apa yang Anda ingat tentang keadaan di sekitar kunci tersebut. Dari sanalah Anda kemudian menyusun ingatan, dari kejadian sebelum Anda menaruh kunci itu. Teknik ini akan mengaktifkan lebih banyak area dalam otak karena Anda tidak hanya berfokus pada satu titik dari ingatan, tetapi juga bagian otak yang lain untuk ikut membantu menggambarkan kejadian dengan lebih jelas dan mendetail. Sementara itu, teknik meditasi merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan, kapan dan di mana saja. Tantangannya adalah Anda harus bisa benar-benar memfokuskan pikiran pada hal yang harus diingat dengan cara serelaks mungkin. Cara ini mirip seperti saat Anda sedang berdoa dan sampai pada suatu titik di mana Anda merasa sangat tenang dan hanya berdua dengan Tuhan. Untuk melakukan ini, Anda hanya perlu menonaktifkan bagian otak yang lain dan hanya berfokus pada suatu hal dengan santai mungkin. Keadaan ini akan menghilangkan variabel-variabel lain yang dapat mengalihkan fokus Anda dan membuat otak Anda lebih tanggap terhadap suatu ingatan. Intinya, serius tapi santai. Teknik berikutnya adalah teknik yang sebenarnya dipakai jauh sebelum Anda mempunyai kesempatan untuk

lupa. Teknik ini mirip dengan usaha Anda untuk menghafal suatu pelajaran sebelum ujian. Saat Anda merasa pikiran Anda tiba-tiba buntu, teknik ini dapat membantu. Kuncinya adalah gunakan imajinasi Anda, misalnya dengan menghubungkan apa yang harus Anda hafalkan dengan gambar yang Anda lihat sehari-hari. Teknik ini memiliki tingkat keberhasilan yang cukup tinggi karena pada dasarnya otak manusia lebih baik dalam mengingat gambar daripada huruf atau kata.

Dari sisi nutrisi, daya ingat sangat berhubungan dengan faktor cukup tidaknya persediaan darah, oksigen, atau gula darah dalam otak, yang semuanya merupakan bahan bakar yang penting untuk otak. Bahkan sarapan terkecil pun akan memberikan efek yang cukup besar pada otak, apalagi jika kita mengikuti pola makan yang bergizi tinggi dan seimbang. Yang terpenting, pilih gabungan sumber karbohidrat kompleks dan sederhana untuk mendapatkan kenaikan gula darah yang cukup cepat, namun bisa stabil lebih lama dan turun secara berkala, misalnya pasta gandum, roti gandum, dan buah-buahan.

APA SAJA NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT?

NUTRISI UNTUK DAYA INGAT

Beberapa jenis makanan yang bisa menguatkan daya ingat adalah blueberry, stroberi, bayam, blackberry, plum, brokoli, bit, dan bawang putih. Pada dasarnya, semua jenis makanan ini adalah tipe makanan yang mengandung antioksidan sangat kuat serta flavonoid, yang memang berguna bagi daya kerja otak.

Zat besi juga berperan penting karena fungsinya dalam mengangkut oksigen dalam sel darah merah ke seluruh tubuh, terutama pada otak sebagai pusat kendali saraf. Makanan yang kaya zat besi adalah daging-dagingan, hati, kacang, biji-bijian, prunes, aprikot, *wheatgerm*, gandum, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Pastikan Anda mengonsumsi berbagai makanan ini dalam pola makan sehari-hari karena zat besi sangat memengaruhi daya ingat seseorang.

Vitamin B kembali memegang peranan penting di sini, terutama vitamin B1, niasin, B6, B12, dan asam folat, karena vitamin ini sangat berhubungan dengan masalah seperti sering lupa, kebingungan, dan gejala otak lainnya. Sumber makanan yang kaya vitamin B adalah daging-dagingan, gandum, unggas, hati, susu, telur, dan sayuran hijau.

Asam lemak yang penting seperti Omega-3 dan Omega-6 sangat dibutuhkan untuk perkembangan, perbaikan, dan perlindungan jaringan otak. Oleh karena itu, selalu ingat untuk mengonsumsi ikan gemuk, minyak sehat, avokad, walnut, *wheatgerm*, dan kacang kedelai.

Lecithin dan choline diperlukan untuk membentuk acetylcholine, zat kimiawi otak yang sangat penting untuk fungsi daya ingat dan melindungi otak dari proses penuaan. Choline juga dipercaya dapat menarik lemak dalam hati yang akan digunakan sebagai sumber tenaga. Hal ini sangat krusial bagi seseorang yang menginginkan definisi otot yang lebih baik pada tubuhnya. Sumber utama choline adalah ikan. Makanan lain yang kaya akan lecithin adalah kacang kedelai, hati, kuning telur, kacang, gandum, keju, dan sayuran hijau.

BAGAIMANA CARA MEMPERKUAT DAYA INGAT?

- Kombinasikan pola makan yang seimbang dan berolahraga. Keduanya merupakan cara terbaik agar tidak mudah lupa dan agar memiliki daya ingat yang kuat. Olahraga mengharuskan tubuh mengalirkan lebih banyak oksigen dan darah baru yang terpompa dari jantung. Inilah sebabnya orang yang rutin berolahraga cenderung lebih baik dalam urusan penyerapan nutrisi dan jarang mengalami kelelahan.
- Hindari duet maut alkohol dan rokok karena keduanya bukan hanya merusak otak, namun juga bisa membuat nyawa lebih cepat berlalu daripada semestinya. Saya memahami kesulitan orang yang sudah ketagihan akan stimulan tersebut meskipun tahu bahwa apa yang dinikmatinya itu sangat buruk bagi kesehatannya. Hal itu memang merupakan suatu dilema, namun saya yakin dalam diri setiap orang ada kemampuan untuk lepas dari ikatan tersebut. Yang penting, temukan suatu hal yang akan memberikan semangat kuat untuk melepaskan diri darinya. Coba kunjungi bagian otopsi rumah sakit terdekat. Jika Anda seorang perokok berat, minta dokter memperlihatkan paru-paru perokok berat dan paru-paru yang sehat. Jika Anda peminum alkohol, minta dokter menunjukkan hati atau ginjal peminum alkohol dan hati serta ginjal yang sehat.
- Hindari stres yang merupakan musuh utama otak. Kekurangan tidur, kelebihan kafein, kekurangan air, terlalu gelisah, dan terlalu banyak bekerja memaksa otak bekerja di saat otak tersebut sebenarnya kekurangan bahan bakar. Inilah yang menyebabkan mesin Anda menjadi "panas", yang akhirnya mengacaukan daya ingat. Obat-obatan yang sering digunakan sebagai pelarian singkat untuk masalah ini merupakan pilihan yang sangat buruk karena meskipun dapat meredakan masalah untuk sesaat, zat kimiawi dalam obat tersebut akan melumpuhkan daya ingat otak untuk selamanya.
- Jangan melakukan diet yang terlalu keras, yang justru bisa melemahkan daya ingat karena pada dasarnya diet ketat sangat mengurangi konsumsi lemak dan karbohidrat sampai titik yang tidak sehat. Penyimpangan pola makan seperti anoreksia dan bulimia nervosa sudah pasti sangat merugikan. Diet seperti itu sebenarnya berlawanan dengan tujuan diet sebenarnya. Orang melakukan diet ketat karena ingin mendapatkan hasil dengan lebih cepat, diet semacam itu justru menekan jumlah oksigen, sel darah

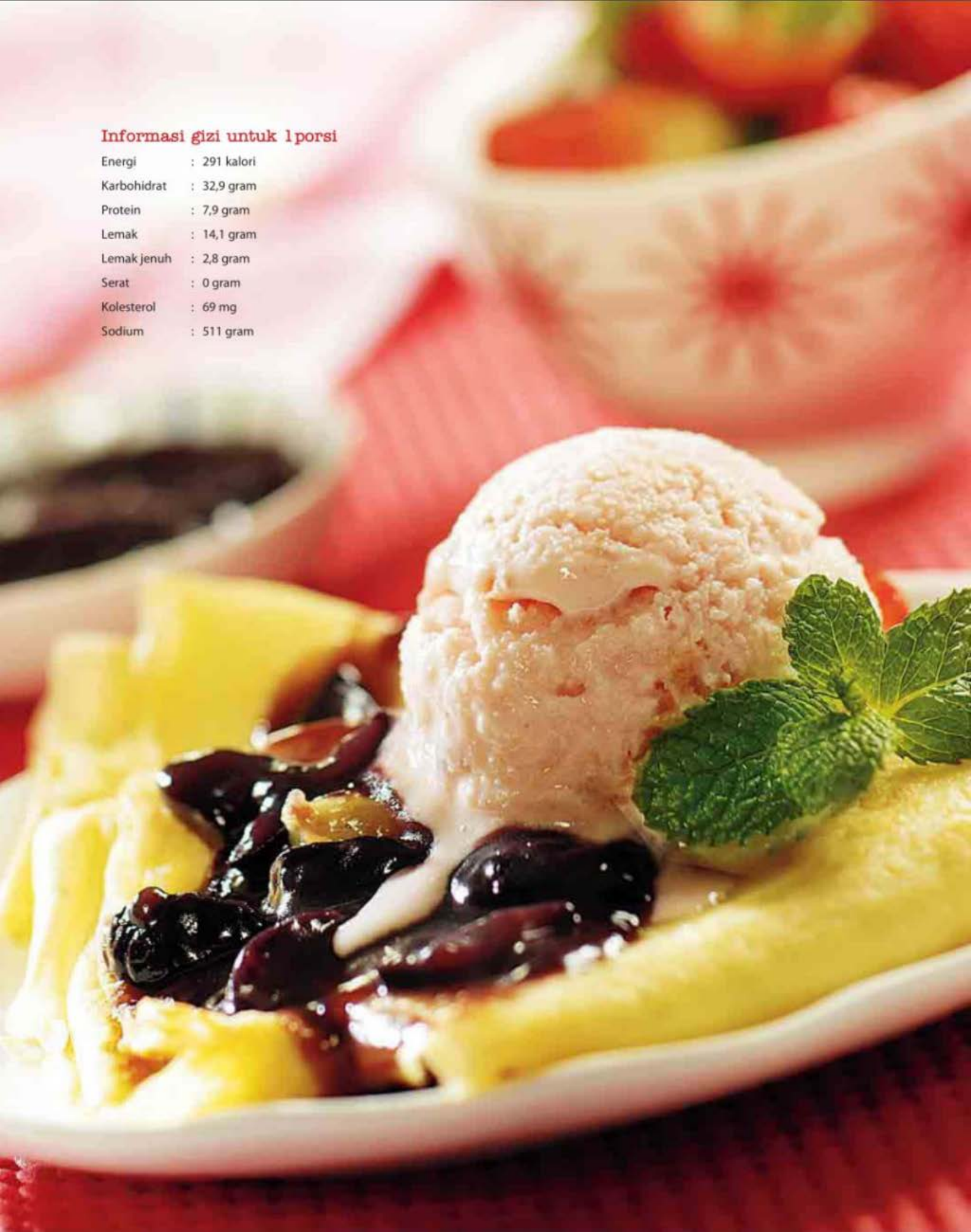
merah, dan gula darah secara signifikan, yang justru membuat otak tidak sempat beradaptasi terhadap keadaan tersebut. Bisa jadi Anda memang akan kurus, tapi juga pikun. Menyedihkan.

- Konsumsi beberapa jenis makanan yang dipercaya dapat menolong daya ingat, seperti ginkgo biloba, ginseng, coenzyme Q, dan hupersine A. Ginkgo biloba bekerja membuka rongga pembuluh darah sehingga lebih lebar, mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas, dan membantu sirkulasi peredaran darah ke jaringan otak. Ginseng merupakan akar tanaman yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi seseorang, namun jika kelebihan bisa menyebabkan rasa gelisah, rasa bingung, dan insomnia. Coenzyme Q sebenarnya diproduksi dalam tubuh, dipercaya dapat mempertahankan daya ingat dan konsentrasi serta menambah tenaga. Sementara itu, Hupersine A berguna mencegah kerusakan acetylcholine dalam otak.



Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 291 kalori
Karbohidrat	: 32,9 gram
Protein	: 7,9 gram
Lemak	: 14,1 gram
Lemak jenuh	: 2,8 gram
Serat	: 0 gram
Kolesterol	: 69 mg
Sodium	: 511 gram



RESEP UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT

Rainbow Pancake

CARA MEMBUAT:

- Buat adonan *pancake* dengan mencampur semua bahan menjadi satu, lalu aduk dengan mikser sampai lembut. Setelah itu, panaskan wajan berukuran medium, lalu olesi mentega secukupnya. Tuang 1 cangkir adonan *pancake* ke atas wajan, ratakan, lalu kecilkan api. Masak sampai bagian bawah adonan berwarna kecokelatan. Balik *pancake* dan masak sampai permukaan lainnya kecokelatan. Tambahkan mentega secukupnya agar tidak gosong. Perhatikan besar kecilnya api.
- Setelah *pancake* matang, belah dua, lalu taruh di atas piring saji dengan posisi silang dan menumpuk.
- Sementara itu, panaskan wajan, lalu lelehkan mentega di atasnya. Masukkan buah, aduk sebentar. Besarkan api, masukkan rum, dan flambee sejenak. Kecilkan api, lalu masukkan sisa bahan satu per satu sampai semuanya larut dan warna buah tercampur.
- Letakkan yoghurt beku berbentuk bulat di bagian tengah *pancake* dan tuang saus buah secukupnya. Hiasi dengan daun mint, sajikan segera.

TIPS & TRIK

Sebagai variasi menu, ganti tepung rye dengan tepung berserat tinggi lainnya, seperti tepung *wholemeal*, tepung *wholewheat*, tepung *buckwheat*, atau tepung beras merah. Anda dapat juga memvariasikan saus buah dengan jenis buah-buahan berantioksidan tinggi lainnya, seperti raspberry, blackberry, plum, nectarine, apel hijau, nanas, dll.

Pancake merupakan salah satu makanan kesukaan saya karena teksturnya yang lembut dan cita rasanya yang memuaskan. Saya kemudian menciptakan versi baru yang jauh lebih sehat dan tetap nikmat tentunya. Pancake ini sangat tinggi serat, dan saus yang digunakan mengandung antioksidan sangat tinggi.



ADONAN PANCAKE

Bahan:

150 g	tepung gandum rye
1 sdm	polyols
1 sdm	mentega <i>low-fat</i> , lelehkan
250 ml	susu <i>low-fat</i>
60 ml	air soda
1 butir	telur ayam
½ sdt	vanila segar atau ganti dengan 1 sdt <i>vanilla essence</i>

Bahan Lain:

3 sdm	blueberry
3 sdm	anggur hitam tanpa biji, belah empat
1 sdm	mentega <i>low-fat</i>
1 sdm	rum atau ganti <i>fruit brandy</i> (opsional)
30 ml	air perasan nanas segar
1 sdm	polyols
1 sdt	madu
1 sdt	<i>brown sugar</i>
1 cangkir	yoghurt beku <i>low-fat</i> rasa blueberry atau rasa buah
1 tangkai	daun mint untuk hiasan

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang akan mempertajam daya ingat Anda adalah:

- Rye. Tepung berserat tinggi ini mengandung vitamin B1 dan magnesium yang berfungsi memberikan energi bagi otak agar dapat bekerja dengan baik, mempertahankan kesehatan saraf, mengatur kontraksi jantung dan peredaran darah, serta mencegah stres dan depresi. Selain itu, rye dapat mempertahankan tingkat gula darah secara lebih stabil dalam jangka waktu yang lebih lama.
- Susu. Produk yang sudah manusia konsumsi sejak awal keberadaannya ini merupakan sumber makanan yang kaya akan gizi dan nutrisi. Susu mengandung myristic acid yang membantu stabilisasi protein dan meningkatkan imunitas tubuh. Susu juga mengandung Conjugated Linoleic Acids (CLA) yang dapat mencegah timbulnya plak kolesterol dalam pembuluh darah, terutama otak. Selain itu, susu juga mengandung vitamin B, seng, vitamin A, dan kalsium yang tinggi.
- Telur. Selain mengandung protein kelas tinggi, telur mengandung betaine yang dapat mengurangi tingkat kerusakan pembuluh darah akibat tingkat homocysteine yang terlalu tinggi serta choline yang berfungsi menjaga fungsi otak, terutama pada sistem impuls saraf, yang disebut juga neurotransmitter. Selain itu, telur juga kaya akan vitamin B, selenium, dan Omega-3 yang baik untuk daya ingat.
- Blueberry. Buah dengan kandungan antioksidan tertinggi dari kelompok buah-buahan ini dapat melindungi otak dari risiko terkena Alzheimer. Antioksidan yang berperan untuk hal ini adalah anthocyanidins. Buah ini juga kaya akan fruktosa dan vitamin C.
- Anggur. Buah ini akan semakin kuat khasiatnya jika warnanya semakin gelap karena kandungan phytochemical bernama procyanidolic oligomers di dalamnya akan semakin kuat. Zat itu sendiri mencegah kerusakan saraf dan meningkatkan kapasitas antioksidan dalam darah. Selain itu, kulit anggur juga mengandung resveratrol yang dapat mengurangi penimbunan plak kolesterol dalam arteri. Anggur juga kaya akan vitamin B6, vitamin C, potasium, dan fruktosa.
- Madu. Cairan kental yang sudah digunakan sejak 7000 SM ini mengandung phenolic, yang selain dapat mencegah oksidasi lemak dalam pembuluh darah juga mengandung gula alami yang dapat mempertahankan kapasitas glikogen dalam tubuh. Madu kaya akan vitamin B2 & B6, zat besi, dan merupakan sumber protein kelas tinggi karena mengandung unsur protein yang lengkap.

EXERCISE TIME...!!!

- *King Deadlift with Biceps Curls*, itulah nama latihan kita kali ini. Selain melatih banyak otot, latihan ini juga melatih otak karena di sepanjang gerakan Anda harus berkonsentrasi penuh untuk menjaga keseimbangan dan memosisikan tubuh dengan benar. Latihan yang melatih otot paha depan (quadriceps), paha belakang (hamstring), pinggul (glutes), biceps, dan betis (calf) ini dapat Anda lakukan kapan dan di mana saja serta cukup seru untuk dijadikan perlombaan dengan orang lain.

KING DEADLIFT WITH BICEPS CURLS

Ambil posisi awal dengan menggenggam dua buah *dumbell* di kedua tangan dan arahkan tangan agak melebar sehingga tidak membatasi gerakan selanjutnya. Angkat satu kaki dengan menekuk lutut 90° , dengan bertumpu pada satu kaki. Jaga keseimbangan dan arahkan pandangan tetap ke depan.

Lanjutkan gerakan dengan menurunkan tubuh ke bawah, dengan menekuk kaki yang menahan seluruh tubuh serendah mungkin, tapi jangan sampai kaki yang lain menyentuh lantai. Jaga agar posisi punggung tetap lurus. Saat melakukan gerakan ke bawah, lakukan juga bicep curls dengan menekuk sikut ke atas sampai Anda merasakan otot biceps Anda berkontraksi. Secara perlahan, kembalilah ke posisi awal. Tetap jaga keseimbangan sepanjang latihan.

Lakukan latihan sebanyak yang Anda bisa pada setiap tumpuan kaki, lalu bergantilah dengan kaki lainnya sebagai tumpuan untuk mendapatkan 2 set latihan dengan jumlah repetisi 8-12. Lakukan sampai 6 set. Tingkatkan jumlah repetisi jika Anda sudah cukup menguasainya. Tambahkan beban *dumbell* untuk menaikkan tingkat kesulitan latihan ini. Pilih *dumbell* yang lebih ringan jika latihan ini masih terlalu berat bagi Anda.



Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 160 kalori
Karbohidrat	: 12,6 gram
Protein	: 23,8 gram
Lemak	: 2,5 gram
Lemak jenuh	: 0,5 gram
Serat	: 5,9 gram
Kolesterol	: 41 mg
Sodium	: 183 gram



Asian Salmon



CARA MEMBUAT:

- Campurkan selai kacang, *hoisin sauce*, cuka, dan air kaldu dalam sebuah mangkuk. Panaskan wajan, lalu tumis bawang bombai dan daun bawang dengan campuran minyak zaitun dan minyak wijen di atas api sedang sampai harum. Setelah itu, masukkan adonan saus dan masak di atas api sedang sampai mengental. Angkat adonan itu dan biarkan sejenak agar mendingin. Selagi hangat, masukkan kuning telur dan aduk sampai mengental dan mengilat.
- Bumbui salmon dengan garam dan lada. Panaskan wajan, lalu masukkan minyak zaitun dan mentega. Masukkan salmon ke dalam wajan dengan permukaan kulitnya di bawah dan masak dengan api kecil sampai permukaannya garing. Setelah itu, panggang ikan dalam oven dengan panas dari atas bersuhu 180°C selama 15 menit, dengan posisi permukaan kulit menghadap ke bawah. Kemudian, oleskan saus ke atas ikan dan panggang lagi sampai permukaannya berwarna keemasan.
- Sementara memanggang, panaskan kacang kalengan dengan bayam dalam wajan atau dengan menggunakan microwave.
- Sajikan ikan panggang di atas *cooked beans*, lalu taburi dengan saus dan wijen secukupnya. Sajikan.

TIPS & TRIK

Anda dapat mengganti ikan salmon dengan ikan-ikan jepang, seperti *hamachi (young yellowtail)*, *hirame (pasific halibut)*, atau *tai (red snapper)*. Menu ikan ini juga cocok dimakan bersama nasi hangat atau *mashed potato*.

Untuk: 1 Porsi

Saus

Bahan:

- ¼ cangkir selai kacang
- ¼ cangkir *hoisin sauce*
- 2 sdm cuka beras jepang
- ¼ cangkir air kaldu ayam
- ¼ cangkir bawang bombai, cincang halus
- ¼ cangkir daun bawang, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 buah kuning telur
- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdt minyak wijen
- ½ sdm minyak zaitun
- ½ sdm mentega *low-fat*
- 1 iris fillet ikan salmon (*ocean trout*) tanpa kulit, @ 300 g

Garam diet secukupnya

Lada hitam secukupnya

- 1 cangkir *cooked beans* kalengan *low-sodium*
- ¼ cangkir *baby spinach* atau ganti dengan daun bayam
- 1 sdt wijen sangrai

FAKTA

Beberapa bahan dalam masakan ini yang bisa mempertajam daya ingat Anda adalah:

- Selai kacang. Makanan ini bisa menjadi sumber nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan jika tidak dikonsumsi secara berlebihan. Selai kacang mengandung kalori yang sangat tinggi dan terkadang dibuat dengan *hydrogenated oil* dan gula yang cukup tinggi. Meski demikian, selai kacang sangat baik untuk menstabilkan tingkat gula darah dan resevatrol di dalamnya dapat melindungi pembuluh darah di otak dari kerusakan. Selain itu, selai kacang juga kaya akan seng, zat besi, protein, vitamin B1 & B3, dan asam lemak tak jenuh tunggal.
- Bawang bombai, daun bawang, dan bawang putih. Ketiga jenis bawang-bawangan ini sangat baik untuk kesehatan, dapat melindungi tubuh dari serangan radikal bebas dan virus atau bakteri berbahaya. Rata-rata bawang mengandung antioksidan allicin, sulfur, dan phenolic acid yang berfungsi mencegah penggumpalan darah, bersifat antivirus, dan meningkatkan imunitas tubuh. Bawang juga kaya akan vitamin B6, vitamin C, asam folat, dan zat besi.
- Kuning telur. Meskipun kuning telur mengandung kolesterol yang sangat tinggi, kandungan choline di dalamnya patut dihargai karena selain baik untuk kesehatan daya ingat dan pertumbuhan jaringan otak juga merupakan salah satu sumber makanan yang sangat lezat dan dapat mempercantik penampilan makanan. Kuning telur merupakan sumber Omega-3 dan kaya akan vitamin K, vitamin B, dan seng.
- Salmon. Ikan ini mengandung asam lemak Omega-3 yang paling tinggi di antara sejenisnya. Asam lemak ini merupakan jenis lemak yang baik, khususnya untuk kesehatan otak dan jantung, melindungi otak dari proses penuaan yang memicu kepikunan.
- Kacang-kacangan. Sumber karbohidrat kompleks ini mengandung serat yang cukup tinggi, yang dapat menstabilkan gula darah dan sangat penting bagi kontraksi otot dalam otak. Selain itu, kacang-kacangan juga mengandung zat besi, potasium, dan vitamin B.
- Bayam. Sayuran hijau ini mengandung zat besi yang lebih tinggi daripada sayuran sejenisnya dan dapat meningkatkan kualitas darah, yang pada akhirnya akan meningkatkan daya kerja otak serta jaringan tulang belakang. Bayam juga mengandung asam folat yang cukup tinggi dan dapat meningkatkan tenaga.



HARI 6: KULITKU INDAH

Kapan terakhir kali Anda dipuji karena memiliki kulit yang indah? Jawaban Anda pasti beragam karena pada dasarnya setiap orang memiliki kualitas kulit yang berbeda. Kulit menjadi salah satu organ paling penting, terutama bagi kaum wanita.

Seiring perkembangan zaman, kaum lelaki mulai sama "genitnya" dengan wanita. Genit atau tidak genit memang relatif karena kulit yang sehat memang sangat penting dalam berbagai profesi, terutama yang membutuhkan kontak langsung dengan klien. Kualitas kulit seseorang memang bermacam-macam, sesuai jenis darah, genetik, serta lingkungannya. Dari jenis darah, kita bisa melihat berbagai sisi, seperti faktor keturunan, nutrisi dan kebugaran, atau "panas" tidaknya darah seseorang. Istilah panas atau tidaknya darah seseorang sendiri berakar pada ilmu pengobatan tradisional China yang sudah berumur ribuan tahun dan terus berkembang sampai sekarang.

Pengobatan China percaya bahwa pada tubuh manusia terdapat aliran chi, yang secara modern dikenal sebagai sistem cairan tubuh. Sistem ini bisa rusak oleh berbagai sebab, baik dari dalam maupun dari luar tubuh. Kerusakan ini bisa diperbaiki, meskipun memakan waktu. Teknik akupunktur adalah salah satu cara dalam pengobatan tradisional yang biasa digunakan untuk mengatur kembali aliran tersebut, meskipun secara kedokteran belum diakui keabsahannya.

Berbagai faktor yang dapat mengacaukan aliran chi inilah yang membuat seseorang berdarah panas atau tidak. Faktor pertama adalah makanan yang dikonsumsi. Orang yang berdarah yang panas biasanya memiliki kulit yang tidak terlalu bagus dan cenderung lebih aktif dan eksplosif. Akibatnya, sebagian orang dalam kelompok ini memiliki banyak pantangan, juga faktor stres. Panas tubuh orang-orang dalam kelompok ini juga lebih cepat meningkat, meskipun dalam keadaan normal.

Secara genetik, faktor keturunan atau ras juga ikut berpengaruh. Orangtua yang memiliki masalah kulit cenderung menurunkannya kepada keturunannya. Kelompok individu dengan kulit yang lebih tebal dan gelap cenderung tidak memiliki masalah kulit yang berarti.

Faktor terakhir adalah lingkungan, yang menurut saya adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan kulit manusia. Individu yang tinggal di daerah dengan iklim dan kualitas udara yang baik jarang memiliki masalah kulit dibandingkan dengan mereka yang tinggal di daerah dengan tingkat pencemaran dan suhu yang tinggi. Hal ini terjadi karena pada dasarnya pori-pori kulit manusia senantiasa terbuka dan

menyerap apa yang ada di lingkungan.

Setelah melihat masalah kulit ini dari sisi pengobatan tradisional, sekarang kita akan melihatnya dari sisi medis. Kita akan berusaha memahami karakteristik kulit manusia dan strategi apa saja yang dapat kita ambil untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitasnya.

BAGAIMANAKAH KARAKTERISTIK KULIT ITU?

- Kulit merupakan organ terbesar pada tubuh manusia. Kulit berfungsi melindungi organ dalam tubuh, namun sensitivitasnya jauh lebih tinggi daripada organ lainnya. Kulit dapat merasakan berubahnya temperatur, tekanan udara, dan sentuhan.
- Kulit bersifat tahan air, yang menjadi tembok penghalang bagi cairan dari luar tubuh untuk masuk ke dalam peredaran darah dan sebaliknya. Kulit juga dapat mengendalikan suhu tubuh dengan mengeluarkan cairan di saat suhu tubuh meningkat, untuk melembabkan kulit dan menurunkan suhu tubuh. Proses yang dikenal dengan sebutan berkeringat ini merupakan salah satu aktivitas refleks yang tidak bisa dikendalikan.

- Jika dilihat lebih dekat, kulit terdiri atas 3 komponen utama: lapisan terluar yang tipis yang disebut epidermis, lapisan dalam yang lebih tebal yang disebut dermis, dan lapisan di bawahnya lagi yang berupa jaringan lemak. Nutrisi dan oksigen memegang peranan penting dalam regenerasi kulit agar kulit yang baru dapat menggantikan kulit mati dengan cepat dan teratur.
- Beberapa sel epidermis membuat jaringan protein bernama keratin yang menjadi komponen utama rambut dan kuku. Sel yang lain membentuk melanin yang memberi pigmen warna kulit dan melindungi kulit dari paparan sinar matahari.

BAGAIMANA PROSES PENUAAN KULIT TERJADI?

- Dermis terbentuk dari jaringan penghubung yang salah satunya disebut kolagen. Jaringan protein yang kuat ini memberikan tekstur yang elastis dan kuat pada kulit. Namun seiring bertambahnya usia, kolagen ini pun menyusut dan menyebabkan keriput pada permukaan kulit. Meskipun normalnya proses penuaan terjadi di atas umur 30-an, tindakan merokok dan terlalu banyak terpapar sinar matahari dapat mempercepat berlangsungnya proses ini. Nutrisi dan gaya hidup sehat sangat berperan dalam kualitas kulit karena dapat menunda proses penuaan, dengan membuat Anda awet muda dan kulit Anda hidup lebih lama.

APA NUTRISI TERBAIK UNTUK KULIT?

NUTRISI UNTUK KULIT

Essential Fatty Acids

Saran dokter agar Anda mengonsumsi ikan-ikan gemuk seperti salmon, sarden, makarel, dan tuna untuk mendapatkan kulit yang kencang dan awet muda bukanlah opini sembarangan. Ikan-ikan ini mengandung asam lemak penting yang bermanfaat untuk perbaikan kolagen dan mengurangi tingkat radikal bebas pada kulit. Selain itu, ikan-ikan itu juga mengandung protein kualitas tinggi yang berfungsi memperbaiki sel kulit dan menjaga kekuatan kulit. Ikan mengandung vitamin B12, vitamin A, vitamin D, seng, dan kalsium, yang semua sangat berperan bagi kesehatan kulit.

Omega-3 dan Omega-6

Asam lemak ini sangat penting karena berperan dalam pembentukan kolagen dan meregulasi sistem hormonal yang normal. Sumber Omega-6 adalah berbagai minyak sehat, seperti minyak safflower, bunga matahari, minyak jagung, dan minyak *wheatgerm*. Sementara itu, Omega-3 dapat diperoleh dari ikan gemuk, minyak canola, walnut, dan minyak kacang kedelai.

Vitamin C

Vitamin yang dikenal sebagai antioksidan yang kuat ini sangat penting untuk membentuk kolagen dan memperkuat pembuluh darah kecil yang ada di bawah kulit. Vitamin C juga berperan dalam proses penyembuhan yang cepat, membuat luka cepat mengering dan kulit baru tumbuh lebih cepat. Sumber terbaik vitamin ini adalah buah-buahan citrus, paprika merah, stroberi, jambu biji, kiwi, dan sayuran hijau. Sebaiknya konsumsi buah secara utuh, bukan dalam bentuk jus, karena kulit buah bermanfaat menekan laju gula darah dalam tubuh.

Vitamin A

Vitamin yang sering dihubungkan dengan penglihatan ini juga sangat baik untuk kesehatan kulit dan rambut. Sebagai antioksidan yang cukup kuat, vitamin A dapat menunda proses penuaan kulit dan mencegah terjadinya infeksi atau penyakit kulit yang mematikan. Vitamin A juga dapat membantu mengeringkan jerawat dan luka dengan lebih cepat. Sumber terbaiknya adalah hati, ikan gemuk, kuning telur, susu, keju, margarin, dan mentega. Sementara itu, buah dan sayuran yang kaya akan vitamin A adalah mangga, wortel, labu, brokoli, dan melon. Beta- karotena dalam buah dan sayuran tersebut nantinya akan diubah dalam tubuh menjadi vitamin A yang dapat diserap oleh tubuh.

Vitamin E

Vitamin ini bekerja sama dengan *essential fatty acids* untuk mencegah teroksidasinya lemak, yang dapat meningkatkan jumlah radikal bebas dalam tubuh. Vitamin E juga dapat mempercepat penyembuhan luka dan menyamarkan bekas luka. Sumbernya adalah minyak zaitun, kacang, biji-bijian, avokad, gandum, kuning telur, dan sereal.

Seng

Mineral yang sering dihubungkan dengan seksualitas ini dalam tubuh banyak terkonsentrasi pada kuku, rambut, dan kulit. Jika mengalami gejala kekurangan seng, berbagai masalah dapat timbul di sekitar kulit dan rambut, seperti kulit kepala berketombe, kulit kering dan pecah-pecah, ada titik-titik putih di kuku, kepala mengalami kebotakan, dan luka atau infeksi sulit sembuh dan kering. Sumber seng terbaik adalah tiram, kepiting, daging-dagingan, minyak ikan, gandum, telur, kacang, hati, dan susu.

Vitamin B12 atau Kobalamin

Vitamin ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan sel tubuh, yang memungkinkan pertumbuhan rambut dan kulit baru untuk menggantikan kulit lama yang sudah mati. Kobalamin terdapat pada sumber hewani seperti daging-dagingan, seafood, dan jeroan. Jika Anda vegetarian, Anda bisa mendapatkannya dari telur, kacang, keju, susu, gandum, lentil, sayuran hijau, buah kering, dan biji-bijian.

Air

Sebenarnya, inilah elemen terpenting untuk kesehatan kulit. Cairan tubuh dapat mencegah jatuhnya tingkat epidermis dalam kulit, yang bisa menyebabkan kulit menjadi kering dan pecah-pecah. Jika tidak menginginkan kandungan sodium dalam air mineral yang dapat menyebabkan terikatnya air di bawah permukaan kulit, Anda bisa menggantinya dengan air distilasi yang bebas mineral. Namun, air ini juga memiliki kecenderungan untuk mengikis mineral kalsium dari dalam tubuh karena dapat menaikkan tingkat pembuangan urine. Jadi, sebaiknya cukup gunakan air distilasi ini sebagai pelengkap dan minum air minimal 8-10 gelas sehari. Tingkatkan konsumsi air sesuai aktivitas Anda karena dengan berolahraga saja Anda bisa membuang 1-2 liter air.

BAGAIMANA MEMECAHKAN MASALAH JERAWAT?

- Produksi sebum sebagian besar dikendalikan oleh androgen yang merupakan hormon yang terdapat pada pria dan wanita. Saat tingkat hormon naik, misalnya pada masa puber dan menstruasi, sebum akan diproduksi secara berlebihan, yang dapat menyebabkan rambut berminyak, bau badan, dan jerawat.
- Jerawat timbul karena pori-pori rambut menghalangi keluarnya sebum dari dalam kulit dan bakteri pun berkumpul di daerah itu, yang akhirnya menyebabkan peradangan dan kemerahan pada kulit. Selain itu, faktor genetik juga memegang peranan.
- Titik hitam terjadi saat kelenjar sebaceous tersumbat oleh cairan kental yang merupakan gabungan antara sebum dan keratin. Biasanya, titik hitam lebih sulit dihilangkan daripada jerawat. Oleh karena itu, sebagian besar dermatolog lebih menyarankan untuk mencegah daripada mengobatinya dengan cara lebih mengenal karakteristik kulit Anda sendiri dan menciptakan lingkungan yang baik untuk kesehatan kulit.
- Jerawat dapat dipicu oleh berbagai faktor, namun sebagian besar dokter kulit percaya jerawat terutama dipicu oleh mineral iodin dalam garam. Lemak yang berlebihan dalam makanan juga mempercepat proses terbentuknya jerawat.

BAGAIMANA CARA MENCEGAH JERAWAT?

TIPS UNTUK BEBAS DARI JERAWAT

Langkah pertama yang bisa Anda lakukan adalah mengubah total pola makan Anda dan memperhatikan dengan saksama apa yang masuk ke mulut Anda sehari-hari. Lupakan makanan berlemak dan makanan atau minuman yang bersodium tinggi, seperti makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, minuman ringan dan minuman bertenaga, makanan kalengan, dan makanan yang diawetkan. Selain dapat menyebabkan jerawat, makanan-makanan tersebut dapat pula menyebabkan masalah yang lebih besar, seperti kanker, obesitas, dan penyakit jantung koroner.

Langkah selanjutnya adalah menghindari makanan yang manis-manis dan alkohol, yang dapat membuat jerawat lebih mudah timbul dan proses penyembuhan titik hitam lebih lama. Tingkat gula yang tinggi dalam darah akan memperlambat proses penyembuhan dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Sementara itu, alkohol selain tinggi kalori juga dapat meningkatkan suhu tubuh, yang mempercepat proses produksi sebum dan keratin dalam kulit.

Langkah berikutnya adalah mengganti pola makan dengan mendasarkannya pada sumber karbohidrat kompleks, buah-buahan segar, sayuran hijau, ikan, dan beberapa jenis minyak sehat dalam jumlah cukup.

Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A sangat berguna untuk menghindarkan Anda dari serangan jerawat. Meskipun bersifat racun jika dikonsumsi berlebihan, vitamin A dapat berfungsi sebagai antiradang dan mempercepat proses penyembuhan luka dan infeksi. Jauh lebih baik mengonsumsi makanan alami yang kaya akan vitamin A daripada suplemen yang mengandung retinol atau beta-karoten karena tubuh manusia lebih mudah menyerap makanan alami. Mengonsumsi vitamin A dalam bentuk suplemen lebih berisiko karena tubuh cenderung tidak dapat memproses vitamin A secara langsung dan cepat, khususnya jika jumlahnya sangat tinggi.

Mengonsumsi makanan yang mengandung seng dan vitamin E juga dapat membantu mencegah jerawat. Seng berperan dalam keseimbangan hormon dalam tubuh, mempercepat penyembuhan luka dan regenerasi jaringan kulit, serta meningkatkan imunitas tubuh. Sementara itu, vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan kuat dapat mencegah penggumpalan lemak dalam kulit dan proses peradangan. Jika memungkinkan, konsumsi keduanya dalam bentuk makanan utuh karena mineral dan vitamin ini bisa bersifat racun jika dikonsumsi dalam bentuk suplemen dalam jumlah yang tinggi.

Langkah terakhir adalah melakukan pemeriksaan ke dokter, apakah Anda alergi terhadap suatu jenis makanan atau lingkungan tertentu. Anda juga perlu memahami bahwa susu dan produk susu juga dapat memicu jerawat karena mengandung hormon testosteron dan dapat meningkatkan produksi hormon dalam tubuh secara berlebihan. Pendapat bahwa cokelat dapat menyebabkan jerawat tidaklah benar karena cokelat justru merupakan antioksidan yang lebih kuat daripada teh dan dapat menurunkan tingkat kolesterol dan trigliserida dalam darah. Kandungan gula, mentega, dan susu dalam cokelatlah yang sebenarnya memicu timbulnya jerawat. Kacang, tepung, dan lemak yang biasanya ditambahkan dalam produk cokelat olahan bahkan dapat memicu alergi pada sebagian orang. Oleh karena itu, konsumsi cokelat dengan tingkat cocoa yang tinggi, namun bebas gula dan rendah lemak. Lagi pula, cokelat dapat membuat hati senang, bukan?

APAKAH ECZEMA ITU?

- Eczema merupakan gejala alergi yang terjadi pada kulit, baik akibat apa yang kita makan atau minum maupun apa yang menyentuh kulit secara langsung atau tidak. Biasanya, gejalanya adalah kulit mengalami gatal-gatal, kemerahan, dan mengering, kemudian muncul bisul kecil atau bintik-bintik, yang pada akhirnya jika digaruk dan tidak diobati segera bisa menyebabkan infeksi.
- Eczema juga bisa disebabkan oleh apa yang masuk melalui indra penciuman, misalnya asap rokok, bubuk sabun cuci, rambut halus binatang, atau debu pada tempat duduk yang terbuat dari rajutan wol atau jerami.
- Ada sejumlah makanan yang bisa menyebabkan eczema, seperti susu, keju, yoghurt, mentega, seafood, tomat, kacang, gandum, ragi, garam, gula buatan, dan zat pewarna. Namun, sebagian orang juga memiliki alergi terhadap jenis makanan lain.
- Para penderita eczema biasanya kekurangan *essential fatty acids*, yang menyebabkan menurunnya sintesis zat antiradang yang bernama prostaglandin. Oleh karena itu, tingkatkan konsumsi makanan alami yang mengandung asam lemak yang baik ini. Namun jika Anda alergi terhadap makanan-makanan tersebut, konsumsilah dalam bentuk suplemen.

APAKAH PSORIASIS ITU?

- Psoriasis merupakan suatu gejala yang terjadi pada kulit yang biasanya ditandai dengan penebalan kulit akibat proses peradangan. Psoriasis biasanya dengan mudah terlihat di daerah siku, lutut, tulang punggung, pinggul, dan kulit kepala. Psoriasis sendiri terjadi bukan karena faktor alergi. Pada beberapa kasus, penyakit kulit ini dapat menimbulkan rasa gatal dan bahkan menyerang kuku hingga membuat kuku terlepas.
- Selain karena faktor genetik, psoriasis juga terjadi akibat pertumbuhan sel kulit yang terlalu cepat, bahkan bisa 1.000 kali lebih cepat dibanding sel kulit biasa. Penyebab sebenarnya masih menjadi misteri, namun kemungkinan dipicu oleh proses pencernaan protein yang tidak lengkap, fungsi hati yang tidak normal, kelebihan konsumsi alkohol, kelebihan konsumsi lemak, dan stres.
- Psoriasis dapat dicegah dengan pola makan yang benar. Asam lemak Omega-3 dapat membantu menekan tingkat peradangan dan melindungi kulit dari kerusakan akibat berbagai faktor. Batasi konsumsi gula dan tingkatkan konsumsi makanan berserat serta berantioksidan tinggi, seperti buah-buahan, sayuran, gandum, dan kacang-

kacangan, karena serat dan antioksidan dalam makanan tersebut dapat mengikat dan melawan berbagai zat beracun yang ada dalam sistem pencernaan, yang bisa menjadi pemicu awal masalah tersebut.

- Kurangi konsumsi makanan hewani terutama yang mengandung lemak tinggi, seperti kambing, bebek, babi, atau susu *full cream*, karena lemak hewani tersebut mengandung *arachidonic* yang merupakan komponen utama peradangan, yaitu leukotriene. Lupakan juga alkohol karena alkohol meningkatkan jumlah zat beracun dalam saluran pencernaan.

APAKAH HIVES ITU?

- Hives atau urticaria merupakan reaksi alergi yang terjadi pada kulit yang biasanya ditandai dengan kulit yang bengkak dan kemerahan. Reaksi ini terjadi akibat pelepasan histamina yang merupakan mediator alergi pada kulit. Masalah ini cukup mengganggu karena menimbulkan rasa gatal yang sangat tinggi.
- Selain histamina, penyebab lain penyakit ini adalah basophils, sel darah putih yang memiliki peranan dalam

alergi pada kulit.

- Pemicu hives bisa bermacam-macam, misalnya kontak fisik dengan sesuatu; perubahan tekanan, suhu tubuh, atau lingkungan; air; reaksi imunitas tubuh; sensitivitas pada obat-obatan, makanan, dan penambah rasa (MSG); atau organisme yang dapat menyebabkan infeksi seperti hepatitis B.
- Makanan juga dapat memicu penyakit ini, terutama jika Anda alergi terhadap susu, unggas, daging yang diawetkan, minuman beralkohol, keju, cokelat, buah citrus, binatang bercangkang, dan kacang. Penambah rasa pada makanan dan beberapa jenis pewarna, gula buatan, pengawet, dan *stabilizer* makanan juga dapat memicu alergi.
- Cara terbaik untuk menghindari penyakit ini adalah dengan tidak mengonsumsi sama sekali jenis makanan yang menyebabkan alergi. Lebih baik cari penggantinya yang memiliki unsur nutrisi sejenis. Konsumsi sumber makanan berantioksidan tinggi dan hindari rokok, alkohol, atau obat-obatan yang dapat melemahkan sistem imunitas.

BAGAIMANA MENGOBATI LUKA BAKAR DAN LUKA TERBUKA?

TIPS TENTANG LUKA BAKAR DAN LUKA TERBUKA

Luka bakar jauh lebih sakit dan mengerikan ketimbang luka akibat benturan atau goresan. Luka bakar merupakan luka dengan efek ganda, yaitu luka itu sendiri serta kemungkinan bahan kimia berbahaya langsung bersentuhan dengan pembuluh darah di bawah kulit. Saat pengobatan, kerap muncul cairan kental dan cairan berwarna gelap dari bawah kulit. Cairan itu merupakan reaksi dari obat yang diberikan, yang berfungsi menarik zat-zat berbahaya yang bisa masuk ke dalam pembuluh darah dan menyebabkan infeksi serta kematian.

Proses penyembuhan menuntut tubuh bekerja keras. Untuk itu, asupan nutrisi yang tepat agar selain proses penyembuhan menjadi lebih cepat, imunitas tubuh pun tetap terjaga. Kolagen yang merupakan jaringan protein dalam dermis merupakan unsur yang sangat krusial untuk penyembuhan luka bakar dan luka terbuka. Konsumsi makanan yang kaya akan vitamin C, vitamin E, dan vitamin A. Jika Anda mengasup makanan yang kaya akan vitamin-vitamin tersebut jauh sebelumnya, jika hal itu sampai menimpa Anda, tubuh Anda akan memiliki cadangan yang cukup banyak untuk bisa bekerja lebih cepat.

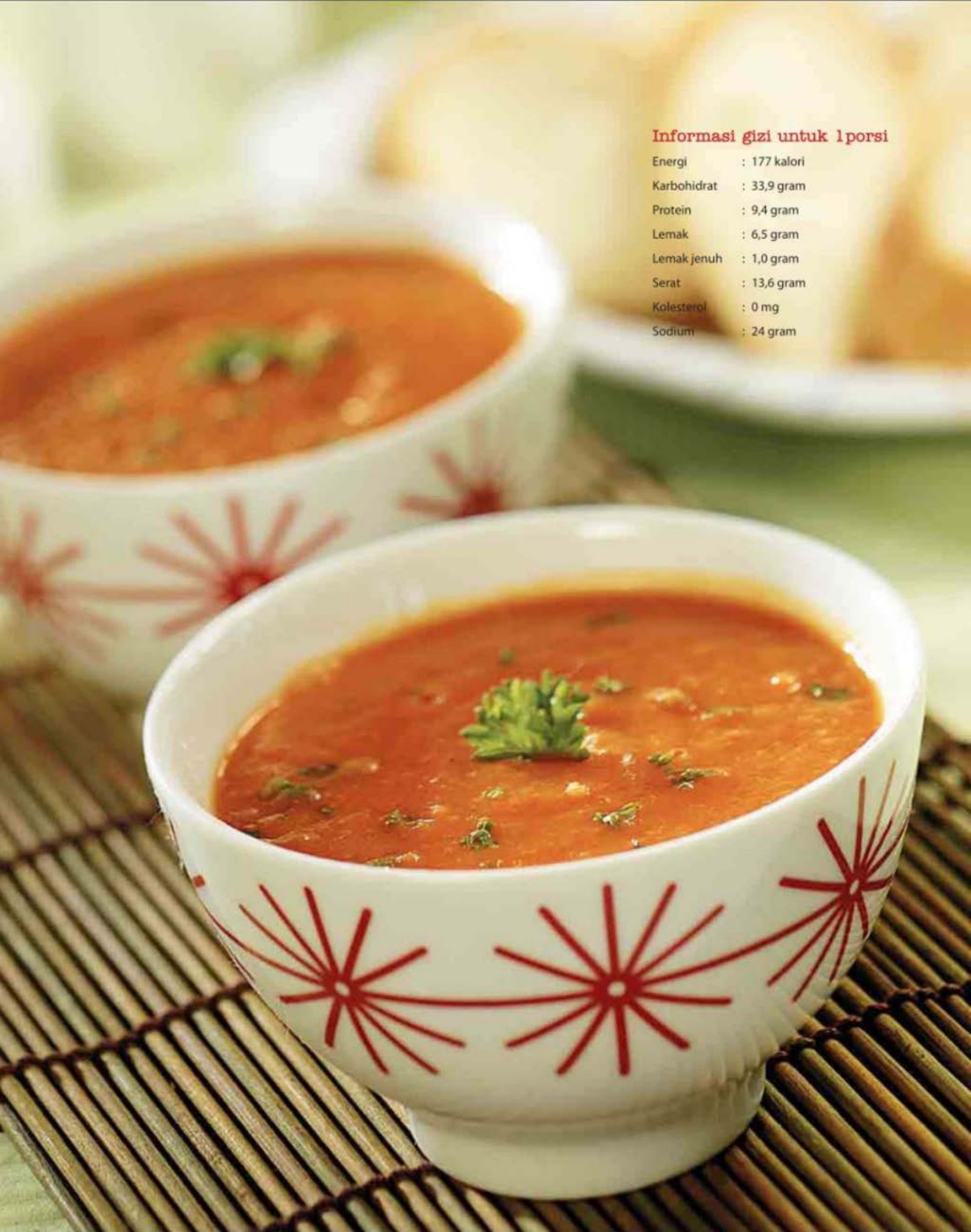
Potasium dan kalsium juga berperan dalam proses penyembuhan luka ini karena potasium mengatur sistem cairan tubuh dan kalsium membantu proses pembekuan darah serta pemecahan protein menjadi sel baru. Jangan lupa pula banyak-banyak minum air untuk mencegah dehidrasi dan menjaga kelancaran aliran nutrisi dalam pembuluh darah.

Yang terpenting, jika terjadi luka bakar atau luka goresan, segera siram dengan air dingin yang bersih untuk menghentikan perdarahan. Jangan langsung menyiramnya dengan larutan beralkohol karena tingkat alkohol yang tinggi justru akan membuat luka itu terbakar. Akibatnya, pengobatan selanjutnya akan lebih sulit terserap ke dalam jaringan kulit. Setelah itu, pergilah ke dokter untuk mendapatkan tindak lanjut yang benar. Jika luka itu masih tergolong luka kecil, Anda bisa mengobatinya dengan beberapa bahan dasar seperti:

- Madu. Madu mengandung gula yang sangat tinggi, bersifat mengikat air, dan dapat memperlambat proses perdarahan. Madu juga mengandung *glucose oxidase* yang dapat berfungsi sebagai antiseptik ringan.
- Kunyit. Dalam bentuk utuh ataupun bubuk, kunyit dipercaya dapat menyembuhkan luka kecil dengan cepat karena *curcumin* yang terkandung di dalamnya adalah antiseptik yang cukup kuat dan dapat mematikan rasa sakit dengan lebih cepat, meskipun ketika disentuhkan ke luka untuk pertama kalinya mengakibatkan rasa perih.
- Kayu manis. Dalam bentuk bubuk atau parutan, kayu manis mengandung *cinnamyl alcohol* yang juga berfungsi sebagai antiseptik. Kayu manis sudah dikenal sebagai obat untuk luka karena sifatnya yang diuretik dapat mempercepat proses pengeringan luka. Kayu manis bahkan sering digunakan secara tradisional untuk mengobati penyakit kulit kronis.
- Bawang putih. Keluarga bawang memiliki kandungan *allicin* yang berbau menyengat khas, yang merupakan antiseptik yang sangat kuat dan dapat menghentikan perdarahan serta mencegah infeksi akibat bakteri atau virus berbahaya.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 177 kalori
Karbohidrat	: 33,9 gram
Protein	: 9,4 gram
Lemak	: 6,5 gram
Lemak jenuh	: 1,0 gram
Serat	: 13,6 gram
Kolesterol	: 0 mg
Sodium	: 24 gram



RESEP UNTUK KESEHATAN KULIT

Sup Paprika Panggang

CARA MEMBUAT:

- Terlebih dulu buat kaldu sayuran dengan mendidihkan air dan memasukkan semua bahan satu per satu. Setelah mendidih kembali, kecilkan api dan masak selama 30 menit dengan panci tertutup. Saring kaldu dan ambil airnya.
- Untuk membuat sup, terlebih dulu bakar paprika sampai seluruh permukaannya gosong kehitaman. Setelah itu, langsung bungkus paprika itu dalam *plastic wrapper* dan diamkan selama 10 menit. Buka kembali bungkusannya, kupas kulit paprika yang gosong, buang bijinya, hanya ambil bagian dagingnya yang sudah lembut, lalu potong-potong.
- Panaskan minyak di atas panci, masukkan bawang bombai dan bawang putih, lalu tumis sampai harum, tapi jangan sampai gosong. Tambahkan *tomato puree* dan potongan paprika panggang, aduk sebentar lalu tiriskan.
- Sementara itu, dalam panci yang lain panaskan kaldu sampai mendidih, kemudian masukkan wortel, kentang, dan lentil. Setelah mendidih kembali, kecilkan api dan masak selama 15 menit. Masukkan adonan paprika, aduk hingga rata, lalu masak lagi dengan panci tertutup selama minimal 10 menit sampai sayuran empuk.
- Pindahkan masakan tersebut ke dalam *food processor*, lalu proses sampai lembut. Sebelum menyajikannya, panaskan lagi sup tersebut dan taburi dengan cincangan peterseli secukupnya.



Untuk: 6 Porsi

Bahan:

3 buah	paprika merah
2 sdm	minyak zaitun
1 sdm	<i>tomato puree</i>
1 buah	bawang bombai ukuran sedang, cincang
1 siung	bawang putih, geprek
1 buah	wortel impor ukuran sedang, belah dua lalu potong selang-seling
1 buah	kentang ukuran sedang, kupas lalu potong selang-seling
120 g	lentil merah, cuci bersih
1.200 ml	kaldu sayuran
2 sdm	cincangan daun peterseli, untuk garnish

Bahan Kaldu Sayuran (1.000 ml):

90 g	wortel, cincang
90 g	daun bawang, cincang
90 g	seledri impor, cincang
90 g	bawang bombai, cincang
90 g	jamur shiitake, cincang
1 siung	bawang putih, geprek
6 buah	<i>peppercorn</i> (biji lada)
2 kuntum	daun peterseli
2 kuntum	rempah segar thyme
1 buah	rempah bay-leaf
1200 ml	air

TIPS & TRIK

Gunakan berbagai macam paprika untuk mendapatkan variasi menu lainnya. Untuk mendapatkan pasokan protein yang lebih tinggi, campurkan sup tersebut dengan tumisan daging cincang rendah lemak, ikan salmon cincang, atau irisan kalkun panggang.

Sup ini tidak pedas karena paprika merah sama sekali tidak berasa pedas. Bahkan memanggangnya akan membuatnya lebih manis dan menjadikan sup ini sangat lezat. Untuk meningkatkan kandungan protein dalam masakan ini, tambahkan udang, ayam, atau daging sapi, entah ditumis terlebih dulu ataupun langsung dimasak bersama sup tersebut. Seafood juga sangat cocok untuk sup ini, apalagi jika Anda menyantapnya selagi panas!

FAKTA

Beberapa bahan dalam masakan ini memiliki kandungan antioksidan yang cukup tinggi. Beberapa bahan memang berguna untuk kulit Anda, di antaranya:

- Paprika merah. Sayuran ini memiliki kandungan vitamin C yang sangat tinggi dan dikenal sebagai antiradang. Selain itu, paprika cenderung menurunkan tingkat lemak dalam tubuh karena dapat meningkatkan proses thermogenic, yaitu proses kenaikan suhu tubuh yang mendorong adrenalin dan proses pembakaran lemak sebagai sumber bahan bakar untuk panas tubuh. Paprika juga mengandung chlorogenic acid dan coumaric acid yang merupakan antioksidan serta phytochemical yang cukup kuat untuk melindungi kulit.
- Wortel. Kandungan vitamin A dalam wortel sangat tinggi. 1 batang wortel sudah bisa memenuhi kebutuhan harian Anda terhadap vitamin A. Karotena yang terkandung di dalamnya dapat melindungi kulit dari serangan radikal bebas. Meskipun demikian, sebaiknya Anda tidak mengonsumsinya terlalu banyak karena bisa menyebabkan carotoderma yang ditandai dengan menguningnya warna kulit akibat meningkatnya pigmen warna karotena dalam pembuluh darah.
- Lentil. Jenis kacang-kacangan yang sudah ada sejak 6000 SM ini merupakan salah satu jenis makanan tertua yang pernah ada. Lentil kaya akan protein, serat, serta asam folat, dan dapat menjaga keseimbangan gula darah. Hal itu cukup penting karena fluktuasi gula darah akan berpengaruh secara langsung terhadap kulit, biasanya ditandai dengan berminyak atau keringnya kulit.
- Bawang bombai, bawang putih, dan daun bawang. Keluarga bawang mengandung zat antioksidan yang sangat kuat dan rata-rata mengandung vitamin B, zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berguna untuk menjaga kesehatan kulit. Antioksidan pada bawang, seperti allicin, sulfur, quercetin, dan phenolic acid dapat mencegah penyakit kulit yang berbahaya dan menekan pertumbuhan bakteri berbahaya pada kulit.



Happy Fruit Salad

- Campur semua bahan saus menjadi satu, aduk hingga rata, lalu dinginkan dalam kulkas. Sebelum dipotong-potong, buah juga sebaiknya terlebih dulu didinginkan dalam kulkas. Setelah saus dan buah dingin, aduk menjadi satu secara merata.
- Letakkan romaine lettuce di atas piring panjang, lalu letakkan campuran buah di atasnya. Taburi dengan kacang walnut, kelapa kering sangrai, dan *grapeseed oil* secukupnya. Sajikan segera.



TIPS & TRIK

Gunakan berbagai bahan salad lain untuk menu ini, seperti arugula, alfalfa, dan watercress, atau bahan yang lebih sederhana, seperti daun selada dan buah-buahan campur lainnya. Untuk saus, sebagai pengganti *cream cheese* Anda dapat menggunakan saus dasar dari mayones, *sour cream*, atau yoghurt.

FAKTA

Pada dasarnya, salad ini penuh dengan vitamin C yang sangat baik untuk meningkatkan produksi kolagen dan melindungi kesehatan kulit. Beberapa bahan yang memberi kontribusi tersebut adalah:

- **Avokad.** Meskipun kandungan kalorinya sangat tinggi, buah ini juga mengandung asam lemak yang sangat baik bagi kesehatan kulit jika dikonsumsi secukupnya. Avokad kaya akan asam lemak tak jenuh tunggal serta mengandung vitamin E, vitamin B, dan potasium yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas kulit, kuku, dan rambut.
- **Mangga.** Buah lezat yang berasal dari daerah Himalaya dan sudah dikonsumsi sejak 4000 SM ini mengandung karotena yang dapat mencegah pertumbuhan sel kanker dan enzim papain yang dapat meningkatkan proses pencernaan. Buah ini sangat kaya akan zat besi dan retinol serta mengandung potasium dan vitamin B yang cukup tinggi.
- **Anggur.** Buah yang erat kaitannya dengan bangsa Romawi dan sudah mulai diakui keberadaannya sejak 5000 SM ini mengandung procyanidolic oligomer yang berfungsi meningkatkan kapasitas antioksidan dalam darah. Anggur juga kaya akan vitamin B, vitamin C, dan potasium.
- **Walnut.** Kacang yang juga berasal dari Romawi dan sudah ada sejak 7000 SM ini merupakan satu-satunya jenis kacang yang mengandung asam lemak Omega-3 yang sangat penting untuk kesehatan kulit. Arginine yang ada di dalamnya juga dapat mengaktifkan nitric oxide yang akan memperbesar pembuluh darah, khususnya yang ada di bawah kulit. Walnut juga mengandung ellagic acid yang dapat mencegah pemisahan sel kanker, juga vitamin E dan asam lemak tak jenuh tunggal.

Untuk: 2 Porsi

Bahan:

2 lembar	romaine lettuce, cuci bersih dan rendam air es
1 buah	avokad, potong dadu
1 sdt	perasan lemon
½ cangkir mangga	arumanis, potong dadu
½ cangkir anggur hitam tanpa biji,	potong dadu
60 g	kacang walnut, cincang kasar

Bahan Saus:

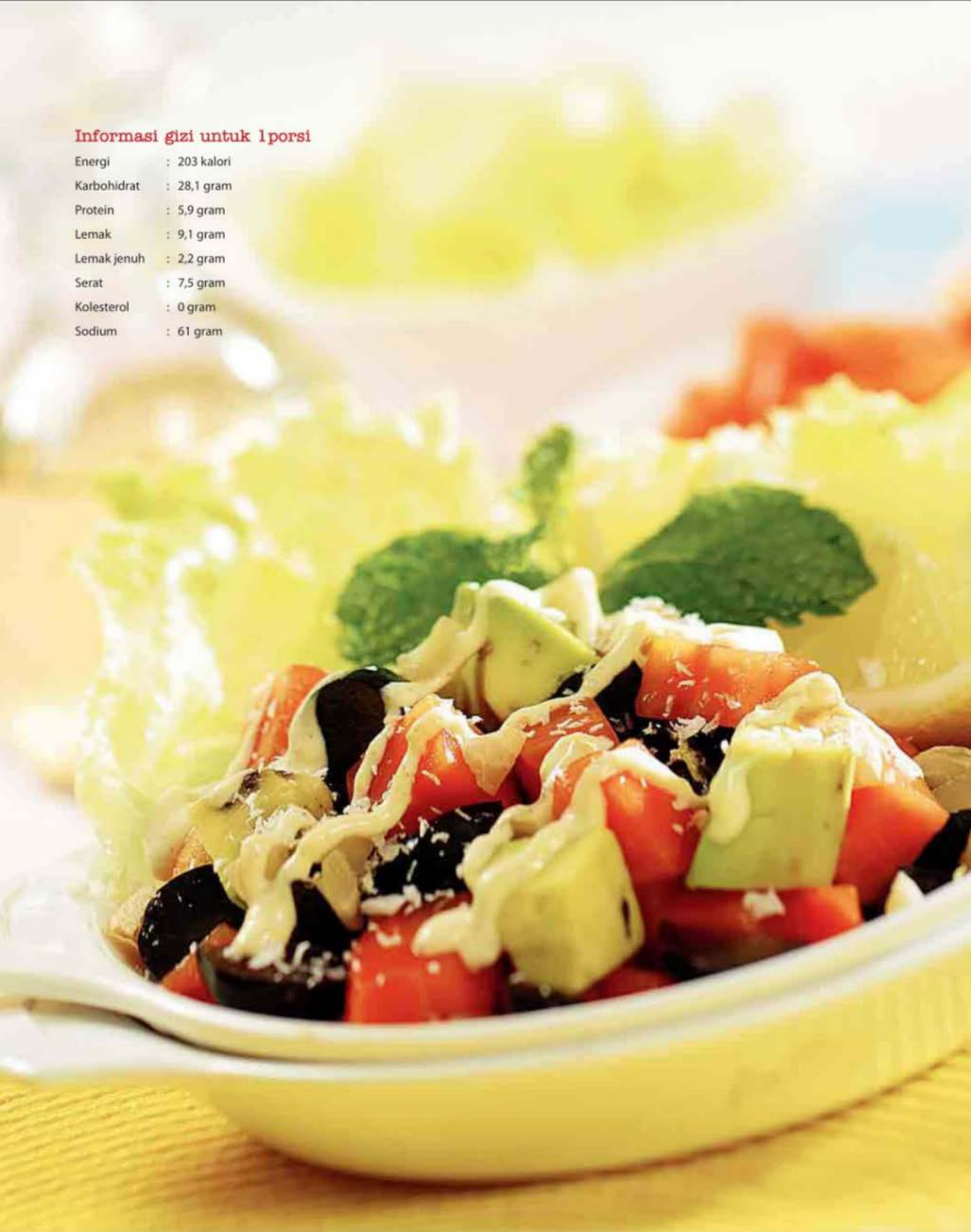
2 sdm	cream cheese low-fat
1 buah	kuning telur
1 sdt	parutan kulit lemon
½ sdt	vanila segar atau ganti dengan 1 sdt vanilla essence

Bubuk kayu manis secukupnya

2 sdm	kelapa parut
-------	--------------

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 203 kalori
Karbohidrat	: 28,1 gram
Protein	: 5,9 gram
Lemak	: 9,1 gram
Lemak jenuh	: 2,2 gram
Serat	: 7,5 gram
Kolesterol	: 0 gram
Sodium	: 61 gram



EXERCISE TIME...!!!

- *Dumbbell Squat to Press*, itulah nama latihan kita kali ini. Saya yakin dengan latihan ini Anda dapat membentuk lebih banyak otot dengan lebih cepat. Latihan ini juga sangat berguna untuk kulit Anda. Selain membuat kulit Anda bernapas saat Anda berlatih, latihan ini juga meregangkan tekstur kulit sehingga semakin kuat dan elastis.
- Latihan ini akan melatih otot paha (quadriceps), pinggul (glutes), betis (calf), bahu (deltoids), triceps, dan perut samping (obliques).

DUMBBELL SQUAT TO PRESS

Ambil dua buah *dumbbell*, pegang dengan masing-masing tangan. Sebagai posisi awal, lakukan gerakan *squat* dengan menurunkan dan menekuk kedua lutut, dengan posisi kaki sedikit lebih lebar daripada bahu. Turunkan tubuh sampai posisi paha Anda sejajar dengan lantai. Usahakan punggung Anda tetap lurus dengan posisi tangan menekuk dan bertumpu di depan bahu.

Lanjutkan ke posisi selanjutnya dengan menaikkan posisi tubuh sambil memutarnya. Jika Anda memutar tubuh ke kiri, angkat tangan kanan Anda dan posisi kaki kiri statis tidak bergerak. Yang bergerak hanyalah kaki kanan Anda, untuk menyeimbangkan posisi memutar tersebut. Usahakan posisi tubuh tetap lurus. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Lanjutkan lagi ke posisi awal, lalu ke gerakan selanjutnya. Ganti naikkan tangan kiri dengan kaki kanan menopang tubuh. Lakukan latihan ini 3-4 set dengan 12-15 repetisi per setnya. Naikkan berat *dumbbell* untuk menambah tingkat kesulitan latihan dan rasakan setiap kontraksi agar pinggang Anda tidak mengalami cedera saat melakukannya.



HARI 7: SEXY...

Seks tetap menjadi komoditas yang laris manis hingga sekarang. Suka atau tidak suka, orang merasakan sensasi yang begitu luar biasa dari apa yang kita sebut dengan seks ini. Saya berpendapat bahwa seks seharusnya dilakukan setelah orang melakukan pernikahan. Seksualitas sendiri terbagi menjadi 2 tahap utama, di mana tahap pertama adalah apa yang disebut dengan cinta dan tahap kedua adalah kontak secara fisik, yang merupakan puncak seksualitas. Meskipun demikian, pada kenyataannya ada begitu banyak orang yang justru merasa frustrasi dengan seks.

Nutrisi dan gaya hidup memang memegang peranan sangat penting dalam kualitas seksualitas seseorang, namun faktor psikologis memegang kunci terbesar. Hal lain yang juga memengaruhi kualitas seks dalam pernikahan Anda adalah komunikasi. Meskipun terlihat sepele, komunikasi memegang peranan yang sangat krusial, apalagi jika pernikahan sudah berlangsung cukup lama dan kedua pasangan perlu kembali menyalakan gairah yang mereka rasakan sewaktu mendapatkan sensasi orgasme pertama. Pada umumnya wanita membutuhkan waktu yang lebih lama untuk siap bercinta dan mencapai orgasme, sementara pria bisa selalu siap sedia dan dapat mencapai puncak orgasme jauh lebih cepat daripada wanita.

Seksualitas memang suatu hal yang sangat indah, sakral, dan istimewa, namun di sisi lain bisa menjadi sesuatu yang rumit bahkan mengerikan bagi beberapa orang. Sebut saja kaum laki-laki yang kerap terkena disfungsi ereksi atau bahkan kemandulan, yang sebenarnya lebih erat kaitannya dengan gaya hidup yang dijalankan daripada faktor genetik. Sebenarnya, kunci dari seks yang hebat adalah kedua pasangan harus berada dalam kondisi yang prima. Kondisi ini hanya bisa dicapai dengan pola makan yang bergizi tinggi, olahraga yang teratur, dan gaya hidup yang positif. Meskipun kondisi setiap pasangan pasti berbeda, rata-rata semua orang akan mencapai puncak performa dari gaya hidup yang sehat, baik itu dari segi fisik, kejiwaan, maupun rohani. Dan peran nutrisi di sini sangatlah besar.

Banyak seksolog di seluruh dunia sepakat bahwa berat badan juga sangat memengaruhi performa seks seseorang. Semakin berat badan seseorang, akan semakin kacau sistem hormonalnya, yang akhirnya berpengaruh terhadap tingkat libido dan kesuburannya. Selain itu, tubuh yang sehat

tentu lebih indah dilihat dan mendukung dalam berhubungan seks, bukan? Sebenarnya, ada banyak faktor yang bisa memengaruhi seksualitas seseorang. Menurunnya libido dan kesuburan seseorang bisa saja dipengaruhi oleh kegiatan olahraga yang terlalu intensif, pola makan yang menyimpang seperti pada penderita anorexia dan bulimia nervosa, adanya sejarah kencing manis atau tekanan darah tinggi dalam keluarga, atau diet yang terlalu ketat. Untuk itu, satu hal yang kita semua bisa ubah adalah pola makan kita. Jadi, selamat mencoba dan dapatkan seks terhebat dalam hidup Anda!

NUTRISI APA SAJA YANG PENTING UNTUK PERFORMA SEKS?

- Makanan-makanan alami yang dapat meningkatkan performa seks rata-rata memiliki cita rasa yang sangat lezat dan merupakan sumber makanan yang kaya akan gizi. Berbagai nutrisi di bawah ini berguna untuk mempertahankan kesehatan organ reproduksi dan libido agar siklus hormonal Anda tetap terjaga dan akhirnya meningkatkan kesuburan.

NUTRISI UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA SEKS

Vitamin A

- Vitamin yang sangat penting bagi produksi hormon reproduksi ini dapat mempertahankan kesehatan jaringan epitelial yang menghubungkan semua permukaan tubuh bagian dalam atau bagian luar, termasuk bagian vagina dan uterus pada wanita. Vitamin A juga berfungsi melindungi jaringan saraf dan organ-organ tubuh, melawan infeksi, dan tentu saja baik untuk indra penglihatan. Semua itu sangat diperlukan sebagai co-factor kesehatan seksualitas. Sumber terbaik vitamin ini adalah wortel, hati, bayam, kuning telur, ubi, keju, kepiting, tiram, mangga, dan labu.

Vitamin B

- Beberapa jenis vitamin B yang berperan penting di sini adalah vitamin B1, vitamin B3, vitamin B6, Vitamin B12, dan asam folat.
 - Vitamin B1, yang terdapat pada gandum, kacang, beras merah, dan oatmeal, berfungsi mencegah penyakit herpes dan dapat meningkatkan kesuburan.
 - Vitamin B3, yang terdapat pada selai kacang, unggas, beras merah, dan tuna, berperan dalam terbentuknya hormon seksual dan sel darah merah.
 - Vitamin B6, yang terdapat pada daging-dagingan, ikan, kacang, dan gandum, berperan dalam metabolisme asam amino dan melindungi sistem saraf.
 - Vitamin B12, yang terdapat pada hati, seafood, telur, dan ikan, berguna untuk kesehatan sistem saraf dan sintesis DNA.
 - Asam folat, yang terdapat pada sereal, sayuran hijau, gandum, dan buah-buahan, sangat berperan dalam sintesis DNA dan meningkatkan kesuburan. Bagian otak bakal bayi pada ibu hamil memiliki konsentrasi asam folat yang cukup tinggi. Jadi, ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat demi kesehatan bayinya.

Seng

- Mineral ini sangat sering dihubungkan dengan seksualitas karena seng memang berpengaruh terhadap jumlah sperma dan dapat menjaga kestabilan gairah seksual. Tingkat seng yang rendah dapat menurunkan tingkat libido pada wanita. Sumber seng adalah tiram, seafood, telur, selai kacang, daging-dagingan, ikan, gandum, dan keju.

Vitamin C

- Sejumlah penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa vitamin C juga berperan dalam kesuburan, khususnya pada pria, yaitu dengan meningkatkan jumlah dan kualitas sperma. Vitamin C berfungsi mencegah saling menempelnya dua sperma, yang akan mempersulit keduanya mencapai indung telur. Selain itu, vitamin C yang terdapat pada buah-buahan, paprika, sayuran hijau, dan kentang ini juga dapat membantu penyerapan zat besi untuk pembentukan sel darah merah.

Mangan

- Mineral yang terdapat pada bayam, kenari, teh, oat, dan gandum ini berperan dalam metabolisme hormon estrogen pada wanita, yang dapat menentukan subur tidaknya wanita tersebut.

Phytoestrogen

- Unsur kimiawi yang terdapat pada tumbuhan ini mirip dengan hormon estrogen pada wanita. Oleh karena itu, berbagai sumber makanan yang mengandung phytoestrogen tinggi, seperti kacang kedelai dan berbagai jenis produk kacang kedelai, cukup baik dikonsumsi oleh para wanita, bahkan dapat mencegah berbagai macam kanker dan tumor.

Arginine

- Mineral ini berperan dalam jumlah dan kemampuan sperma untuk bergerak ke indung telur. Arginine biasanya terdapat pada sumber makanan berprotein tinggi seperti daging-dagingan, telur, kacang, biji-bijian, dan produk susu.

Vitamin E

- Tocopherol yang merupakan antioksidan kuat ini berfungsi melindungi sperma dari kerusakan dan dapat menjaga kesehatan saraf. Sumber-sumbernya adalah avokad, kacang, biji-bijian, margarin, dan minyak safflower serta bunga matahari.

Selenium

- Mineral yang berfungsi sebagai antioksidan ini juga sangat penting untuk memproduksi sel sperma yang sehat. Sumbernya adalah kacang brasil, daging-dagingan, lobster, gandum, telur, dan seafood.

Essential fatty acids

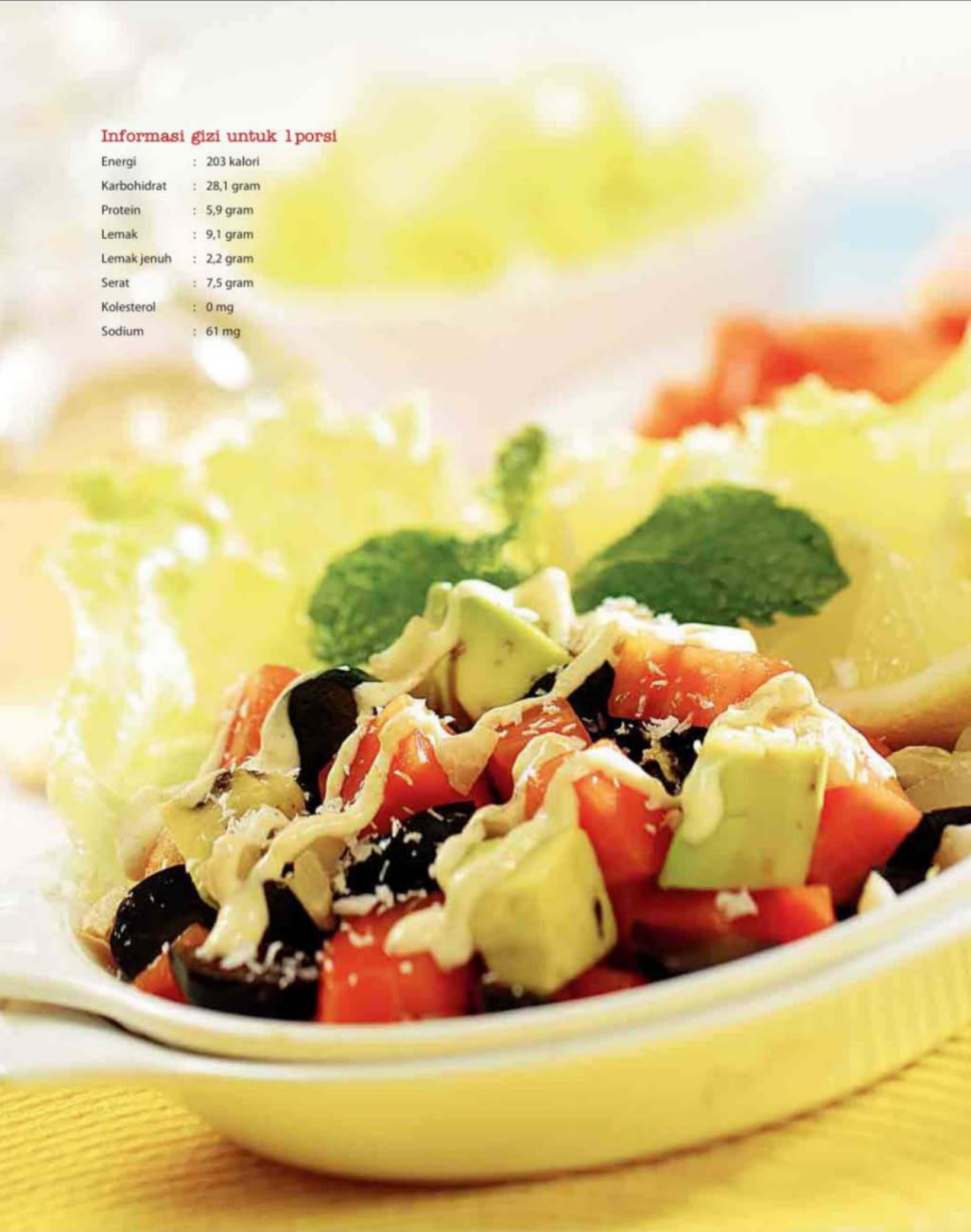
- Essential fatty acids yang penting di sini adalah linoleic acids (Omega-6), yang berperan dalam produksi sel sperma. Konsumsi sumber makanan yang mengandung asam lemak Omega-3 secukupnya karena kebanyakan bukan merupakan makanan yang baik bagi kesehatan, bahkan jika dikonsumsi berlebihan dapat memicu kanker. Sumbernya adalah mentega, margarin, kacang, dan berbagai jenis minyak.

BAGAIMANA DENGAN MAKANAN APHRODISIAC?

- Alasan pertama mengapa makanan laut selalu dihubungkan dengan seksualitas adalah asal nama aphrodisiac itu sendiri, yaitu Aphrodite yang merupakan dewi cinta Yunani. Diceritakan, Dewi Cinta yang lahir dari dalam laut ini dalam hidupnya selalu dihubungkan dengan percintaan dengan para dewa Yunani.
- Sejumlah makanan dianggap memiliki kandungan gizi yang dapat meningkatkan hasrat bercinta serta meningkatkan performa seks, misalnya cokelat, tiram, anggur, kayu manis, pasak bumi, ginseng, dan pisang. Bentuk kebanyakan makanan tersebut mirip alat vital pria dan wanita, juga membuatnya dihubungkan dengan seksualitas.
- Sebagian besar makanan yang dianggap aphrodisiac mengandung kandungan gizi seperti tersebut di atas. Namun, sebenarnya makanan-makanan itu memang lebih cepat merangsang pikiran dan bahkan tidak sedikit yang sensasinya dapat dirasakan oleh tubuh. Sebagai contoh, cabai dianggap sebagai makanan aphrodisiac karena sensasi yang didapatkan saat mengonsumsinya mirip dengan sensasi yang didapatkan saat bercinta. Hormon adrenalin memang sama-sama dilepaskan, baik saat kita mengonsumsi makanan pedas maupun saat mencapai orgasme. Contoh lainnya adalah cokelat. Banyak penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah benar cokelat merupakan makanan cinta terbaik atau sekadar mitos. Ternyata, cokelat memang memiliki berbagai kandungan zat kimiawi yang dapat merangsang otak merasakan sensasi kenikmatan, yang dapat menenangkan hati dan pikiran.
- Phenylethylamine memang dapat memberikan sensasi kenikmatan, namun arginine-lah yang memberikan kontribusi langsung pada performa seks. Arginine memicu produksi nitric oxide yang dapat melebarkan pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat melancarkan peredaran darah. Dengan demikian, kita dapat melihat bahwa meskipun beberapa jenis makanan memang memiliki kandungan nutrisi yang dapat meningkatkan performa seks, tetap saja semuanya itu hanya berfungsi untuk membantu.
- Perlu Anda ingat bahwa makanan tersebut hanya berfungsi membantu performa seks. Jika makanan tersebut sampai dipercaya dapat mengatasi masalah seksualitas, orang cenderung akan menjadikan makanan tersebut makanan sehari-hari. Padahal, sebagian besar makanan tersebut memiliki kandungan kolesterol, lemak jenuh, sodium, dan gula yang sangat tinggi. Alhasil, bukannya performa seks yang meningkat, tapi justru risiko terkena penyakit kardiovaskular.
- Jalan terbaik untuk mendapatkan performa seks yang hebat adalah dengan menjalankan gaya hidup sehat sehingga nutrisi yang Anda dapatkan lebih seimbang dan tubuh Anda pun lebih mudah untuk beradaptasi di saat performa Anda sedang menurun. Intinya, hal positif yang dilakukan secara terus-menerus dalam waktu cukup lama akan membuat tubuh lebih tahan terhadap perubahan. Itulah sebabnya jika sudah cukup lama menerapkan gaya hidup sehat, tubuh Anda tidak akan gampang terkena masalah. Anda tinggal menambahkan bumbu cinta sebagai aphrodisiac dan Anda pasti akan mendapatkan pengalaman seks yang luar biasa.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 203 kalori
Karbohidrat	: 28,1 gram
Protein	: 5,9 gram
Lemak	: 9,1 gram
Lemak jenuh	: 2,2 gram
Serat	: 7,5 gram
Kolesterol	: 0 mg
Sodium	: 61 mg



RESEP UNTUK MENINGKATKAN PERFORMA SEKS

Libido Casseroles

Cara Membuat:

- Panaskan minyak di atas wajan, lalu tumis bawang putih dan bawang bombai sampai harum. Masukkan *white wine*, tomat, *tomato puree*, buah zaitun, ikan, udang, tiram, dan *italian seasoning*. Setelah mulai mendidih, masukkan basil dan parutan kulit lemon, tambahkan pasta, lalu aduk hingga merata. Tambahkan air kaldu secukupnya, lalu bumbui dengan garam dan lada.
- Letakkan adonan dalam mangkuk casserole, lalu taburi dengan keju dan remah roti. Panggang dalam oven sampai keju meleleh dan permukaannya berwarna keemasan. Angkat dan sajikan.

TIPS & TRIK

Coba menu ini dengan hanya menggunakan tiram segar sebagai bahan seafood-nya. Ganti bahan dasar saus dari tomat dengan bahan dasar *cream sauce* (*cream* + *ham/beef bacon*) atau *bechamel sauce* (*susu* + *tepung*). Untuk mendapatkan aroma dan tekstur yang berbeda, coba keju lainnya, seperti keju *emmental*, *brie*, *cheddar*, atau *parmigiano regiano*.

FAKTA

Masakan ini penuh dengan nutrisi yang penting bagi kesehatan seksualitas Anda. Beberapa bahan yang memberi kontribusi tersebut adalah:

- **Pasta.** Meskipun juga merupakan produk tepung yang diproses halus, sifat pasta yang tidak mudah larut dalam air membuatnya lebih lama dicerna dan tidak mengakibatkan fluktuasi gula darah yang terlalu tajam. Inilah yang akan membantu memberikan tenaga yang lebih stabil di saat Anda sedang beraksi.
- **Tomat.** Tomat mengandung *lycopene* yang merupakan antioksidan cukup kuat untuk mencegah kanker payudara dan kanker prostat. Tomat juga mengandung vitamin C yang berguna untuk meningkatkan performa Anda.
- **Salmon, udang, dan tiram.** Sumber makanan yang kaya akan protein ini mengandung asam lemak Omega-3, seng, zat besi, vitamin B, dan kalsium yang semuanya berguna untuk kesehatan sistem reproduksi. Selain itu, ketiga sumber makanan ini sangat cocok jika digabungkan dalam satu menu masakan dan rasanya sangat lezat.
- **Basil.** Daun yang berasal dari Asia ini mengandung orientin dan visenin yang berfungsi sebagai antioksidan dan dapat memperlancar sirkulasi darah.
- **Zaitun.** Buah yang sudah ada sejak 5000 SM ini mengandung banyak asam lemak tak jenuh yang baik untuk kesehatan organ reproduksi. Zaitun yang mengandung *oleic acids* (Omega-9), vitamin E, dan *phenolic* ini dapat mencegah oksidasi kolesterol dan menekan tekanan darah tinggi.
- **Keju.** Selain cita rasanya bisa membuat hati senang dan pikiran tenang, keju juga mengandung protein kualitas tinggi, vitamin A, vitamin B12, seng, dan kalsium.

Untuk: 2 Porsi

Bahan:

100 g	pasta warna-warni, rebus sampai $\frac{3}{4}$ matang
90 ml	<i>tomato puree</i>
90 ml	<i>white wine</i>
1 siung	bawang putih, cincang
$\frac{1}{4}$ buah	bawang bombai, cincang
1 sdm	minyak zaitun
180 g	tomat kalengan, potong kecil
80 g	fillet ikan salmon, buang kulitnya dan potong dadu besar
80 g	udang ukuran sedang, bersihkan
80 g	tiram ukuran besar, cuci bersih
1 sdm	cincangan daun basil
$\frac{1}{2}$ sdt	parutan kulit lemon
2 buah	zaitun hitam, iris-iris tipis
$\frac{1}{2}$ sdt	<i>italian seasoning</i>
$\frac{1}{4}$ mangkuk	air kaldu sayuran
50 g	keju <i>mozzarella</i> parut <i>low-fat</i>
50 g	keju parmesan tabur <i>low-fat</i>
$\frac{1}{4}$ mangkuk	remah roti atau tepung roti panko
	Garam diet secukupnya
	Lada hitam secukupnya



Push Up

CARA MEMBUAT:

- Panaskan oven dengan suhu 375°F. Siapkan wadah *souffle* dari bahan keramik, olesi dengan mentega secukupnya, dan taburi dengan sedikit gula bubuk agar adonan bisa "naik" saat dipanggang.
- Di sebuah mangkuk, campur bubuk cocoa dengan air panas, lalu aduk sampai larut.
- Panaskan wajan dengan api kecil, lalu lelehkan mentega dan minyak canola. Masukkan tepung gandum, hazelnut giling, dan bubuk kayu manis, lalu aduk selama sekitar 1 menit. Setelah itu, masukkan *brown sugar*, madu, dan garam. Sambil terus aduk, masukkan susu, lalu masak selama sekitar 3 menit sampai mengental. Tiriskan, lalu dinginkan sebentar. Setelah mendingin, aduk dengan adonan cocoa sampai larut.
- Di mangkuk lainnya, buat *meringue*. Caranya, kocok putih telur dan gula bubuk secara perlahan sampai berbusa dan jika dibalik tidak akan tumpah (*hard peak*).
- Ambil 1/3 bagian *meringue*, lalu *fold-in* ke adonan cocoa. Masukkan *meringue* sedikit demi sedikit sambil lipat adonan secara melingkar. Jangan aduk. Adonan harus tetap mengembang dan ringan.
- Tuang adonan tersebut ke setiap cangkir hingga ¾ bagian cangkir, lalu panggang minimal 15 menit atau sambil awasi sampai matang. Indikasi kue sudah matang adalah adonan naik melebihi bibir cangkir. Namun, jaga jangan berlebihan karena adonan bisa pecah.
- Setelah matang, diamkan makanan ini sejenak. Taburi dengan gula bubuk dan hias dengan raspberry atau blueberry.



Untuk: 12 Cangkir

Bahan:

1 cangkir bubuk cocoa	kualitas bagus
180 ml	air panas
2 sdm	mentega <i>low-fat</i>
2 sdm	minyak canola
6 sdm	tepung gandum
2 sdm	kacang hazelnut giling
½ sdt	bubuk kayu manis
6 sdm	<i>brown sugar</i>
4 sdm	madu cair bening
¼ sdt	garam diet
1,5 cangkir susu <i>low-fat</i>	
8 buah	putih telur
6 sdm	gula bubuk
¼ cangkir blueberry	
¼ cangkir raspberry	

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 295 kalori
Karbohidrat	: 18,8 gram
Protein	: 13,1 gram
Lemak	: 18,7 gram
Lemak jenuh	: 7,6 gram
Serat	: 0 gram
Kolesterol	: 166 mg
Sodium	: 688 gram

TIPS & TRIK

Untuk mendapatkan *souffle* yang sempurna, ada 3 hal utama yang harus diperhatikan, yaitu *meringue*, suhu oven, dan lembut tidaknya adonan *souffle*. *Meringue* berpengaruh pada kemampuan adonan untuk naik, suhu oven berpengaruh pada pecah atau tidaknya permukaan, dan kelembutan adonan berpengaruh pada kualitas *souffle* yang sesungguhnya.

FAKTA

Pada dasarnya, *souffle* bisa membuat siapa saja lebih senang. *Souffle* adalah makanan yang sangat cocok saat Anda berkencan lagi dengan pasangan. Beberapa bahan pada menu ini yang baik untuk kesehatan sistem reproduksi adalah:

- Bubuk cocoa. Bubuk coklat dengan tingkat antioksidan tinggi ini adalah pilihan yang paling tepat jika Anda ingin mengonsumsi coklat tanpa tambahan lemak atau gula berlebihan. Bubuk cocoa juga mengandung arginine, procyanidin, dan sterol yang merupakan rangkaian antioksidan sangat kuat yang dapat melindungi tubuh dari kerusakan arteri dan serangan radikal bebas.
- Tepung gandum. Tepung gandum memberikan cita rasa yang sangat berbeda dari tepung biasa. Kandungan serat, seng, vitamin B, zat besi, dan magnesium dalam tepung ini juga cukup tinggi.
- Hazelnut. Kacang yang sudah dikenal selama sekitar 5000 tahun ini juga mengandung arginine dan mineral tembaga yang sangat tinggi. Kandungan tembaga dalam 100 g hazelnut saja sudah melewati 20% rekomendasi harian. Hazelnut yang sangat cocok untuk menu dessert ini memiliki kandungan vitamin E, vitamin B1, vitamin B6, magnesium, seng, dan zat besi yang sangat tinggi.
- Madu. Selain merupakan sumber energi, madu juga mengandung vitamin B6, zat besi, dan termasuk makanan dengan unsur protein lengkap.
- Blueberry dan raspberry. Buah berry ini mengandung antioksidan yang sangat tinggi, yang dapat mencegah kerusakan sel dan melindungi kita dari stres. Kandungan flavonoid anthocyanidin-nya dapat mencegah infeksi pada saluran kemih dan sangat baik untuk organ penglihatan. Buah ini juga kaya akan vitamin C, vitamin E, dan serat yang bernama pektin.

EXERCISE TIME...!!!

- Latihan kita kali ini adalah *Glute Bridge March*. Latihan ini sangat mudah dilakukan, bahkan bisa sambil tiduran! Meskipun begitu, jangan pandang enteng latihan ini karena gerakan di dalamnya akan melatih otot yang Anda perlukan saat berhubungan seks. Latihan ini akan melatih otot pinggul (glutes), paha belakang (hamstring), paha depan (quadriceps), pingang, dan perut (abdominal).



GLUTE BRIDGE MARCH

Ambil posisi telentang, lalu tekuk kedua lutut ke arah dalam tubuh. Inilah posisi dasar. Ambil posisi awal dengan mengangkat pinggul sampai bagian dalam lutut Anda membentuk sudut 90°. Usahakan pinggang Anda tetap lurus. Tempelkan kedua tangan di samping tubuh untuk menyeimbangkan tubuh. Tekuk pergelangan kaki sehingga bagian bawah tubuh bertumpu pada bagian belakang kaki.

Lanjutkan gerakan dengan mengangkat salah satu kaki dengan lutut tetap ditekuk dengan sudut 90°. Bertumpulah pada satu kaki yang sama dengan pada posisi sebelumnya. Tahan posisi ini selama mungkin atau minimal 30 detik. Lanjutkan gerakan dengan mengganti kaki dan tahan lagi selama minimal 30 detik. Gerakan ini dihitung sebagai 1 set.

Lakukan latihan ini 3–5 set. Tingkatkan kesulitan dengan memegang beban di atas perut atau menahan gerakan lebih lama. Usahakan menjaga posisi tubuh tetap lurus dan posisi kaki yang tetap menekuk 90°.

HARI 8: DAG-DIG-DUG

Anda tidak bisa mengendalikannya, tapi Anda tidak dapat hidup tanpanya. Saya berbicara tentang jantung yang merupakan motor kehidupan. Jantung merupakan organ tubuh yang jauh lebih canggih daripada mesin terbaik yang bisa manusia ciptakan.

Jantung merupakan pusat kehidupan manusia. Tapi, banyak individu bermasalah dengan jantung, asetnya yang paling berharga. Sebenarnya, ada banyak cara untuk mendapatkan jantung yang sehat. Namun, semua cara itu akan percuma apabila gaya hidup yang dijalankan negatif. Sebagai contoh, Anda menjalankan pola makan yang sangat baik, tapi jarang berolahraga. Apa yang masuk ke dalam mulut Anda, apa yang ada dalam pikiran Anda, dan apa yang terjadi di semua organ tubuh Anda selalu berhubungan dengan jantung Anda, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Jantung merupakan

jaringan otot tubuh yang paling kuat. Meskipun Anda tidak memerintahkannya, sepanjang hidup jantung akan terus melakukan tugasnya memompa darah. Darah selanjutnya disalurkan melalui arteri dan kapiler dan akan kembali lagi ke jantung. Jika sewaktu melewati pembuluh darah Anda tercemar, jantung Anda pun akan menjadi tempat penyimpanan partikel-partikel berbahaya. Jadi, agar tidak mendapatkan serangan jantung mendadak, Anda harus menjalankan pola hidup sehat dengan luar biasa ketat.

Darah yang jantung pompa mengandung oksigen serta nutrisi yang sangat dibutuhkan setiap sel dalam tubuh, khususnya pada jaringan otot, organ-organ tubuh, otak, dan jaringan sel lainnya. Saat menyebarkan oksigen dan nutrisi tersebut darah juga akan mengangkut sisa-sisa metabolisme tubuh berupa karbondioksida, partikel mineral, atau sampah dari sel yang mati. Di sini terlihat bahwa pola makan memegang peranan yang sangat penting.

Nutrisi yang tepat, olahraga yang teratur, dan gaya hidup yang sehat akan memudahkan jantung dalam melakukan tugasnya. Semua itu juga akan membuat peredaran darah lebih lancar. Sebaliknya, ketiadaan hal-hal tersebut akan membuat jantung tidak berfungsi dengan baik. Bahkan, lama-kelamaan jantung bisa berhenti bekerja. Di saat stres, tekanan darah akan meningkat drastis. Jika pada pembuluh darah di sekitar jantung atau otak terdapat plak yang merupakan hasil oksidasi kolesterol, pembuluh darah tersebut bisa menutup peredaran darah atau pecah. Keduanya bisa berakibat fatal.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk mendapatkan jantung yang sehat. Sangat berhati-hatilah dalam mengonsumsi lemak, kurangi tingkat kolesterol dalam darah, jaga berat badan ideal, dan kurangi konsumsi makanan bersodium tinggi dalam pola makan sehari-hari. Jika sudah bisa melewati semua "ujian" tersebut, Anda tinggal mengendalikan stres secara bijak, bisa dengan berolahraga dan beraktivitas secara tidak berlebihan, menyisihkan waktu untuk berekreasi, atau lebih mendekatkan diri dengan Tuhan.

APA HUBUNGAN KOLESTEROL DENGAN KESEHATAN JANTUNG?

KOLESTEROL BAIK VS. KOLESTEROL JAHAT

Kolesterol merupakan jenis lemak yang memegang beberapa fungsi penting dalam tubuh manusia. Itulah sebabnya kolesterol diproduksi dalam tubuh manusia secara alami. Pada dasarnya, kolesterol diperoleh dari dua sumber, yaitu dari makanan yang dikonsumsi dan dari dalam tubuh sendiri. Kolesterol darah dibuat dalam organ hati dan karakteristiknya tidak sama dengan kolesterol yang diperoleh dari makanan. Kolesterol yang diproduksi dalam tubuh memegang peranan penting dalam pembentukan berbagai hormon dan asam lambung, juga berguna dalam konstruksi membran sel.

Kolesterol menjadi merugikan ketika kolesterol jahat mengumpul dalam pembuluh darah, yang biasa disebut dengan plak. Plak ini bisa merupakan gundukan campuran asam lemak, kolesterol, materi sisa dari mineral, atau partikel sel darah putih. Tersumbatnya pembuluh darah ini dikenal dengan sebutan atherosclerosis.

Kolesterol tidak larut dalam darah, tapi menumpang pada partikel protein yang kemudian dikenal dengan lipoprotein. Partikel protein ini dibagi lagi menjadi 2 macam, yaitu Low Density Lipoprotein (LDL) dan High Density Lipoprotein (HDL). Sifat kedua lipoprotein ini berbeda. LDL bisa menyebabkan penimbunan plak dalam pembuluh darah hingga LDL pun disebut sebagai kolesterol jahat. Sebaliknya, HDL justru mengangkat sampah-sampah LDL dalam pembuluh darah dan membawanya ke hati untuk dikeluarkan dari dalam tubuh hingga disebut sebagai kolesterol baik.

Sampah LDL yang dibawa ke hati juga bisa menimbulkan masalah. Tanpa aktivitas yang berarti, organ hati akan menjadi terlalu "gemuk" dan bisa memicu kanker atau kacaunya sistem hormonal tubuh. Salah satu cara terbaik untuk memetabolisme lemak dalam hati adalah berolahraga dengan intensitas sedang dalam jangka waktu yang lebih lama. Cara lainnya adalah mengonsumsi choline yang dipercaya berguna untuk menarik lemak yang berlebihan dalam hati untuk kemudian dijadikan sumber energi.

Kolesterol diukur dalam satuan millimoles/litre (mmol/l). Total kolesterol di bawah 5,2 mmol/l cukup normal untuk pria dan wanita. Untuk mengetahui kadar kolesterol darah, trigliserida, HDL, dan LDL, lakukan pemeriksaan darah karena semua itu akan membantu Anda mengetahui apa yang terjadi dalam diri Anda. Jika hasilnya buruk, sebaiknya ubah gaya hidup Anda secara total.

APA YANG HARUS DIHINDARI UNTUK MENDAPATKAN JANTUNG YANG LEBIH SEHAT?

- Penyakit jantung lebih banyak disebabkan oleh konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan konsumsi makanan melebihi apa yang diperlukan tubuh. Pada dasarnya, tubuh sudah secara alami membuat kolesterol dan hanya membutuhkan 20–25% kekurangannya dari makanan, itu pun yang dapat meningkatkan HDL.
- Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa mengonsumsi makanan berkolesterol tinggi belum tentu menyebabkan penyakit kardiovaskular. Meskipun kadar kolesterol dalam makanan seperti telur dan seafood sangat tinggi, kolesterol tersebut masih bisa diolah dalam tubuh untuk berbagai keperluan selama jumlahnya tidak berlebihan. Di sisi lain, lemak jenuh dan lemak trans sama sekali tidak berguna untuk tubuh dan secara keseluruhan bukan merupakan pilihan yang baik bagi kesehatan manusia.
- Makanan dengan kadar lemak jenuh dan lemak trans tinggi adalah minyak goreng yang dipakai berulang-

ulang, gorengan, junk food, kulit binatang, lemak binatang, mentega, susu *full cream*, keju, daging-dagingan, minyak kelapa, santan, jeroan, makanan yang diawetkan, hewan liar, lard, margarin, *shortening* (lemak padat), dan telur puyuh.

- Selain nutrisi, perhatikan pula gaya hidup lain yang dapat memicu penyakit jantung, seperti jarang berolahraga, stres berlebihan, depresi berat, atau faktor genetik seperti tekanan darah tinggi, kencing manis, dan obesitas.

BAGAIMANA DENGAN ALKOHOL DAN MAKANAN BERSODIUM TINGGI?

- Sedikit alkohol memang baik untuk kesehatan jantung karena dalam jumlah tertentu alkohol dapat meningkatkan HDL dalam darah, yang kemudian dapat melindungi arteri darah dari penimbunan plak dari kolesterol jahat. Beberapa jenis minuman beralkohol seperti anggur merah yang mengandung flavonoid dan polyphenol yang cukup tinggi dapat melindungi kerusakan sel dan menekan jumlah kolesterol dalam darah. Namun, jangan mengonsumsi alkohol secara berlebihan dan terus-menerus karena tubuh akan berusaha beradaptasi dengan kadar alkohol tersebut, yang membuat seseorang bisa kebal dan ketagihan. Alkohol bisa baik untuk jantung, tapi buruk untuk ginjal dan hati.
- Makanan bersodium tinggi seperti garam, makanan awetan, makanan cepat saji, makanan kemasan, biskuit, dan makanan kalengan merupakan senjata paling ampuh untuk membuat jantung mengalami kebocoran akibat meningkatnya tekanan darah dalam bilik jantung. Semakin tinggi tekanan darah, semakin banyak pula darah yang harus dipompa, yang membuat jantung bekerja terlalu keras sehingga dapat memicu atherosclerosis. Sodium juga bersifat mengikat air dan menarik air dari dalam tubuh ke permukaan kulit sehingga sistem cairan tubuh menjadi kacau dan membuat jantung mengalami dehidrasi. Batasi konsumsi makanan bersodium tidak lebih dari 1 sendok teh per hari atau pilih produk bersodium rendah sebagai pengganti rasa asin dalam makanan yang dikonsumsi.

NUTRISI APA SAJA YANG PENTING UNTUK KESEHATAN JANTUNG?

NUTRISI UNTUK JANTUNG SEHAT

Essential Fatty Acids

- Asam lemak yang sangat baik untuk kesehatan ini bisa didapatkan dari ikan-ikan gemuk, seperti salmon, makarel, sarden, dan tuna. Asam lemak ini juga sangat baik untuk kesehatan jantung karena mengandung asam lemak tak jenuh dan Omega-3 yang dapat melindungi kerusakan pembuluh darah, meningkatkan imunitas, dan menekan tingkat kolesterol jahat dalam darah. Selain itu, berbagai jenis kacang, khususnya walnut, juga mengandung Omega-3 dan protein yang cukup tinggi.

Zat Besi

- Karena memproduksi darah merah, zat besi memiliki peran penting sehubungan dengan fungsi darah sebagai pengangkut oksigen. Selain itu, zat besi yang juga dikenal sebagai pencegah anemia ini dapat meningkatkan fungsi imunitas serta kekebalan tubuh. Bagi para wanita, tingkatkan konsumsi zat besi khususnya di saat hamil atau menjelang menstruasi. Bagi para pria, tingkatkan konsumsi zat besi di saat aktivitas meningkat, saat terjadi perdarahan akibat benturan, atau saat mengalami cedera ketika berolahraga.
- Zat besi bisa diperoleh dari berbagai sumber, seperti bayam, daging sapi, kacang, asparagus, kuning telur, ikan, gandum, kismis, dan seafood. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi dengan makanan yang kaya akan vitamin C, yang dapat mempercepat penyerapannya. Namun, hindari mengonsumsinya bersama teh atau makanan bermineral tinggi yang dapat menghambat proses penyerapannya.

Vitamin B12

- Vitamin B12 atau kobalamin juga andil dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, kobalamin juga berperan dalam sintesis DNA dan kesehatan sistem saraf. Karena kobalamin cenderung terdapat pada makanan hewani seperti daging-dagingan, unggas, ikan, dan seafood, para vegetarian bisa mendapatkannya dari suplemen minyak ikan, telur, dan produk susu.

Lycopene

- Pigmen tumbuhan berwarna merah ini merupakan antioksidan yang sangat kuat, yang dapat mencegah kerusakan sel dan melindungi jantung. Sebagai antioksidan, lycopene sama kuatnya dengan beta-karotena. Lycopene sendiri dapat diperoleh dari sumber makanan berwarna merah, seperti tomat, paprika, bit, anggur, bayam merah, dan berbagai jenis sayuran dan buah lainnya.

Serat Larut (Viscous Fiber)

- Serat berfungsi menghalangi penyerapan lemak ke dalam darah dan mengikat lemak tersebut agar dapat dibuang dalam sistem pencernaan. Sumber makanan yang kaya akan serat larut adalah kacang-kacangan, lentil, jagung, oat, dan buah-buahan.

Potasium

- Mineral yang berfungsi terbalik dengan sodium ini merupakan jenis mineral yang sangat diperlukan agar jantung dapat berfungsi dengan baik. Tidak seperti sodium, potasium justru menekan tekanan darah tinggi dan menjaga sistem cairan tubuh dengan menarik air yang berlebihan di bawah kulit untuk disalurkan ke otot dan organ-organ penting. Potasium dapat membantu otot jantung lebih relaks dan bersama mineral fosfor menyalurkan oksigen ke otak dan jantung. Sumber potasium adalah buah-buahan, ubi, kentang, talas, kacang-kacangan, gandum, avokad, dan berbagai jenis kacang.

Isoflavone

- Isoflavone dapat mencegah penyebaran sel kanker di jantung dan payudara. Hormon estrogen yang terdapat pada tanaman ini bisa didapatkan dari kacang kedelai dan berbagai jenis produk olahannya. Selain mengandung isoflavone, kacang kedelai juga banyak mengandung nutrisi lain yang juga berguna bagi kesehatan jantung, misalnya phytosterol yang dapat mencegah penyerapan kolesterol dan meningkatkan imunitas, lecithin yang dapat menurunkan total kolesterol dan meningkatkan fungsi choline dalam organ hati, dan serat tak larut sangat tinggi yang dapat menekan tingkat kolesterol darah dan trigliserida. Jadi, konsumsilah berbagai produk kacang kedelai dalam pola makan sehari-hari, baik dalam bentuk tahu, susu, bubur, maupun tempe.

Magnesium

- Mineral yang erat kaitannya dengan konversi tenaga ini sangat diperlukan bagi kontraksi otot serta denyut jantung yang relaks dan stabil. Magnesium juga membantu penyerapan vitamin C, E, dan B. Sumber terbaik magnesium adalah bubuk cocoa, rempah dill, wijen, kacang, kacang kedelai, dan selai kacang.

Energi : 230 kalori
Karbohidrat : 27,4 gram
Protein : 25,6 gram
Lemak : 2,2 gram
Lemak jenuh : 0,3 gram
Serat : 4,5 gram
Kolesterol : 152 mg
Sodium : 151 mg



RESEP UNTUK JANTUNG YANG SEHAT

Double Impact

CARA MEMBUAT:

- Sebaiknya terlebih dulu dinginkan semua bahan dalam kulkas dan dinginkan gelas saji dalam freezer.
- Proses semua bahan dengan blender sampai halus, lalu sajikan dengan garnish dalam cangkir cocktail atau cangkir yang menarik.

TIPS & TRIK

Variasikan *Banana Brown* dengan menggunakan berbagai jenis pisang, buah-buahan kering, dan berbagai jenis madu untuk mendapatkan cita rasa yang sedikit berbeda. Ganti selai wijen dengan selai berbagai jenis kacang. Variasikan pula dengan berbagai macam yoghurt buah untuk mendapatkan pilihan menu yang lebih luas. Jika Anda suka, tambahkan sedikit minuman beralkohol seperti kahlua atau baileys karena cita rasanya cocok dengan minuman ini.

Variasikan *Purple Mango* dengan berbagai macam mangga, coba pula dengan raspberry atau goldenberry. Jika buah berry terasa terlalu mahal, ganti dengan stroberi. Untuk mendapatkan es krim buah buatan sendiri, ganti sorbet dengan es krim rendah lemak yang dicampur dengan buah puree.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 192 kalori
Karbohidrat	: 47,2 gram
Protein	: 2,8 gram
Lemak	: 0,8 gram
Lemak jenuh	: 0,3 gram
Serat	: 3,3 gram
Kolesterol	: 1 mg
Sodium	: 17 gram



UNTUK 2 PORSI BANANA BROWN

Bahan:

2 buah	pisang ambon
2 buah	kurma
2 buah	prune
1 sdt	bubuk cocoa kualitas bagus
½ sdt	vanilla fresh atau ganti dengan 1 sdt vanilla essence
1 sdt	madu bening
1 sdt	selai wijen atau ganti dengan selai kacang
75 ml	yoghurt
150 ml	air perasan nanas
1 sdm	low-sugar chocolate chip, untuk garnish

PURPLE MANGO

Bahan:

1 cangkir	blueberry
1 cangkir	blackberry
1 buah	mangga arumanis ukuran besar
80 ml	yoghurt
100 ml	jus jambu biji
1-2 porsi	sorbet rasa mangga, untuk garnish

FAKTA

Kedua jenis minuman ini akan terasa sangat segar, khususnya di hari yang panas atau ketika Anda selesai berolahraga. Beberapa bahan yang digunakan dalam kedua menu yang sangat baik untuk kesehatan jantung adalah:

- Pisang. Buah yang sudah dikenal lebih dari 4000 tahun ini mengandung potasium yang sangat tinggi. Pisang juga mengandung pektin yang dapat menekan tingkat kolesterol dan sangat baik untuk mencegah penyakit jantung dan stroke. Selain itu, pisang kaya akan vitamin C, vitamin B6, serat larut, dan magnesium.
- Kurma. Buah dari daerah Mesopotamia yang sudah ada sejak 8000 tahun lalu ini mengandung beta-D-glucan yang merupakan jenis serat yang dapat mengurangi penyerapan kolesterol oleh tubuh dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Kurma mengandung semua mineral penting dan kandungan potasiumnya 25 kali lebih banyak daripada jeruk dan 6 kali lebih banyak daripada pisang.
- Prune. Buah plum yang dikeringkan ini merupakan jenis makanan yang padat energi dan mengandung serat larut sangat tinggi. Prune mengandung phenolic yang berfungsi sebagai antioksidan dan dapat menurunkan kolesterol jahat dalam darah. Prune juga kaya akan boron, vitamin A, potasium, vitamin B, dan serat.
- Cocoa. Cokelat mengandung procyanidin yang dapat mencegah kerusakan arteri akibat kolesterol serta mencegah penggumpalan darah. Cokelat juga mengandung sterol yang dapat menghalangi penyerapan kolesterol dan arginine yang dapat memicu produksi nitric oxide, yang dapat memperlebar pembuluh darah. Cokelat memiliki kandungan antioksidan 4 kali lebih banyak daripada teh dan sangat baik untuk menekan tekanan darah tinggi.
- Wijen. Biji-bijian yang sudah ada sejak zaman purba ini mengandung lignan yang dapat menurunkan kolesterol dan sesamin yang merupakan antioksidan cukup kuat. Wijen sangat baik untuk menstimulasi peredaran darah, juga baik bagi kesehatan saraf. Wijen mengandung protein, asam lemak tak jenuh tunggal, vitamin B1 & B2, magnesium, zat besi, seng, dan bebas kolesterol.
- Blueberry. Buah ini mengandung pigmen warna bernama anthocyanidin yang menjadikannya buah dengan tingkat antioksidan tertinggi. Jenis serat bernama tannin yang ada pada buah ini dapat mengikat kolesterol serta mencegah diare. Blueberry juga mengandung vitamin C, serat, dan vitamin E.
- Mangga. Buah ini mengandung vitamin A dan zat besi yang sangat tinggi serta karotena yang merupakan antioksidan yang kuat. Mangga juga mengandung serat larut yang cukup tinggi, yang dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam tubuh. Mangga kaya akan vitamin C, vitamin B, potasium, magnesium, dan flavonoid.



Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 145 kalori
Karbohidrat	: 8,5 gram
Protein	: 23,6 gram
Lemak	: 2,5 gram
Lemak jenuh	: 0,5 gram
Serat	: 3,3 gram
Kolesterol	: 41 mg
Sodium	: 74 gram





Salmon Walnut

CARA MEMBUAT:

- Proses semua bahan Bumbu Walnut dalam *food processor* hingga teksturnya sedikit kasar.
- Campur semua bahan Saus Miso.
- Bumbui fillet ikan dengan lada hitam, lalu baluri dengan Saus Miso. Setelah itu, bungkus ikan dalam *plastic wrapper* dan diamkan dalam kulkas minimal selama 1 hari.
- Keesokan harinya, bersihkan ikan dari baluran Saus Miso, lalu panggang dalam oven (180°) selama 7 menit pada setiap sisi. Selagi memanggang, rebus asparagus sampai bagian dalamnya matang, lalu tiriskan. Bumbui jamur shiitake dengan minyak zaitun, garam, dan lada secukupnya, lalu panggang juga dalam oven sampai matang.
- Setelah 14 menit, keluarkan ikan salmon dari oven, taburi bagian dalamnya dengan Bumbu Walnut, lalu tutupi dengan keju. Panggang lagi selama minimal 5 menit atau sampai keju mulai mencair dan ikan matang.
- Selagi memanggang, tumis asparagus dan jamur dengan minyak zaitun dan mentega. Bumbui dengan hon-dashi dan lada hitam. Setelah jamur sudah hampir layu, tambahkan kecap asin, aduk sebentar, lalu angkat.
- Pada piring saji berbentuk persegi panjang, letakkan 4 buah asparagus secara berdempetan dengan posisi serong. Letakkan tumisan jamur di atasnya, lalu taburi dengan wijen dan sichimi togarashi secukupnya. Letakkan ikan salmon panggang di sebelahnya dengan posisi yang sama. Sajikan segera.

Untuk: 1 Porsi

BUMBU WALNUT

Bahan:

- ¼ cangkir walnut, cincang kasar
- 2 sdm tepung roti panko
- 1 sdt parutan kulit lemon
- 1 sdm minyak zaitun
- ½ sdm cincangan dill segar
- ½ sdt bubuk kari jepang (merek S&B)
- ¼ sdt bubuk cabai

Garam diet secukupnya

SAUS MISO

Bahan:

- 1 sdm miso putih jepang (shiro miso)
- 1 sdt madu bening
- ¼ sdt parutan jahe
- ¼ sdt parutan bawang putih
- 1 sdt minyak wijen
- 1 buah fillet ikan salmon @ 250 g, tanpa kulit
- 2 sdm keju mozzarella parut, *low-fat*
- 1 sdm minyak zaitun
- 1 sdt mentega *low-fat*
- 4 buah asparagus, potong bagian bawahnya yang keras, kupas kulitnya, biarkan memanjang
- ¼ cangkir jamur shiitake, buat hiasan berbentuk bintang di bagian atasnya
- ¼ cangkir jamur shimeji, potong bagian bawahnya dan pisah-pisahkan
- ¼ sdt hon-dashi
- 1 sdt kecap asin jepang
- Lada hitam secukupnya
- Garam diet secukupnya
- Wijen secukupnya
- Shichimi togarashi secukupnya

TIPS & TRIK

Variasikan menu ini dengan menggunakan fillet ikan yang lain atau mengganti walnut dengan jenis kacang lain. Variasikan saus miso dengan berbagai jenis produk tauco lainnya, seperti kojucang, tauco hitam, atau miso merah atau hitam.

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang baik untuk jantung Anda adalah:

- Walnut. Satu-satunya kacang yang mengandung Omega-3 ini merupakan jenis kacang yang sangat bersahabat dengan jantung Anda. Walnut mengandung arginine yang dapat memperlebar pembuluh darah di jantung dan asam lemak tak jenuh tunggal yang dapat menurunkan tingkat kolesterol khususnya LDL sampai 30%. Ellagic acid yang ada di dalamnya juga sangat baik sebagai antioksidan, yang dapat mencegah pemisahan sel kanker dalam darah. Walnut mengandung vitamin E, magnesium, dan vitamin B, juga bebas kolesterol.
- Bubuk kari. Rata-rata bubuk kari mengandung kunyit, yang merupakan rempah dengan kandungan antioksidan sangat kuat bernama curcumin. Antioksidan ini berfungsi mencegah oksidasi kolesterol dalam arteri darah, menghancurkan mutasi sel kanker, mencegah peradangan dalam tubuh, dan melindungi fungsi organ penting, seperti hati dan jantung.
- Miso. Tauco jepang ini dibuat dari kacang kedelai yang difermentasikan. Seperti diketahui, kacang kedelai sangat bermanfaat untuk kesehatan jantung. Selain itu, proses fermentasi menjadikan miso bermanfaat bagi peredaran darah dan dapat mendetoksifikasi zat karsinogen dalam sistem pencernaan.
- Salmon. Salmon merupakan jenis ikan yang kaya akan asam lemak Omega-3 dan mengandung protein yang tinggi. Meskipun kandungan lemak jenuh ikan salmon sedikit lebih tinggi dibanding ikan lainnya, kandungan asam lemak Omega-3-nya berfungsi sebagai katalisator dan penyeimbang keadaan tersebut. Lagi pula, kandungan lemak jenuh pada ikan jauh lebih rendah daripada daging-dagingan.
- Asparagus. Sayuran dengan kandungan asam folat yang tinggi ini juga mengandung berbagai antioksidan yang dapat mencegah peradangan dalam pembuluh darah. Antioksidan tersebut adalah racemosol, racemofuran, dan asparagamine A. Selain itu, kandungan potasium, vitamin B6, Vitamin C, dan vitamin A dalam asparagus juga cukup tinggi.
- Jamur. Shiitake merupakan salah satu jamur dengan kandungan zat antikanker yang sangat tinggi. Secara keseluruhan, jamur mengandung beta-glucan yang dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam tubuh. Selain itu, jamur juga mengandung lentinan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh serta selenium, vitamin B, potasium, seng, dan zat besi.



EXERCISE TIME...!!!

- Latihan apa yang baik untuk jantung Anda? Pada dasarnya, semua latihan dapat melatih otot jantung, namun latihan kali ini pasti akan membuat jantung Anda bekerja sedikit lebih berat. Selain cukup sulit dilakukan, latihan ini juga melatih lebih banyak otot dengan satu gerakan saja.
- Latihan kali ini bernama *Negative Lunges*. Latihan ini akan melatih otot kaki (quadriceps & hamstring), pinggul (glutes), betis (calf), pinggang, bahu (deltoids), dan perut (abdominals).

NEGATIVE LUNGES

Siapkan dua buah *stepboard* dan susun keduanya. Siapkan dua buah *dumbbell*, pegang di masing-masing tangan dengan ibu jari mengarah ke atas. Posisikan tangan lurus ke depan. Posisikan tubuh seperti mau melangkah jauh ke depan dengan bertumpu pada satu kaki yang ditekuk 90°. Usahakan posisi pinggang tetap lurus. Inilah posisi awal.

Lanjutkan ke gerakan selanjutnya dengan melakukan *negative squat*, namun lakukan di atas *stepboard*. Tahan posisi tersebut sampai bagian kaki yang dijulurkan ke depan sejajar dengan lantai, begitu juga dengan kedua tangan. Posisi pinggang harus cukup lurus. Tahan gerakan ini selama yang Anda bisa, lalu kembalilah ke posisi awal. Gerakan ini disebut 1 repetisi.

HARI 9: ANTISTRES

Stres adalah satu kata yang sangat ditakuti, namun mustahil bisa dipisahkan dari kehidupan seseorang. Stres merupakan pemicu berbagai penyakit kardiovaskular yang paling ulung. Di sisi lain, stres juga memberi warna dalam kehidupan. Stres tidak akan menjadi masalah jika dikendalikan dan dikelola dengan baik. Jadi, jangan sampai kita membiarkan stres mengendalikan kehidupan kita. Sedikit stres dalam hidup bahkan bisa menjadi motivasi besar untuk mencapai sesuatu. Itulah sebabnya saya menganggap stres tetap memiliki sisi positif, tergantung cara kita melihatnya. Pada intinya, Tuhan memberikan stres agar manusia berkembang dan menjadi lebih baik. Stres bahkan akan menumbuhkan mentalitas pejuang dalam diri Anda, yang akan membentuk Anda menjadi seorang pribadi yang kuat dan tahan banting. Inilah modal utama kehidupan yang sehat, yang menjadi kunci untuk membuka setiap pintu kesempatan dalam hidup. Anda tinggal menambahkan bumbu kreativitas dan semangat untuk tidak pernah berhenti belajar. Dengan begitu, saya percaya Anda akan dapat mencapai apa pun yang Anda ingin raih.

BAGAIMANA MENGENALI INDIKASI TERJADINYA STRES?

- Tanda-tanda stres pada setiap orang rata-rata sama, yaitu jantung berdetak lebih cepat, pikiran menjadi lebih berfokus, keringat mengucur, muncul rasa gugup dan gemetar, dan perut terasa mual. Saat hal itu terjadi, berbagai sistem tubuh lainnya, seperti pencernaan, peredaran nutrisi, dan gairah seksual bisa menjadi macet karena otak akan terfokus pada gejala-gejala tersebut. Setelah itu, adrenalin akan memicu pelepasan asam lemak dan glukosa ke dalam darah untuk memberi bahan bakar darurat untuk setiap jaringan otot. Semakin banyak lemak yang dilepaskan ke dalam darah akan semakin tinggi pula kadar kolesterolnya. Selain itu, pelepasan gula darah akan membuat persediaan gula darah dalam tubuh anjlok seketika, yang membuat tubuh terasa lemah dan lebih cepat lelah. Itulah sebabnya mengapa di saat stres orang cenderung ketagihan makanan yang manis-manis dan tidak bisa mengendalikan porsi makannya.
- Jika stres terlalu sering terjadi, biasanya akan muncul pula berbagai gejala lain, seperti sakit kepala, sesak napas, pegal-pegal, demam, tekanan darah tinggi, sembelit, berkeringat berlebihan, dan otot tegang. Jika tidak bisa dikendalikan, berbagai indikasi tersebut bisa memicu insomnia, depresi, kebingungan, rasa panik, muntah-muntah, bahkan stroke, serangan jantung, dan kanker. Oleh karena itu, jika ada masalah sebaiknya langsung selesaikan.

APA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENGHINDARI STRES?

TIPS UNTUK MENGHINDARI STRES

Alat paling ampuh untuk menghindari stres adalah iman dan karakter yang kuat. Keduanya hanya bisa dimiliki lewat proses kehidupan yang cukup lama tanpa kenal menyerah. Latih diri Anda untuk memiliki pola pikir yang positif. Selalulah bersikap optimistis dengan semua kemampuan Anda. Terkadang bersikap cuek juga dapat membantu agar Anda tidak terlalu serius dalam menghadapi berbagai masalah. Jadi, kalau lain kali ada masalah yang "tidak penting", cuekin aja!

Nutrisi memegang peranan yang tidak kalah penting dalam mengatasi stres karena apa yang masuk melalui mulut bisa memicu atau membuat Anda terhindar dari stres. Yang terpenting dalam pola makan antistres adalah apa yang Anda makan dan bagaimana Anda memakannya. Meskipun apa yang Anda konsumsi adalah makanan yang paling bergizi, jika Anda mengonsumsinya dengan cara yang salah tubuh Anda pun tidak akan dapat menyerap semua khasiat yang terkandung dalam makanan tersebut.

Dalam hal cara makan, makan dengan porsi sedikit namun dengan intensitas lebih tinggi merupakan cara makan yang paling tepat agar tingkat gula darah bisa tetap stabil sepanjang hari. Nutrisi yang Anda konsumsi pun bisa terserap secara lebih maksimal. Sebaliknya, jika Anda makan dengan porsi besar, namun dengan intensitas rendah kemungkinan besar gula darah Anda akan anjlok di antara jam makan, yang justru memicu stres berlebihan dalam otak dan tubuh. Lagi pula, jika Anda mengonsumsi makanan dalam porsi terlalu besar tubuh Anda tidak akan dapat menyerapnya dengan sempurna.

Pilih sumber makanan yang bisa memberikan pasokan gula darah yang stabil dari bahan makanan berkarbohidrat dan berserat tinggi, seperti beras merah, gandum, oat, kacang-kacangan, sayuran, biji-bijian, dan buah-buahan. Karbohidrat dapat memicu produksi serotonin dalam otak, yang dapat memberi tubuh Anda rasa tenang dan relaks. Buah-buahan merupakan sumber karbohidrat yang dapat memicu produksi serotonin dalam jumlah cukup tinggi, selain juga merupakan antioksidan. Gula buah juga lebih lama dicerna. Pilihan buah juga jauh lebih beragam dibanding sumber karbohidrat lainnya.

Jenis makanan yang harus dihindari adalah makanan yang mengandung lemak, sodium, gula, kafein, dan zat kimiawi yang tinggi. Semua makanan itu akan mengacaukan sistem metabolisme tubuh, yang akhirnya dapat memicu stres serta berbagai penyakit berbahaya. Sebagai contoh, lemak dapat mempersempit arteri darah, sodium bisa meningkatkan tekanan darah secara drastis, gula dapat menyebabkan gula darah fluktuatif, kafein dapat membuat jantung bekerja terlalu keras, dan zat kimiawi seperti pestisida, pengawet, dan pewarna dapat meracuni tubuh dan merusak sistem imunitas.

Cara paling efektif untuk mengusir stres adalah bermain sambil berolahraga, terutama olahraga yang dapat dilakukan bersama-sama dan memiliki unsur permainan, seperti sepak bola, bola basket, bulutangkis, dsb. Intinya, olah tubuh yang dilakukan bersama teman sangat mengasyikkan sehingga tanpa sadar Anda akan menikmati aktivitas sehat tersebut. Namun, jangan melakukannya secara berlebihan. Jangan pula lupa untuk cukup beristirahat untuk memulihkan diri. Lakukan apa yang Anda sukai maka saya yakin stres pun akan menjauh dari kehidupan Anda!

NUTRISI APA YANG PENTING UNTUK MENGENDALIKAN STRES?

NUTRISI ANTISTRES

Vitamin B1 (Tiamina)

- Vitamin yang terdapat dalam produk gandum, kacang, beras merah, dan *oatmeal* ini berfungsi mengubah karbohidrat menjadi glukosa, yang dapat digunakan sebagai sumber energi di saat stres. Tiamina berguna untuk mempertahankan kesehatan sistem saraf. Oleh karena itu, orang yang kekurangan tiamina cenderung mengalami depresi, gugup, kurang konsentrasi, otot melemah, kurang bersemangat, dan *bad mood*.

Vitamin B3 (Niasin)

- Vitamin yang terdapat dalam selai kacang, beras merah, unggas, daging-dagingan, dan ikan ini dapat membantu proses pengolahan makanan menjadi energi. Vitamin ini juga penting dalam pembentukan sel darah merah.

Vitamin B6 (Pyridoxine)

- Vitamin yang kerap dihubungkan dengan vitamin pembentuk otot ini sangat berguna untuk kesehatan sistem saraf dan hormonal tubuh. Tanda-tanda kekurangan pyridoxine biasanya adalah menurunnya sistem kekebalan tubuh dan munculnya kebingungan, sakit kepala, serta anemia. Sumber makanan yang kaya akan vitamin B6 adalah daging-dagingan, seafood, unggas, ikan, kacang, gandum, beras merah, avokad, pisang, dan *wheatgerm*.

Vitamin B12 (Kobalamin)

- Vitamin ini penting untuk pembentukan sel darah merah, kesehatan saraf, dan sintesis DNA. Agar sistem refleksi tubuh Anda tidak menurun dan terhindar dari anemia, masukkan sumber protein ke dalam pola makan Anda, khususnya dari sumber hewani. Jika Anda adalah seorang vegetarian, pilih telur, produk susu, kacang, dan minyak ikan.

Vitamin C

- Tingkat stres orang dengan kadar vitamin C yang tinggi dalam darahnya cenderung lebih rendah. Hal ini berkaitan dengan fakta bahwa vitamin C berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan merupakan antioksidan yang kuat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tanda-tanda yang biasa muncul jika kekurangan vitamin C adalah munculnya sariawan, napas menjadi pendek, tubuh cepat capai, otot pegal, tidak ada nafsu makan, anemia, dan cepat mengalami infeksi. Sumber terbaik vitamin C adalah buah-buahan citrus, paprika, kentang, dan sayuran hijau.

Zat Besi

- Mineral ini bisa sangat penting, khususnya bagi wanita yang sedang dalam masa menstruasi, karena selain berperan dalam pembentukan sel darah merah juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah anemia, dan menjaga kondisi mental. Indikasi kurangnya zat besi biasanya berupa munculnya anemia, depresi, kelelahan, napas pendek, kulit pucat, dan menurunnya kemampuan tubuh dalam melawan infeksi. Dapatkan zat besi dari bayam, seafood, daging-dagingan, gandum, kacang, kuning telur, telur ikan, buah, kacang-kacangan, ikan gemuk, dan sayuran hijau.

Potasium

- Elektrolit ini dapat mencegah dehidrasi dan menjaga kestabilan tekanan darah dan denyut jantung. Potasium juga dapat bekerja dalam membran sel untuk menjaga alur penyerapan nutrisi dan agar otot tetap relaks. Sumber terbaiknya adalah buah-buahan, ubi, kentang, talas, avokad, kacang, dan gandum.

Tembaga

- Meskipun dianggap sebagai jenis mineral yang kurang penting, tembaga tetap memiliki peranan yang cukup besar untuk membantu pembentukan sel darah merah, meningkatkan metabolisme zat besi dan lemak, meningkatkan imunitas, dan menjaga kekuatan otot jantung. Tembaga dapat diperoleh dari seafood, avokad, kacang, biji-bijian, sayuran hijau, selai kacang, tempe, dan lada hitam.

Kromium

- Mineral ini berfungsi menjaga keseimbangan tingkat kolesterol darah dan alur peredaran darah di jantung. Kromium juga penting untuk menjaga sistem kerja insulin yang mengatur gula darah dan membantu proses penyerapan glukosa ke dalam sel. Kromium banyak terdapat pada daging-dagingan, produk susu, kacang, hati, apel, jeruk, bayam, red wine, roti gandum, dan kentang.

Iodin

- Mineral ini dapat membantu perputaran nutrisi dalam tubuh, menstimulasi keaktifan jaringan saraf, dan memicu hormon yang mempercepat reaksi mental. Selain pada garam beriodin, mineral ini juga terdapat pada bawang-bawangan dan ikan laut.

Magnesium

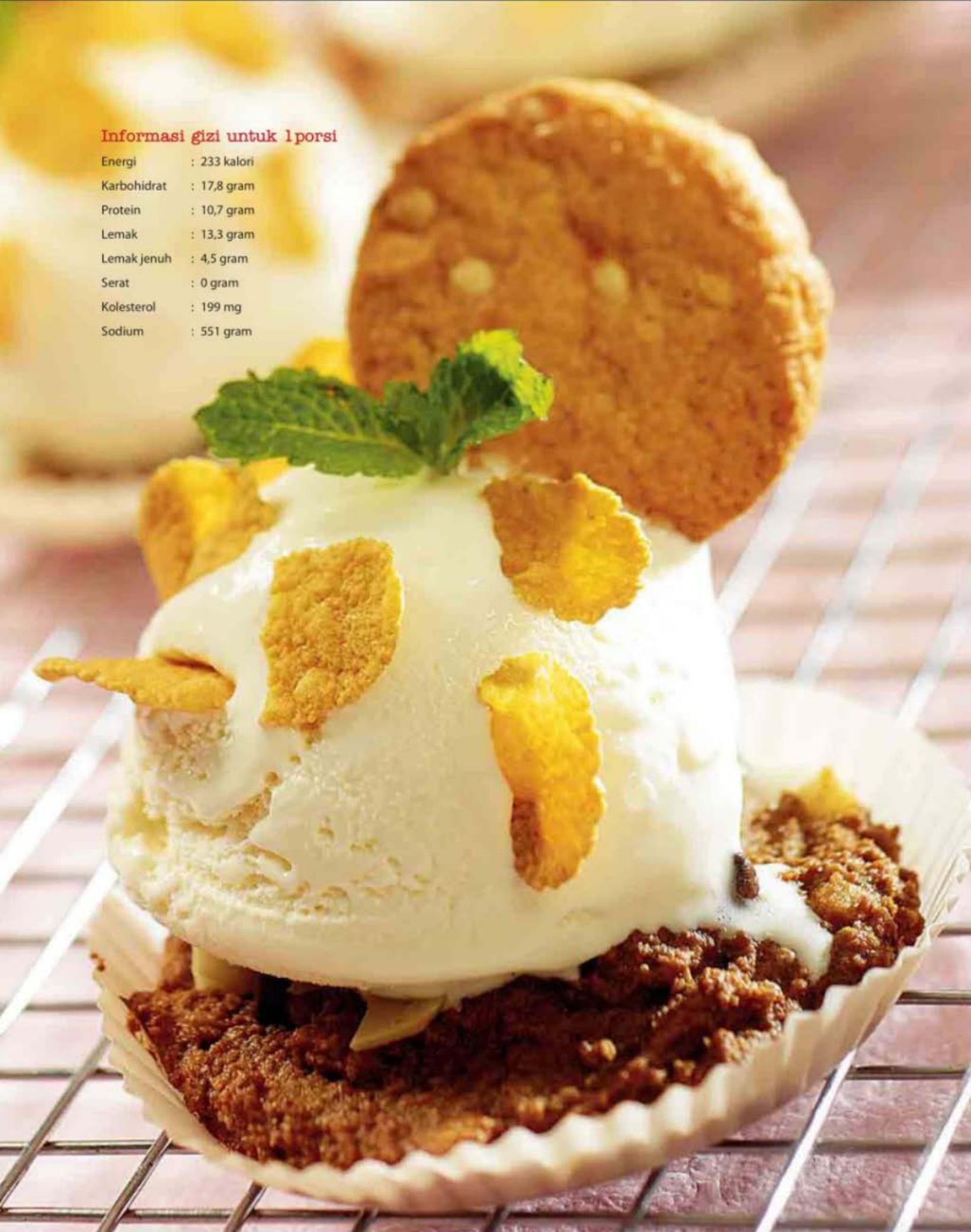
- Mineral ini berperan dalam konversi gula darah menjadi energi serta membantu kestabilan kontraksi otot dan denyut jantung. Kurangnya magnesium bisa membuat orang mengalami halusinasi, kram otot, dan mual serta menurunnya tekanan darah. Magnesium banyak terdapat dalam cokelat, wijen, kacang, kopi, dan kacang kedelai.

Kalsium

- Mineral ini sangat penting untuk mempertahankan kesehatan sistem saraf dan otot serta berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan pembentukan energi. Kalsium terdapat pada sumber makanan seperti produk susu, tulang, biji-bijian, ikan, produk kacang kedelai, dan kacang.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 233 kalori
Karbohidrat	: 17,8 gram
Protein	: 10,7 gram
Lemak	: 13,3 gram
Lemak jenuh	: 4,5 gram
Serat	: 0 gram
Kolesterol	: 199 mg
Sodium	: 551 gram



RESEP ANTISTRES

Cookies Sandwich

CARA MEMBUAT:

- Panaskan oven 180°C. Campur tepung, baking soda, baking powder, gula, dan garam, lalu aduk hingga rata.
- Proses mentega dan selai kacang dengan mikser sampai halus, lalu masukkan telur dan vanilla, aduk hingga rata. Secara bertahap tambahkan campuran tepung, aduk sampai larut. Taburkan cokelat dan kacang, aduk.
- Di sebuah *baking sheet* (tanpa diolesi minyak) tuang adonan per 2 sdm, lalu panggang (180°C) selama 10–12 menit. Ingat untuk memberi jarak di antara adonan karena kue akan mengembang.
- Untuk penyajian, ambil satu buah *cookie*, lalu tambahkan es krim cokelat di atasnya. Taruh lagi satu keping *cookie*, lalu tekan sedikit agar permukaannya seimbang. Letakkan es krim di bagian paling atas, lalu taburkan gula dan cocoa bubuk secara merata. Terakhir, taburkan *cornflakes* secukupnya di atas es krim.

TIPS & TRIK

Ganti es krim dengan yoghurt beku untuk mendapatkan sensasi cita rasa yang berbeda. Selain itu, Cookies Sandwich dengan yoghurt tentu saja lebih sehat untuk pencernaan dan bermanfaat bagi imunitas tubuh.



Untuk: 30 Keping—15 Porsi

Bahan:

2 cangkir tepung gandum rye

2 cangkir *rolled oat*

1 sdt baking soda

1 sdt baking powder

1 sdt garam diet

1 cangkir mentega *low-fat*,
lembutkan

1 cangkir gula diet (tanpa
aspartame), atau
ganti dengan
polyols

1 cangkir *brown sugar*

1 cangkir selai kacang

4 butir telur ayam ukuran
kecil

1,5 sdt vanilla segar atau
ganti dengan 3 sdt
vanilla essence

250 g *low-sugar* baking
chocolate chip

¼ cangkir kacang
macadamia,
cincang kasar

Penyajian—1 porsi

2 buah *cookie*

1 porsi es krim *dark*
chocolate low-fat

1 porsi es krim *vanilla*
low fat

1 sdm *cornflakes*

2 sdm gula bubuk

1 sdm bubuk cocoa

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang dapat melindungi Anda dari stres adalah:

- **Rye.** Jenis tepung ini jauh lebih aman bagi gula darah Anda ketimbang tepung terigu. Selain itu, tepung rye mengandung serat larut yang tinggi serta magnesium dan vitamin B1 yang cukup banyak.
- **Rolled oat.** Proses pencernaan dan penyerapan oat dengan ukuran lebih besar ini membutuhkan waktu yang lebih lama sehingga tingkat gula darah Anda pun bisa tetap stabil dalam waktu yang lebih lama. *Rolled oat* bisa menjadi pilihan sumber karbohidrat kompleks yang sangat bersahabat dengan pencernaan Anda. Selain itu, oat juga mengandung tipe serat beta-glucan yang dapat menekan kolesterol, juga asam lemak tak jenuh ganda yang merupakan tipe lemak yang paling sehat, serta magnesium, zat besi, dan vitamin B.
- **Selai kacang.** Meskipun selai kacang memiliki tingkat kalori dan lemak yang cukup tinggi, produk kacang ini bebas kolesterol dan sangat baik untuk kesehatan jantung, gula darah, dan otot. Selain itu, selai kacang juga kaya akan potasium, vitamin B, zat besi, seng, tembaga, vitamin E, dan protein.
- **Telur.** Telur merupakan sumber makanan yang padat gizi karena selain mengandung protein kelas tinggi juga mengandung vitamin B, zat besi, selenium, seng, dan Omega-3. Dari sisi pengobatan tradisional China, telur dipercaya dapat memperkuat struktur darah dan meningkatkan fungsi ginjal.
- **Cokelat.** Cokelat sering dianggap sebagai sumber makanan yang bisa memberikan perasaan euforia, perasaan yang juga diperoleh saat seseorang mengisap ganja. Kandungan *phenylethylamine* pada cokelatlah yang memicu munculnya perasaan tersebut dalam otak. Selain itu, cokelat juga mengandung magnesium, seng, zat besi, dan arginine.
- **Macadamia.** Kandungan vitamin E pada kacang dari Australia ini 4 kali lebih banyak dibanding pada minyak zaitun. Selain itu, macadamia mengandung arginine yang dapat membantu menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik. Kacang ini juga kaya akan protein, magnesium, potasium, seng, dan vitamin B1 & B3.





Guilty but Good

CARA MEMBUAT:

- Panaskan oven 350°F. Olesi sebuah panggangan bulat pendek dengan minyak, lalu dinginkan di kulkas.
- Masukkan *chocolate chip* ke dalam mangkuk aluminium. Isi panci saus ukuran kecil dengan air, lalu dididihkan. Setelah air mendidih, kecilkan api dan letakkan mangkuk berisi cokelat di atasnya. Aduk-aduk cokelat sampai meleleh.
- Proses almond dan *cookie* dengan *food processor* sampai halus, lalu sisihkan di sebuah mangkuk. Pada mangkuk lainnya, campur mentega dan gula sampai halus. Masukkan parutan *orange* dan telur satu per satu sambil aduk sampai lembut. Masukkan pula adonan *cookie* dan cokelat cair, lalu aduk sampai lembut.
- Panggang adonan selama 35–40 menit, lalu diamkan di luar oven selama 15 menit. Letakkan kue di atas sebuah piring bundar, potong menjadi 8 bagian, lalu taburi dengan semua bubuk cocoa sampai kue terlapisi cukup tebal dan merata. Sajikan.



Untuk: 8 Porsi

Bahan:

$\frac{3}{4}$ cangkir *chocolate chip*

1 cangkir *iris almond*

1 cangkir *cookie*

kualitas

bagus

(rekomendasi:

Baby Amaretti

Cookies)

$\frac{1}{2}$ cangkir mentega *low-*

fat, lembutkan

$\frac{2}{3}$ cangkir gula bubuk

atau *polyols*

2 sdt parutan *orange*

4 butir telur ayam

$\frac{1}{4}$ cangkir bubuk cocoa

kualitas bagus

TIPS & TRIK

Agar berhasil dalam mempraktikkan resep ini, gunakan bahan-bahan dengan kualitas terbaik, khususnya untuk *cookie*, cokelat, dan bubuk cocoa.

FAKTA

Beberapa bahan dalam kue ini yang bisa menjauhkan stres dari hidup Anda adalah:

- Almond. Kacang yang berasal dari Afrika ini mengandung lemak tak jenuh yang dapat menurunkan kolesterol jahat serta laetrile yang dapat melawan sel kanker. Kacang ini juga kaya akan protein, potasium, magnesium, kalsium, vitamin E, zat besi, dan seng.
- Bubuk cocoa dan cokelat. Kue ini menggabungkan kedua jenis produk cokelat. Bubuk cocoa memberi pasokan antioksidan yang jauh lebih tinggi daripada *chocolate chip*, tanpa tambahan lemak dan gula yang berlebihan.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 455 kalori
Karbohidrat	: 69,7 gram
Protein	: 7,6 gram
Lemak	: 15,8 gram
Lemak jenuh	: 2,6 gram
Serat	: 1,9 gram
Kolesterol	: 11 mg
Sodium	: 592 gram

EXERCISE TIME...!!!

- Latihan kali ini adalah untuk menghilangkan stres akibat perut yang makin membuncit. Latihan ini saya rancang untuk tidak hanya melatih semua bagian dari otot perut Anda, tapi juga otot bahu (deltoids), pundak (trapezius), dan pergelangan.



SEATED LEG PULL-INS

Berbaringlah di atas matras. Pegang *dumbell* pada masing-masing tangan dengan posisi menyamping. Rapatkan kedua kaki dan tekuk sedikit agar pada posisi awal tubuh Anda hanya bertumpu pada pinggul, sementara bagian tubuh atas dan bawah seperti melayang.

Lanjutkan gerakan dengan merapatkan kedua kaki pada tubuh sampai hampir bertemu di bagian tengah. Angkat kedua tangan untuk mendapatkan kontraksi pada otot bahu. Tahan sebentar. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Lakukan latihan ini setidaknya 3 set dan lakukan sebanyak yang Anda bisa di setiap setnya. Usahakan posisi tubuh tetap seimbang dan punggung jangan terlalu membungkuk. Rasakan kontraksi pada otot perut. Naikkan tingkat kesulitan latihan dengan mengapit bola pemberat di antara kedua kaki atau menaikkan beban *dumbell* di kedua tangan.

HARI 10: TULANG BELULANG

Tahukah Anda bahwa tulang Anda sebenarnya tidak sekeras dan sekaku yang Anda kira? Bahwa tulang sebenarnya merupakan jaringan tubuh yang hidup dan aktif setiap hari? Banyak orang menganggap tulang sudah cukup kuat sehingga tidak perlu dirawat secara intensif. Namun, saat ini orang sudah mulai memperhatikan tulang mereka karena adanya risiko osteoporosis di hari tua. Pertanyaannya, bagaimana kita bisa mengetahui apakah tulang kita masih sehat atau tidak dan kapanakah kita akan mulai mengalami kerapuhan tulang?

Percaya atau tidak, jika apa yang seseorang konsumsi tidak seimbang dengan intensitas aktivitasnya, orang tersebut berisiko lebih cepat terkena osteoporosis. Faktor usia memang memegang peranan paling besar, namun ada juga sejumlah orang yang struktur tulangnya tetap kuat meskipun sudah memasuki usia senja. Sebagian besar mereka yang tetap memiliki tulang yang kuat itu adalah orang-orang yang aktif berolahraga dan tidak mengonsumsi makanan dan minuman secara sembarangan dalam pola makan keseharian mereka. Sementara itu, orang-orang yang terkena osteoporosis dini kebanyakan adalah orang-orang yang cenderung kurang berolahraga dan memiliki pola makan kurang teratur. Sebagian besar dari kelompok ini adalah wanita. Selain osteoporosis, ada pula masalah tulang yang lain, yaitu osteomalacia atau melemahnya struktur tulang yang meningkatkan risiko patah tulang akibat benturan.

Lalu, apakah sebenarnya tulang itu? Pada dasarnya, tulang merupakan jaringan tubuh paling padat yang tersusun atas berbagai jaringan protein dan mineral, yang kemudian membentuk kristal dan bisa dilihat oleh mata telanjang. Agar bisa tetap hidup, tulang bergantung pada 2 jenis sel, yaitu osteoblast yang berfungsi mengantar nutrisi yang dibutuhkan oleh tulang dan osteoclast yang berfungsi menarik mineral sisa dari dalam tulang. Tingkat metabolisme tulang bergantung pada nutrisi dan aktivitas yang dijalani serta mencapai puncaknya pada usia dini.

Ketika usia semakin bertambah, proses osteoclast menjadi semakin cepat dan mencapai puncaknya saat seseorang mengalami osteoporosis. Jadi, kesehatan tulang tidak hanya diukur dari bertambah panjangnya, tapi juga dari kepadatannya. Dengan demikian, ketika terjadi proses penuaan, tulang tidak akan merapuh dengan cepat. Pada kaum wanita, menopause akan mempercepat terjadinya osteoporosis karena menurun drastisnya hormon estrogen akan mempercepat pelepasan kalsium dari tulang.

NUTRISI APA SAJA YANG DIPERLUKAN UNTUK MENINGKATKAN KEPADATAN TULANG?

NUTRISI BAGI KEKUATAN TULANG

Kalsium

- Sekitar 90% dari total kalsium yang ada dalam tubuh berada pada tulang dan gigi, sementara sisanya ada dalam otot dan darah. Kalsium berfungsi menjaga kekuatan dan kepadatan tulang serta menjaga fungsi saraf dan otot. Selain itu, kalsium juga berperan dalam proses pembekuan darah, aktivasi enzim pembentuk energi. Kalsium juga membantu memecah molekul protein, menjaga tekanan darah, dan merupakan mineral yang dapat mencegah kram otot. Sumber kalsium terutama adalah susu, keju, yoghurt, tulang, biji-bijian, ikan gemuk, produk kacang kedelai, sayuran hijau, dan kacang.

Vitamin D

- Vitamin yang merupakan satu-satunya vitamin "gratisan" dari alam ini dapat diperoleh dari sinar matahari yang bersentuhan langsung dengan kulit. Sinar matahari tersebut akan mengaktifkan zat kimiawi alami yang ada dalam tubuh menjadi vitamin D. Setelah itu, vitamin tersebut akan disimpan dalam hati sebagai cadangan di saat tubuh tidak bersentuhan dengan sinar matahari.
- Vitamin D dapat membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang. Osteomalacia merupakan gejala akibat kurangnya vitamin D. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin ini adalah ikan gemuk, mentega, margarin, susu, telur, belut, seafood, dan sereal.

Magnesium

- Lebih dari 60% dari total magnesium yang ada dalam tubuh terdapat pada tulang dan gigi, sementara sisanya digunakan untuk menyalurkan impuls saraf, kontraksi otot, dan aktivitas enzim dalam tubuh. Mineral ini dapat diperoleh dari sereal gandum, kacang, selai kacang, daging-dagingan, ikan, dan produk susu.

Fosfor

- Lebih dari 80% dari total fosfor yang ada dalam tubuh terdapat dalam tulang dan gigi. Fosfor memberikan kekuatan dan fleksibilitas pada tulang, membantu pelepasan energi dari dalam sel, serta membantu penyerapan protein. Fosfor terdapat pada sumber-sumber makanan yang mengandung kalsium.

APA YANG DAPAT DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH OSTEOPOROSIS?

- Wanita merupakan kelompok yang lebih rentan terkena osteoporosis karena selain memiliki kepadatan tulang yang lebih rendah, kebanyakan wanita juga tidak memiliki aktivitas fisik yang tinggi.
- Waktu yang paling tepat untuk memastikan penyerapan kalsium secara maksimal adalah sejak masa menyusu sampai remaja karena pada masa inilah tulang berkembang. Puncaknya terjadi pada umur 25–30 tahun. Pada dasarnya, sebelum mencapai usia tersebut seseorang harus mengonsumsi nutrisi yang kaya akan kalsium, vitamin D, fosfor, dan magnesium. Aktivitas fisik seperti olahraga juga harus dilakukan sejak dini sampai nantinya tubuh tidak mampu melakukannya lagi.
- Satu hal yang juga penting untuk dilakukan adalah mengurangi konsumsi garam. Jika kelebihan garam, tubuh akan lebih banyak melepaskan urine yang mengandung kalsium. Makanan cepat saji, makanan awetan, makanan kemasan, makanan ringan, dan makanan kalengan mengandung sodium yang tinggi sehingga sebaiknya dikonsumsi seminimal mungkin sejak dini.
- Beberapa kebiasaan buruk yang dapat memicu osteoporosis dini di antaranya adalah minum minuman beralkohol, merokok, mengonsumsi obat-obatan atau

narkoba, makan berlebihan, mengonsumsi kafein secara rutin, dan menjalani gaya hidup yang terlalu penuh tekanan atau terlalu santai. Hindari hal-hal tersebut sejak dini.

BAGAIMANA CARA MEMELIHARA KESEHATAN GIGI?

- Di antara tulang lainnya, gigi merupakan bagian yang paling terbuka. Oleh karena itu, gigi memerlukan perawatan dari dalam juga dari luar. Seperti kita ketahui, gigi memiliki lapisan pelindung luar yang disebut enamel, yang meskipun cukup kuat tetap bisa menipis akibat reaksi dengan zat asam dalam kurun waktu yang cukup lama. Makanan manis dan asam lebih cepat membentuk zat asam. Gula dan cuka bisa melemahkan enamel dan struktur gigi secara keseluruhan.
- Saat ini banyak produsen makanan mulai mengembangkan makanan manis yang bebas gula dan lebih bersahabat dengan gigi. Gula buatan seperti xylitol bahkan juga dapat menekan tingkat bakteri dalam mulut.
- Hal terpenting dalam perawatan gigi dari luar adalah membersihkan gigi secara rutin, baik dengan menyikat gigi, berkumur dengan larutan antibakteri, maupun berkumur dengan ramuan tradisional seperti campuran cengkih dan rosemary, yang juga akan mengharumkan dan menyegarkan napas.



Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 116 kalori
Karbohidrat	: 5,2 gram
Protein	: 8,2 gram
Lemak	: 8 gram
Lemak jenuh	:
Serat	: 0 gram
Kolesterol	: 0 mg
Sodium	: 287,3 gram



RESEP UNTUK TULANG YANG KUAT

Tumis Ku-Tahu yang Kumau

CARA MEMBUAT:

- Rendam tahu selama 25 menit dengan saus rendamannya.
- Untuk saus kacang, panaskan minyak, lalu tumis bawang bombai dan bawang putih. Tambahkan bahan saus lainnya, lalu masak sampai rata dan agak mengental.
- Untuk tumisan, masak semua bahan satu per satu. Masukkan tahu dengan saus rendamannya, lalu tambahkan saus kacang. Tambahkan pula mete, aduk sebentar, lalu tuang ke dalam mangkuk yang berisi *wild rice* atau nasi merah matang. Aduk sampai tercampur rata. Pindahkan makanan ke piring saji, taburi dengan rayu dan kucai, lalu sajikan.

TIPS & TRIK

Supaya tidak mengandung terlalu banyak air, bungkus tahu dengan beberapa lapis kain halus atau kertas tisu dapur, lalu tekan dengan benda yang cukup berat seperti buku, talenan, atau mangkuk berisi air. Biarkan sejenak sampai tahu tidak terlalu lembap.

Untuk: 2-3 Porsi

SAUS RENDAMAN

Bahan:

- | | |
|-------|-------------------|
| 1 sdm | kecap asin jepang |
| 1 sdm | kecap ikan |
| 2 sdt | minyak wijen |

SAUS KACANG

Bahan:

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 1 sdt | <i>peanut oil</i> |
| 1 buah | bawang bombai ukuran kecil, cincang |
| ½ sdt | cincangan bawang putih |
| 125 g | selai kacang renyah |
| 1 sdt | bubuk paprika |
| Bubuk cabai | secukupnya |
| 300 ml | susu kedelai <i>low-fat</i> |

TUMISAN

Bahan:

- | | |
|-----------|---|
| 150 g | tahu padat, potong dadu tapi jangan terlalu tebal |
| 2 sdm | <i>peanut oil</i> |
| 1 siung | bawang putih, iris-iris |
| 175 g | jamur campur, belah 3 |
| 1 sdm | cincangan daun ketumbar |
| ½ sdt | cincangan jahe |
| ½ buah | paprika merah, iris tipis memanjang |
| ½ buah | paprika kuning, iris tipis memanjang |
| 450 g | campuran jagung muda, wortel, kapri |
| 1 sdt | minyak wijen pedas (rayu) |
| 55 g | mete, panggang dan cincang kasar |
| 1 sdm | irisan kucai |
| 2 cangkir | <i>wild rice</i> atau nasi merah matang |

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang penting bagi tulang Anda adalah:

- Selai kacang. Selain rasanya lezat, selai kacang merupakan sumber makanan yang kaya akan nutrisi pendukung tulang karena mengandung magnesium, kalsium, dan tinggi protein.
- Susu kedelai. Susu ini mengandung lemak jenuh yang lebih rendah daripada susu sapi dan bebas kolesterol. Susu kedelai mengandung kalsium, fosfor, zat besi, vitamin B, dan asam folat. Selain itu, susu kedelai juga mengandung banyak nutrisi lain, seperti phytoosterol yang dapat meningkatkan imunitas, lecithin yang dapat menurunkan kolesterol, serat tak larut yang baik untuk pencernaan, dan isoflavone yang dapat mencegah kanker payudara dan kanker prostat.
- Jamur. Meskipun kadungan kalsiumnya tidak terlalu tinggi, jamur banyak mengandung zat phytochemical yang dapat mencegah kanker. Jamur mengandung pula beta-glucan yang dapat menurunkan kolesterol dan lentinan yang dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Selain itu, jamur juga kaya akan selenium, vitamin B, potasium, seng, zat besi, dan serat.
- Paprika. Sayuran dengan kandungan vitamin C sangat tinggi ini juga mengandung kalsium, meskipun dalam jumlah yang tidak terlalu tinggi. Meski demikian, paprika akan berkontribusi sebagai pencegah peradangan, penggumpalan darah, stroke, kanker, dan penyakit jantung karena mengandung banyak antioksidan kuat, seperti capsaicin, lycopene, zeaxanthin, chlorogenic acid, dan coumaric acid. Paprika juga kaya akan vitamin B6 dan asam folat.
- Jagung, wortel, dan kapri. Karena sayuran mengandung kalsium yang cukup tinggi, jika mengonsumsi sayuran berarti Anda juga mengonsumsi banyak antioksidan, di samping tentu saja serat. Sayuran banyak mengandung mineral yang penting bagi tulang dan merupakan sumber karbohidrat kompleks yang paling baik bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan.
- Mete. Dibanding jenis kacang lainnya, kacang yang berasal dari Brasil ini mengandung lemak yang lebih rendah, namun protein dan karbohidrat yang lebih tinggi. Kacang yang tinggi mineral ini juga mengandung 65% oleic acid, yaitu asam lemak tak jenuh tunggal yang dapat mencegah kanker dan penyakit jantung.







Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 170 kalori
Karbohidrat	: 36,8 gram
Protein	: 19,3 gram
Lemak	: 1,1 gram
Lemak jenuh	: 0,1 gram
Serat	: 2,8 gram
Kolesterol	: 85 mg
Sodium	: 324 gram



Healthy Chow-Chow

CARA MEMBUAT:

- Panaskan mentega dalam sebuah panci, lalu masukkan bawang bombai, kentang, wortel, dan jagung. Aduk sebentar, kemudian tambahkan *clam juice*, kaldu, garam, dan lada. Tutup dan masak dengan api sedang selama 15 menit.
- Masukkan ikan, kepiting, dan kerang, lalu tutup panci. Didihkan, kecilkan api, lalu masak sampai matang. Masukkan susu, daun kucai, paprika bubuk, dan keju, lalu panaskan tapi jangan sampai mendidih sambil aduk-aduk sampai agak mengental. Sajikan panas.

TIPS & TRIK

Chowder merupakan sup ala Inggris yang menggunakan susu dan kerang sebagai bumbu utamanya. Oleh karena itu, pilih kerang atau seafood segar sebagai bahan utamanya. Tambahkan *beef bacon* atau ham untuk memberikan aroma yang lebih wangi pada masakan.

FAKTA

Makanan yang lezat ini mengandung banyak bahan yang akan menyehatkan tulang dan tubuh Anda, di antaranya:

- Kentang, wortel, dan jagung. Sayur-sayuran ini mengandung banyak vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan tulang, sistem imunitas, dan pencernaan.
- Salmon, gindara, kepiting, dan kerang. Sumber protein ini penuh dengan mineral penting. Meskipun kandungan kolesterolnya cukup tinggi, kandungan Omega-3 di dalamnya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi organ-organ penting dalam tubuh.
- Susu. Jenis susu yang digunakan adalah *skim milk*, yang meskipun kandungan kalsiumnya sedikit lebih rendah daripada susu *full cream*, kandungan lemak jenuhnya jauh lebih rendah daripada susu biasa. Susu juga mengandung *lactoverin* yang berfungsi sebagai antivirus, *myristic acid* yang berguna untuk stabilitas protein, dan *conjugated linoleic acid* yang memiliki efek anti-obesitas.

Untuk: 4 Porsi

Bahan:

2 sdm	mentega <i>low-fat</i>
1 cangkir	kentang yang dipotong dadu kecil
1 cangkir	wortel yang dipotong dadu kecil
1 cangkir	jagung manis
½ cangkir	cincangan bawang bombai
2 kuntum	thyme segar
1 cangkir	<i>clam juice</i> atau ganti dengan air kaldu ikan
1 cangkir	kaldu sayuran
½ sdt	garam
½ sdt	lada
150 g	fillet ikan salmon, buang kulitnya, potong dadu
150 g	fillet ikan gindara, buang kulitnya, potong dadu
150 g	daging kepiting segar, cincang
150 g	kerang kalengan
300 ml	<i>evaporated skim milk</i>
2 sdm	keju parmesan tabur <i>low-fat</i>
2 sdm	irisian daun kucai
1 sdt	bubuk paprika

EXERCISE TIME...!!!

- *Bridge March Push-Up*, itulah nama latihan kita kali ini. Percayalah, latihan ini sangat sulit dilakukan, namun juga sangat menantang untuk Anda coba. Latihan ini tidak hanya akan melatih otot Anda, namun juga menguji kekuatan tulang Anda, apakah selentur dan sekuat yang Anda kira. Jumlah otot yang dilatih cukup banyak, yaitu otot dada (pectoral), triceps, biceps, bahu (deltoids), pinggang, perut (abdominals & obliques), pundak (trapezius), pergelangan (forearms), dan otot belakang (latissimus dorsi).



BRIDGE MARCH PUSH-UP

Letakkan sebuah matras, lalu ambil posisi push-up di atasnya dengan bertumpu pada kedua tangan yang memegang dumbell dengan ibu jari mengarah ke atas. Kaki harus rapat dan posisi tubuh harus tetap lurus. Inilah posisi dasar.

Lanjutkan gerakan ke posisi awal dengan menurunkan tubuh ke arah lantai dan menekuk sikut dengan posisi agak rapat ke tubuh. Usahakan posisi tubuh tetap lurus. Fokuskan berat tubuh pada lengan.

Lanjutkan ke gerakan selanjutnya dengan meluruskan kedua tangan seperti pada gerakan push-up. Lanjutkan dengan menarik salah satu tangan ke arah belakang dan menekuk salah satu kaki ke arah depan dengan sudut 90°. Pada posisi ini seluruh tubuh Anda hanya bertumpu pada satu lengan dan satu kaki. Usahakan posisi tubuh tetap lurus dan tetap jaga keseimbangan tubuh. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Secara perlahan kembalilah pada posisi dasar. Sesudah itu, langsung lanjutkan ke posisi awal dan teruskan ke gerakan selanjutnya. Lakukan latihan ini minimal 3 set dengan repetisi sebanyak yang Anda bisa di setiap setnya. Tambah tingkat kesulitan dengan menaikkan beban dumbell atau justru permudah dengan mengurangi beban dumbell.

HARI 11: NAPAS KEHIDUPAN

Pernahkan di saat tidur Anda tiba-tiba mengalami sesak napas? Atau, pernahkah Anda tenggelam di saat berenang karena kedua kaki Anda tiba-tiba kram? Orang dengan gangguan pernapasan seperti TBC sering mengalami kepanikan dan rasa sesak yang begitu hebat ini. Jika dibandingkan dengan serangan jantung yang bisa merenggut hidup dalam sekejap, serangan sesak napas jauh lebih menyiksa karena prosesnya berlangsung lebih lama. Kematian akibat sesak napas tidak hanya menyiksa paru-paru, tapi juga jantung dan otak. Meskipun begitu, orang sering melupakan keberadaan organ yang sangat penting ini, bahkan kerap pula menyiksanya. Jadi, mulai sekarang mungkin sebaiknya Anda berpikir dua kali untuk mengisap rokok.

Dibanding jantung atau otak, paru-paru memang lebih kuat. Kita diberi 2 paru-paru oleh Tuhan. Artinya, jika salah satu paru-paru tidak lagi berfungsi, paru-paru yang lain masih bisa menyokong kehidupan, meskipun kapasitasnya pasti jauh menurun dan berdampak cukup besar. Namun, kasus seperti itu sangat jarang terjadi karena paru-paru manusia bekerja secara bersamaan. Jika ada kerusakan pada salah satunya, kondisi yang lain akan ikut menurun karena ketidakseimbangan tersebut. Dan parahnya, saat ini tingkat polusi lingkungan sudah mencapai batas yang cukup mengerikan. Hasilnya, kualitas udara pun menjadi sangat buruk.

Paru-paru kita merupakan organ yang sangat canggih. Oksigen mengalir dari hidung, rongga tenggorokan (trachea), akar rongga paru-paru besar (bronchi), kantong udara kecil dalam paru-paru (alveoli), hingga ke dalam peredaran darah untuk "menghidupi" semua sel dalam tubuh. Mungkin mulai sekarang Anda jadi lebih menghargai paru-paru Anda dan mulai berkomitmen untuk merawatnya dengan baik.

NUTRISI APA YANG DAPAT MEMPERTAHANKAN KESEHATAN PARU-PARU DENGAN PALING BAIK?

NUTRISI UNTUK PARU-PARU

- Ada beberapa jenis sumber antioksidan yang sangat Anda perlukan untuk membersihkan paru-paru Anda dari radikal bebas serta oksidasi polusi yang Anda hirup sehari-hari. Vitamin dan antioksidan seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, lycopene, dan beta-karotena merupakan pelindung yang paling tepat untuk paru-paru Anda.

Vitamin A

- Vitamin A bermanfaat dalam perbaikan sel tubuh, khususnya yang berhubungan dengan rongga pernapasan, mulai dari mulut, hidung, sampai paru-paru. Sebagai antioksidan yang cukup kuat, vitamin A dapat melawan infeksi dan melindungi jaringan saraf serta organ tubuh. Vitamin ini bisa diperoleh dari minyak ikan, produk susu, bayam, wortel, hati, margarin, seafood, mangga, bit, ubi, dan aprikot.

Vitamin C

- Vitamin C yang merupakan antioksidan yang sangat kuat berfungsi melawan bakteri dan virus yang bisa menyerang sistem pernapasan. Vitamin C juga dapat mempercepat proses penyembuhan dan mencegah napas pendek. Sumber vitamin ini antara lain buah-buahan citrus, sayuran hijau, paprika, kentang, dan ceri.

Vitamin E

- Vitamin E, yang juga merupakan antioksidan yang sangat kuat, sering digunakan dalam pengobatan paru-paru bayi yang tidak berkembang dengan baik serta suplemen untuk para atlet yang menginginkan penyerapan oksigen yang lebih besar dari sistem pernapasan mereka. Vitamin E juga dapat melindungi membran sel, enzim, protein, dan DNA dari serangan radikal bebas dan virus berbahaya. Vitamin yang dapat mempercepat penyembuhan luka ini dapat diperoleh dari minyak bunga matahari, minyak safflower, minyak zaitun, avokad, kacang, sayuran hijau, gandum, sereal, kuning telur, margarin, dan selai kacang.

Lycopene dan Beta-Karotena

- Lycopene dan beta-karotena, yang merupakan jenis antioksidan yang sangat kuat dari pigmen warna tumbuhan, digunakan tubuh setelah dikonversi menjadi pro-vitamin A. Antioksidan ini dapat mencegah kanker pada paru-paru, kulit, jantung, dan saluran pencernaan, selain juga sangat efektif dalam melawan serangan radikal bebas dan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Sumbernya adalah berbagai jenis sayuran dan buah-buahan yang berwarna merah, ungu, hijau, dan kuning.

Magnesium

- Magnesium merupakan mineral yang berfungsi menjaga kontraksi paru-paru dan denyut jantung agar tetap relaks. Magnesium juga dapat meningkatkan penyerapan vitamin C dan E. Sumber mineral ini antara lain adalah produk gandum, sayuran, kacang, sereal, cokelat, biji-bijian, kacang kedelai, dan selai kacang.

Seng

- Selain sangat penting untuk kesuburan, seng juga dapat meningkatkan imunitas. Jadi, seng dapat melindungi sistem pernapasan dari serangan penyakit serta mempercepat proses penyembuhan di saat terkena penyakit. Sumber seng adalah seafood, daging-dagingan, hati, kuning telur, gandum, minyak ikan, kacang, keju, dan selai kacang.

Phytochemical

- Zat kimiawi pada tumbuhan ini merupakan "ayah" dari berbagai bentuk antioksidan terkuat, seperti karotena, lutein, lycopene, betaine, dan flavonoid. Intinya, kekuatan zat kimiawi tersebut ada pada kemampuannya dalam meningkatkan kekebalan dan imunitas tubuh serta melindungi tubuh dari kerusakan sel yang bisa berujung pada berbagai penyakit kardiovaskular. Beberapa sumber makanan yang mengandung phytochemical paling kuat untuk melindungi paru-paru di antaranya adalah:
 - Bawang putih yang mengandung allicin dan sulfur yang merupakan antivirus, antibakteri, antimikroba, antiracun, antiradikal bebas, dan antikanker.
 - Jahe yang mengandung gingerol yang merupakan zat antiradang. Jahe juga dapat melebarkan rongga paru-paru di saat flu atau sesak napas menyerang.
 - Paprika yang mengandung capsaicin, lycopene, dan chologenic acid yang merupakan zat antiradang dan dapat mencegah penggumpalan darah.
 - Bit yang mengandung glutathione peroxidase yang dapat meningkatkan jumlah sel darah putih dan mencegah perkembangan zat kanker.
 - Bawang bombai yang mengandung allinase, quercetin, dan phenolic acid yang dapat mengobati asma dan menekan tekanan darah tinggi.
 - Brokoli yang mengandung indoles dan sulfur yang dapat menaikkan kapasitas antioksidan dalam tubuh dan mencegah kanker.
 - Bayam yang mengandung karotena dan klorofil yang berfungsi mencegah kanker dan meningkatkan kualitas sel darah merah.
 - Tomat yang mengandung lycopene dan karotena yang dapat mencegah kanker, tumor, dan menetralkan radikal bebas.
 - Buah berry yang mengandung anthocyanidin yang dapat melindungi otak dari kerusakan sel serta berfungsi sebagai antikanker.
 - Ceri yang mengandung anthocyanidin dan perillyl alcohol yang dapat mencegah kanker, asam urat, juga berguna untuk mengobati insomnia.
 - Mangga yang mengandung flavonoid, karotena, dan retinol yang dapat mencegah kanker empedu, kanker prostat, dan kanker payudara.
 - Kacang kedelai yang mengandung phytosterol dan isoflavone yang dapat mencegah kanker, menekan trigliserida, dan menurunkan kolesterol.
 - Basil yang mengandung orientin dan visenin yang melindungi tubuh dari radiasi kromosom dan meningkatkan kualitas serta sirkulasi darah.
 - Kayu manis yang mengandung cinnamyl alcohol yang dapat mencegah epilepsi dan menstimulasi pernapasan.
 - Akar lobak (horseradish) yang mengandung allylisothiocyanate dan peroxidase yang melindungi tubuh dari serangan patogen dan meningkatkan antibodi.
 - Oregano yang mengandung thymol dan carvacol yang kandungannya 40 kali lebih banyak daripada apel dan 4 kali lebih banyak daripada blueberry.
 - Kunyit yang mengandung curcumin yang merupakan antioksidan yang sangat kuat yang dapat mencegah peradangan, perdarahan, dan sesak napas.
 - Madu jenis propolis dan bee pollen yang mengandung phenolic dan caffeic acid yang dapat mencegah alergi, masuk angin, dan infeksi paru-paru serta merupakan antiradang.
 - Jamur yang mengandung lentinan yang dapat melawan sel kanker serta meningkatkan imunitas dan kekebalan tubuh.

APA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH DAN MENGOBATI ASMA?

- Asma merupakan penyakit alergi yang berwujud pada pembengkakan pada saluran pernapasan.
- Asma biasa dibagi menjadi dua, yaitu ekstrinsik dan intrinsik. Asma ekstrinsik disebut sebagai asma yang diakibatkan oleh reaksi alergi, sedangkan asma intrinsik bisa disebabkan karena alergi atau berbagai faktor lain, seperti zat kimiawi, udara lembap dan dingin, infeksi, atau perubahan emosi. Keduanya memicu produksi histamina, yang dapat berujung kepada pembengkakan atau peradangan dalam saluran pernapasan.
- Asma dapat dicegah dengan tidak mengonsumsi atau mendekati sumber alergi pemicunya. Beberapa makanan yang biasa memicu alergi tersebut adalah telur, seafood, kacang, susu, cokelat, produk gandum, buah atau tumbuhan yang asam, minuman berkafein, zat pengawet, pestisida, dan zat pewarna.
- Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengobati asma adalah berolahraga dengan intensitas ringan dan mengonsumsi berbagai makanan yang mengandung antioksidan kuat seperti tersebut di atas. Berat badan juga perlu dijaga karena dapat memicu dan memperparah keadaan. Asma juga dipercaya merupakan penyakit menurun, jadi lebih baik mencegah daripada mengobatinya.







RESEP UNTUK PARU-PARU YANG SEHAT

Nas-Gor Kimchee



CARA MEMBUAT:

- Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih. Masukkan udang cincang, masak sampai kemerahan. Masukkan jamur, aduk sebentar, lalu tambahkan nasi merah. Masukkan pula kimchee dan tambahkan kejujangan, kecap asin, dan saus tiram sambil terus aduk. Terakhir, tambahkan jagung dan telur dadar. Jika nasi goreng terlalu kering, Anda bisa menambahkan sedikit minyak atau air kimchee.
- Setelah nasi goreng matang, masukkan ke dalam sebuah cetakan bulat atau segi empat. Padatkan nasi goreng di dalamnya, keluarkan dari cetakan, letakkan di atas piring saji, lalu taburi dengan wijen, daun bawang, dan hiasan nori tabur. Sajikan.

TIPS & TRIK

Untuk mendapatkan cita rasa yang berbeda, ganti kejujangan dengan doenjang atau samjang yang juga merupakan saus dasar ala Korea berbahan dasar kacang kedelai.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 183 kalori
Karbohidrat	: 28,9 gram
Protein	: 13,6 gram
Lemak	: 1,7 gram
Lemak jenuh	: 0,3 gram
Serat	: 3,3 gram
Kolesterol	: 57 mg
Sodium	: 34 gram

Untuk: 2 Porsi

Bahan:

2 piring	nasi merah kemarin, dinginkan dulu
150 g	udang cincang kasar
½ cangkir	kimchee kualitas bagus, cincang kasar
4 sdm	jagung manis
½ cangkir	jamur shiitake, potong dadu kecil
1 sdm	kejujangan
1 sdm	kecap asin <i>low-sodium</i>
½ sdm	saus tiram
3 siung	bawang putih, iris-iris
1 sdm	wijen putih, sangrai
1 sdm	minyak canola
1 sdm	minyak wijen
1 batang	daun bawang, iris bulat tipis, bilas, dan tiriskan
¼ cangkir	irisan telur dadar
Nori tabur	(ao-nori) secukupnya

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang bermanfaat bagi kesehatan sistem pernapasan Anda adalah:

- **Beras merah.** Karena penderita asma biasanya tidak dapat mengonsumsi berbagai produk gandum yang sebenarnya kaya akan nutrisi penting, menggantinya dengan beras merah merupakan tindakan yang paling tepat karena selain memiliki kandungan nutrisi hampir serupa, beras merah juga akan lebih lezat jika dimasak dengan cara ini. Beras merah kaya akan vitamin B yang dapat mengonversi energi serta berbagai mineral yang berfungsi meningkatkan sistem imunitas tubuh.
- **Udang.** Meskipun seafood kerap memicu asma, udang merupakan jenis makanan laut yang paling jarang menyebabkan hal tersebut karena kebanyakan alergi lebih diakibatkan oleh sumber makanan yang bercangkang, seperti kerang, tiram, dan lobster. Udang mengandung asam lemak Omega-3 yang dapat melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas dan dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh. Selain itu, jika dikonsumsi secukupnya, udang mengandung banyak mineral seperti zat besi, seng, kalsium, dan magnesium yang sangat diperlukan oleh sistem pernapasan.
- **Kimchee.** Acar kol ini biasanya dibuat dari kol mentah yang difermentasikan dengan garam, cabai, bawang putih, daun bawang, dan jahe. Proses fermentasi menjadikan semua bahan ini makanan antiradang yang sangat kuat dan dapat mencegah berbagai kanker serta penyakit kardiovaskular lainnya.
- **Jagung.** Sumber karbohidrat kompleks ini mengandung vitamin B3 yang dapat mencegah pellagra, penyakit yang menyerang saraf dan rongga tenggorokan. Selain itu, jagung juga mengandung vitamin C, vitamin E, asam folat, magnesium, serta zat karotena yang bernama lutein yang sangat baik untuk kesehatan mata.
- **Shiitake.** Jamur mengandung antioksidan yang cukup kuat untuk melindungi tubuh dari serangan radikal bebas atau kanker. Dan jamur shiitake mengandung zat phytochemical yang paling tinggi di antara sejenisnya.
- **Bawang putih.** Jenis bawang yang paling kuat ini dapat mencegah berbagai penyakit, seperti batuk, asma, diabetes, diare, disentri, flu, demam, hipertensi, kanker, jantung koroner, bahkan sakit gigi. Bawang putih juga mengandung vitamin C, vitamin B6, mangan, dan selenium.

COMBO CPR

FRESH- FRESH- FRESH

Bahan:

6 lembar	daun mint
2,5 cm	jahe, parut dan ambil airnya
300 ml	air hangat (dari air distilasi)
4 buah	jeruk orange, peras dan ambil airnya
1 sdm	sorbet jeruk nipis
5 buah	es batu

CARA MEMBUAT:

- Masukkan perasan jahe dan daun mint ke dalam air hangat, biarkan sejenak sampai larutan mendingin. Setelah itu, masukkan ke dalam kulkas sampai dingin.
- Campurkan perasan orange ke dalam larutan, masukkan ke dalam sebuah gelas yang berisi es batu, tuang sorbet di atasnya, lalu sajikan dingin.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 45 kalori
Karbohidrat	: 10,4 gram
Protein	: 0,7 gram
Lemak	: 0,2 gram
Lemak jenuh	: 0 gram
Serat	: 0,2 gram
Kolesterol	: 0 gram
Sodium	: 1 gram



IMMUNITY IN ONE



CARA MEMBUAT:

- Proses semua bahan kecuali es krim dengan *food processor* sampai halus, masukkan ke dalam sebuah gelas saji, hiasi dengan es krim di atasnya, lalu sajikan.

Bahan:

1 genggam blackberry
1 genggam blueberry
1 genggam stroberi impor
1 genggam raspberry
150 ml air perasan dari
apel fuji parut
1 sdm es krim vanilla, low-fat

FAKTA

Beberapa bahan dalam kedua jenis minuman di atas yang baik untuk kesehatan pernapasan adalah:

- Daun mint. Daun ini mengandung perillyl alcohol dan rosmarinic acid yang berfungsi sebagai antialergi, antikanker, dan antioksidan. Selain itu, daun mint juga dapat melegakan pernapasan dan membuat otot tetap relaks.
- Jahe. Jahe sangat akrab dengan sistem pernapasan dan sistem pencernaan tubuh karena selain merupakan zat antiradang yang cukup kuat, jahe juga bisa melegakan saluran pernapasan dan dapat menstimulasi sistem pencernaan.
- Jeruk orange. Jika buah-buahan citrus memicu alergi, Anda dapat menggantinya dengan air kelapa. Namun, jeruk mengandung banyak phytochemical dan vitamin C yang dapat melindungi tubuh dari serangan penyakit. Oleh karena itu, biasakan mengonsumsi buah tersebut sejak dini agar tubuh Anda terbiasa dengan keasamannya.
- Berry. Buah-buahan ini mengandung phytochemical yang sangat kuat, yaitu anthocyanidin dan pelargonidin yang dapat melindungi membran sel dari kerusakan juga meningkatkan sistem imunitas tubuh. Harganya memang cukup mahal, namun buah-buahan ini mengandung antioksidan yang jauh lebih tinggi daripada buah-buahan lainnya.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi : 87 kalori
Karbohidrat : 19,9 gram
Protein : 1,0 gram
Lemak : 1,2 gram
Lemak jenuh : 0,5 gram
Serat : 2,7 gram
Kolesterol : 2 gram
Sodium : 13 gram



EXERCISE TIME...!!!

- Latihan kali ini akan melatih otot paha depan (quadriceps), pinggul (glutes), pinggang, biceps, dan pergelangan. Nama latihan ini adalah *Front Loaded Bulgarian Split Squat*. Latihan ini tidak hanya akan melatih otot, tapi juga paru-paru Anda. Selain cukup menantang untuk dilakukan, latihan ini juga akan melatih kekuatan keseimbangan Anda.

FRONT LOADED BULGARIAN SPLIT SQUAT

Siapkan dua buah *stepboard*, lalu susun menjadi satu. Ambil satu piringan barbell, pegang sisi luarnya dengan kedua tangan, lalu dekap ke dada sambil tekuk tangan ke atas. Letakkan satu kaki di atas *stepboard* dan bertumpulah hanya pada satu kaki. Ini adalah posisi awal.

Lanjutkan gerakan dengan menurunkan kaki yang Anda gunakan untuk bertumpu sampai membentuk sudut 90°. Posisi tubuh harus tetap tegak dan posisi tangan tetap pada posisi awal. Setelah itu, tolak kaki tersebut hingga kembali ke posisi awal. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Lakukan sekitar 8-12 repetisi pada setiap kaki, yang dihitung sebagai 1 set. Setelah itu, ganti dengan kaki lainnya dan lakukan satu set juga. Usahakan untuk melakukannya sebanyak 6 set yang terbagi menjadi 3 set pada setiap kaki. Tingkatkan atau turunkan beban pada kedua tangan untuk memberi variasi pada latihan. Jika Anda sudah cukup kuat, julurkan kedua tangan Anda ke depan selama melakukan gerakan dengan tetap memegang pemberat.



HARI 12: PUP

Kapan terakhir kali Anda buang air besar? Apakah tadi pagi, kemarin, atau 3 hari yang lalu? Organ pencernaan Anda merupakan organ yang sangat rumit, yang akan menampung apa pun yang Anda masukkan ke dalam mulut. Jadi, jika sistem pencernaan Anda bermasalah, kemungkinan besar ada yang salah dengan apa yang Anda makan atau minum, atau justru apa yang tidak Anda makan atau minum.

Pada dasarnya, makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh akan dicerna dan dimanfaatkan untuk kelangsungan hidup. Akan tetapi, seiring perkembangan zaman kehidupan manusia pun menjadi semakin rumit. Kualitas hidup manusia tidak lagi hanya berhubungan dengan apa yang dikonsumsi, tapi juga bagaimana, kapan, di mana, dan untuk apa ia mengonsumsinya. Dengan memahami cara kerja sistem pencernaan, Anda akan dapat menjalani pola hidup supersehat dengan lebih mudah.

BAGAIMANA CARA KERJA SISTEM PENCERNAAN MANUSIA?

- Makanan dan minuman yang Anda konsumsi membutuhkan waktu 2–72 jam untuk dapat dicerna dengan sempurna. Lamanya proses pencernaan bergantung pada banyak faktor, termasuk gaya hidup serta faktor genetik setiap individu.
- Proses pencernaan dimulai sejak makanan atau minuman masuk ke dalam mulut. Indra perasa akan memicu produksi lendir agar makanan lebih mudah dicerna. Lendir tersebut mengandung enzim yang membantu memecah makanan ke dalam bentuk yang lebih mudah diserap.
- Dari mulut, makanan kemudian ditelan dan masuk ke dalam perut melalui tenggorokan. Makanan akan berada dalam perut selama sekitar 4 jam, di mana asam lambung akan dilepas untuk memecah makanan menjadi partikel yang jauh lebih kecil untuk memudahkan proses penyerapan nutrisi. Enzim dalam lambung juga akan melakukan tugasnya memecah makanan, khususnya zat protein dan zat tepung (*starch*). Bisa dibayangkan, di sinilah proses pencernaan makanan mencapai puncaknya. Di sini pula banyak orang mengalami masalah dengan asam lambung akibat pola makan yang tidak teratur.
- Makanan yang sudah halus tersebut selanjutnya mengalir ke usus kecil dengan kontraksi otot yang disebut peristalsis. Sebagian besar proses penyerapan nutrisi terjadi di sini. Unsur-unsur nutrisi seperti protein, lemak, dan karbohidrat mulai dipecah menjadi bentuk yang lebih sederhana, seperti asam amino, asam lemak, gula sederhana,

vitamin, dan mineral. Pankreas juga akan melepaskan insulin untuk mengendalikan gula darah karena nutrisi pertama yang paling mudah diserap adalah karbohidrat dalam bentuk gula sederhana. Masalah bisa timbul di sini karena semakin banyak gula yang melewati area ini semakin banyak pula insulin yang harus diproduksi oleh pankreas. Jika hal ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya konversi gula menjadi energi, pankreas bisa rusak, yang kemudian dapat memicu resistensi insulin atau lebih dikenal dengan sebutan diabetes.

- Dengan menumpang dalam peredaran darah, nutrisi ini akan melewati usus kecil yang memiliki rambut-rambut halus pada dindingnya, yang merupakan reseptor penyerap semua nutrisi kecuali serat dan zat tepung yang melewati alur pencernaan ini tanpa tecerna.
- Setelah itu, sisa makanan akan sampai di usus besar. Di sini sisa produk makanan tersebut akan diubah menjadi bentuk yang dapat dibuang, yang disebut feses. Di sini feses sudah tidak memiliki kandungan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

APA PERAN SERAT DALAM SISTEM PENCERNAAN MANUSIA?

- Meskipun tidak dapat diserap oleh tubuh, serat merupakan unsur yang paling krusial bagi kesehatan sistem pencernaan, bahkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Serat bukan hanya berguna dalam pengeluaran feses dari dalam tubuh, tapi juga dapat menentukan tingkat kolesterol, trigliserida, gula darah, serta tekanan darah.
- Sembelit atau diare bukanlah penyakit paling menakutkan yang bisa menyerang sistem pencernaan, tapi kanker usus yang bisa menyebabkan kematian.
- Penjelasan lebih mendalam mengenai jenis, kegunaan, dan sumber serat, Anda bisa melihat Bab 1. Yang penting, makanan yang Anda konsumsi sehari-hari harus kaya akan serat juga berbagai zat phytochemical sehingga Anda akan mendapatkan efek ganda dalam satu jenis makanan. Buah dan sayuran merupakan pilihan yang paling baik.

APA PERAN BAKTERI DI SALURAN PENCERNAAN?

- Dalam usus terdapat miliaran bakteri baik yang membantu pencernaan dan memudahkan penyerapan nutrisi. Di antara bakteri-bakteri tersebut adalah *lactobacilli* dan *bifidobacteria* yang membantu penyerapan nutrisi dengan memecah partikel makanan yang sulit dipecah oleh enzim dan asam lambung. Bakteri ini juga penting untuk sintesis vitamin K, vitamin B12, dan biotin.
- Bakteri ini dipercaya dapat melindungi saluran pencernaan dari bahaya kanker usus, selain dapat meningkatkan imunitas mengingat sistem imunitas tubuh banyak dipengaruhi oleh sistem pencernaan. Pola makan yang kurang baik dan alergi pada beberapa jenis makanan atau minuman dapat merusak tingkat keasaman dalam saluran pencernaan, yang akhirnya bisa menyebabkan terjadinya diare. Pada saat ini bakteri yang baik pun tidak bisa melakukan apa-apa. Jadi, agar peran bakteri baik dapat maksimal, konsumsi jenis makanan yang higienis, bergizi tinggi, dan tidak memicu alergi.
- Makanan yang mengandung bakteri baik disebut probiotik. Bakteri tersebut tetap hidup meskipun sudah melalui sistem pencernaan. Contoh makanan tersebut adalah yoghurt, *buttermilk*, miso, tauco, keju, dan sauerkraut. Dan beberapa jenis makanan, seperti asparagus, bawang bombai, daun bawang, bawang putih, gandum, rye, barley, pisang, dan tomat mengandung serat yang dapat memacu pertumbuhan bakteri baik di saluran pencernaan. Makanan dan suplemen ini disebut *prebiotik*.

APA YANG BISA DILAKUKAN UNTUK MENCEGAH MASALAH PENCERNAAN?

BERBAGAI MASALAH PADA SISTEM PENCERNAAN

Sembelit

- Penyakit ini bisa terjadi akibat pola makan yang kurang serat dan air serta aktivitas yang terlalu santai. Feses pun menjadi "kering" dan kurang berat sehingga terjebak dalam usus besar. Makanan yang terus masuk kemudian terjebak dalam lambung atau usus kecil. Jadi, untuk mencegah sembelit, tingkatkan konsumsi makanan berserat tinggi dan minumlah air minimal 8 gelas sehari.

Gagal Pencernaan (Dyspepsia)

- Dyspepsia terjadi akibat radang pada lambung, produksi asam lambung yang berlebihan, atau pengaruh alkohol. Gejalanya adalah perasaan tidak nyaman dan menyakitkan tepat di atas perut yang bisa terjadi kapan saja dan berlangsung sesekali.
- Beberapa jenis makanan yang susah dicerna dan dapat memicu hal tersebut adalah makanan yang sangat pedas, bawang bombai, makanan berlemak tinggi, kopi dan teh kental, serta keju berlemak tinggi. Sementara itu, beberapa jenis makanan dan minuman yang dapat memperlancar proses pencernaan adalah teh peppermint, kapulaga, fennel, jahe, dan madu manuka.

Peptic Ulcer

- Penyakit ini ditandai dengan terjadinya luka dalam perut atau saluran usus. Penyakit yang diakibatkan oleh produksi asam lambung yang berlebihan ini rasanya mirip dengan sakit mag. Selain asam lambung, beberapa hal yang juga dapat memicu penyakit ini adalah bakteri *helicobacter pylori*, konsumsi garam dan makanan pedas yang berlebihan, dan konsumsi obat-obatan.
- Untuk mencegah penyakit ini, jalankan pola makan yang teratur dan jangan biarkan jeda terlalu panjang di antara jam makan. Karena dapat meningkatkan produksi asam lambung, hindari kopi dan susu atau konsumsi secukupnya.
- Untuk mengatasi penyakit ini, tingkatkan konsumsi makanan berserat tinggi dan minumlah jus kol mentah karena sayuran ini mengandung asam amino glutamine yang diperlukan untuk pembaharuan sel dalam saluran pencernaan. Makanan lain yang dapat menekan pertumbuhan bakteri *H. pylori* adalah brokoli yang mengandung komponen sulphoraphane dan berbagai sumber makanan yang kaya akan vitamin C serta phytochemical seperti bawang putih, paprika, kunyit, dan buah-buahan.

Diare

- Penyakit yang sangat berhubungan dengan faktor kebersihan makanan dan minuman yang dikonsumsi ini merupakan gangguan pencernaan yang paling sering terjadi. Penyakit ini ditandai dengan pelepasan cairan tubuh secara berlebihan atau pelepasan makanan yang tidak tercerna dengan baik melalui proses buang air besar. Masalahnya, frekuensi proses pembuangan ini terlalu tinggi sehingga bisa menimbulkan infeksi pada saluran pencernaan dan mengacaukan sistem metabolisme serta imunitas tubuh.
- Berdasarkan penyebabnya, diare dibagi menjadi:
 - Diare osmotic yang terjadi akibat tidak tercernanya karbohidrat, garam ber-magnesium, dan kelebihan vitamin C.
 - Diare secretory yang terjadi akibat bakteri beracun, hormon yang memicu tumor, penyerapan lemak yang tidak sempurna, dan konsumsi makanan yang meningkatkan gas dalam perut.
 - Diare exudative yang terjadi akibat peradangan pada saluran pencernaan, pertumbuhan bakteri *clostridium difficile* secara berlebihan, dan infeksi akibat organisme lainnya.
 - Diare inadequate-contact yang terjadi akibat pemindahan beberapa bagian organ pencernaan dalam proses operasi.
- Untuk mencegah diare:
 - Jauhi produk susu karena selain dapat memicu alergi, infeksi yang terjadi dalam saluran pencernaan yang diakibatkan oleh virus atau bakteri akan menurunkan kemampuan enzim laktase dalam mencerna gula susu.
 - Jauhi makanan dan minuman yang dapat memicu alergi, yang akan memicu produksi histamina, bagian sel darah putih yang akan meningkatkan produksi laxative.
- Saat terkena diare, lebih baik konsumsi makanan yang lebih halus dan tingkatkan konsumsi air putih. Hindari ngemil makanan ringan atau makanan yang bertekstur keras karena justru akan memperparah keadaan. Konsumsi bubur yang berserat, seperti bubur beras merah, bubur kacang hijau atau kacang merah, atau bubur nasi putih dengan sayur yang dihaluskan.
- Variasikan air putih yang Anda minum dengan sumber cairan yang lebih bernutrisi, seperti jus buah, jus sayuran, teh, atau minuman elektrolit, untuk menggantikan cairan tubuh dan nutrisi yang hilang. Sebaiknya, konsumsi jenis minuman ini setelah diare mulai mereda.
- Jenis buah yang sangat berguna untuk melancarkan sistem pencernaan adalah buah yang mengandung serat pektin dan tannin. Blueberry, apel, pir, wortel, dan bit merupakan pilihan yang baik.
- Apabila Anda sering mengalami diare di saat berpergian (*traveler's diarrhea*), mengonsumsi mangga dapat membantu masalah tersebut karena mangga mengandung enzim papain dan flavonoid yang dapat menekan pertumbuhan parasit giardia pemicu diare tersebut.

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

- IBS merupakan masalah yang terjadi di sekitar usus besar. Gejalanya dapat berupa sakit perut, sembelit, diare, kram perut, kembung, atau susah buang air besar. Masalah ini dapat terjadi karena stres, kurang serat, alergi, atau konsumsi gula yang terlalu banyak.
- Stres dapat memicu kontraksi otot berlebihan pada usus sehingga menimbulkan sakit atau kram perut yang berujung pada sembelit atau diare.
- Kurangnya serat membuat makanan dalam usus tidak memiliki cukup berat untuk dapat dikeluarkan dari dalam tubuh.
- Alergi dapat menyebabkan iritasi atau peradangan dalam saluran pencernaan. Mengonsumsi terlalu banyak makanan yang tinggi gula dapat mengacaukan ritme kontraksi di saluran pencernaan karena menurunkan tingkat gula darah dengan terlalu cepat. Selain itu, makanan tinggi gula biasanya sangat rendah serat dan terlalu tinggi karbohidrat, yang justru akan menciptakan lingkungan yang sangat mendukung pertumbuhan bakteri jahat dalam saluran pencernaan.
- Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mencegah masalah tersebut adalah meningkatkan konsumsi makanan berserat tinggi jenis buah-buahan dan sayuran hijau yang rendah gula. Mengonsumsi jahe juga dapat membantu karena jahe dapat menekan penimbunan gas di lambung secara berlebihan dan melegakan saluran pencernaan. Pilih pola makan yang lebih sering dengan porsi kecil.

Batu Empedu

- Batu empedu merupakan masalah yang juga terjadi akibat pola makan yang kurang serat, yang kemudian menurunkan kemampuan sintesis asam empedu. Akibatnya, asam empedu memadat dan akhirnya menjadi partikel yang utuh. Batu empedu ini terdiri atas campuran kolesterol, garam, dan sisa kalsium. Kaum wanita lebih berisiko terkena batu empedu karena hormon estrogen pada wanita dapat meningkatkan sintesis kolesterol dan produksi asam empedu.
- Untuk mencegah munculnya batu empedu, konsumsi makanan yang mengandung pektin dan serat berbentuk gel yang terdapat pada buah-buahan, sayuran, dan wheatgerm. Hindari makanan yang tinggi lemak jenuh, kolesterol, gula, dan protein hewani. Jauhi pula gorengan atau makanan dengan kadar garam tinggi. Hindari makanan pemicu seperti telur, daging babi, unggas, kopi, susu, jagung, kacang-kacangan, buah citrus, dan kacang jika Anda alergi terhadapnya.
- Diet yang terlalu tinggi protein juga dapat memicu batu empedu. Jadi, kaum vegetarian memiliki risiko yang lebih kecil untuk terkena masalah ini.

Batu Ginjal

- Mirip dengan batu empedu, batu ginjal juga merupakan partikel padat yang terbentuk dari calcium oxalate, uric acid, dan kristal. Namun, batu ginjal dapat menghasilkan rasa sakit yang luar biasa. Penyakit ini sebagian besar terjadi akibat pola makan yang terlalu tinggi asam oxalate, kurang serat, dan terlalu tinggi karbohidrat yang diproses halus, juga konsumsi alkohol berlebihan, konsumsi protein hewani, dan konsumsi makanan berlemak tinggi.
- Untuk mencegahnya, kurangi konsumsi makanan yang tinggi oxalate, seperti bayam, bit, kacang, cokelat, bekatul, stroberi, teh hitam, terung, plum, dan kacang almond. Konsumsi air putih minimal 4 liter sehari dan tingkatkan konsumsi makanan berserat tinggi seperti sayuran hijau. Hindari makanan berkarbohidrat sederhana atau yang sudah diproses, ganti dengan sumber karbohidrat kompleks seperti produk gandum dan buah-buahan. Kurangi pula konsumsi gula dan garam. Konsumsi cranberry karena buah ini mengandung quinic acid, zat asam yang dapat mencegah pembentukan batu ginjal dan mendorong dikeluarkannya batu ginjal yang sudah terbentuk melalui urine.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 283 kalori
Karbohidrat	: 30,9 gram
Protein	: 21,6 gram
Lemak	: 7,9 gram
Lemak jenuh	: 0,7 gram
Serat	: 2,5 gram
Kolesterol	: 41 mg
Sodium	: 83 gram



RESEP UNTUK SISTEM PENCERNAAN YANG LEBIH LANCAR

Hijiki Gohan

CARA MEMBUAT:

- Panaskan minyak di atas wajan, masukkan bawang putih, aduk sebentar. Masukkan *anchovy paste*, *sun-dried tomato*, dan salmon, masak sekitar 1 menit sambil aduk. Setelah itu, masukkan bubuk kari, aduk sebentar. Besarkan api, masukkan nasi dan hijiki, aduk hingga merata. Bumbui dengan kecap asin, garam, dan lada hitam secukupnya, aduk secara cepat, lalu angkat dan letakkan dalam sebuah mangkuk. Taburkan keju dan parsley, aduk hingga merata. Sajikan panas di atas piring saji dengan taburan mentimun dan togarashi di atasnya.

FAKTA

Hijiki adalah salah satu jenis rumput laut yang mirip dengan wakame, tapi dengan bentuk lebih ramping, cita rasa lebih kuat, dan tekstur padat. Hijiki biasa dijual dalam bentuk kering atau sudah lembut dan berbumbu.

Beberapa bahan makanan dalam menu ini yang dapat membantu kelancaran pencernaan Anda adalah:

- **Hijiki.** Rumput laut dari Jepang ini sangat kaya akan serat dan memiliki cakupan mineral paling luas. Rumput laut ini mengandung iodin yang bermanfaat untuk keseimbangan sistem hormon thyroid dan lignan yang mengandung phytoestrogen yang dapat menekan tingkat peradangan. Hijiki mengandung magnesium yang cukup tinggi, juga riboflavin, asam folat, dan potasium yang seimbang.
- **Nasi merah.** Berbeda dengan nasi putih yang mengandung gula dan rendah serat, nasi merah mengandung serat yang jauh lebih tinggi serta vitamin dan mineral yang lebih variatif. Selain itu, mengonsumsi nasi merah akan membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Nasi merah juga sangat bersahabat dengan sistem pencernaan.
- **Sun dried tomatoes.** Tomat yang dikeringkan ini mengandung vitamin C dan lycopene yang dapat mencegah peradangan serta potasium yang dapat menstimulasi kontraksi otot dalam saluran pencernaan dan mengatur keseimbangan cairan di seluruh tubuh.
- **Salmon.** Ikan ini mengandung asam lemak yang sangat baik untuk sistem imunitas tubuh. Kandungan kolesterolnya juga lebih rendah ketimbang daging-dagingan. Asam lemak Omega-3-nya akan menekan tingkat kolesterol dan mencegah penggumpalan darah.
- **Keju.** Produk susu ini mengandung bakteri yang baik untuk pencernaan dan menyediakan lingkungan yang cukup baik bagi pertumbuhan bakteri baik dalam saluran pencernaan. Selain itu, keju juga mengandung propionic acid yang baik bagi kesehatan sel dalam usus serta dapat menurunkan tingkat kolesterol darah. Keju mengandung kalsium, fosfor, seng, vitamin A, dan vitamin B12.



Untuk: 2 Porsi

Bahan:

- 3 sdm rumput laut jepang (hijiki) yang sudah direndam air panas dan dipotong kecil-kecil
- 2 piring nasi merah matang (nasi kemarin)
- 2 sdm campuran minyak zaitun + rayu + minyak sun dried tomatoes
- 2 siung bawang putih, iris
- 1 sdt *anchovy paste*
- 2 buah *sun dried tomatoes*, cincang kasar
- ½ cangkir ikan salmon panggang, cabik-cabik kecil
- 1 sdt bubuk kari jepang (merek S&B)
- 2 sdt kecap asin jepang
- ¼ cangkir keju parmesan parut, low-fat
- 2 sdm daun parsley cincang
- 2 sdm mentimun jepang yang sudah dipotong dadu kecil-kecil
- 1 sdt shichimi togarashi (japanese 8 spice powder)
- Lada hitam secukupnya
- Garam diet secukupnya



Beef Yoghurt



CARA MEMBUAT:

- Campur daging, yoghurt, bawang putih, jahe, madu, bubuk kari, pasta kari, dan jintan dalam sebuah mangkuk, lalu tutup dan diamkan dalam kulkas selama minimal 3 jam.
- Panaskan minyak di sebuah wok, tumis paprika, ubi, bawang bombai, dan thyme. Masukkan daging yang sudah direndam, aduk sebentar, lalu bumbui dengan garam dan lada secukupnya. Apabila tumisan terlalu kering, tambahkan air rendaman daging.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 277 kalori
Karbohidrat	: 25,6 gram
Protein	: 26,4 gram
Lemak	: 10,2 gram
Lemak jenuh	: 1,1 gram
Serat	: 5,2 gram
Kolesterol	: 79 gram
Sodium	: 80 gram

Untuk: 4 Porsi

Bahan:

500 g	daging sapi bagian tak berlemak (tenderloin), potong dadu 2 cm
100 g	yoghurt
2 siung	bawang putih, cincang kasar
1 sdm	parutan jahe
2 sdm	madu
1 sdt	bubuk kari
1 sdt	bubuk jintan
1 sdt	red curry paste thailand
2 sdm	minyak zaitun
½ buah	paprika merah ukuran sedang, iris tipis memanjang
½ buah	paprika kuning ukuran sedang, iris tipis memanjang
1 buah	bawang bombai merah, iris tipis memanjang
1 cangkir	ubi merah, iris tipis memanjang
2 sdt	cincangan rempah thyme segar
	Garam diet secukupnya
	Lada hitam secukupnya

TIPS & TRIK

Daging sapi atau kambing lebih cocok digunakan dalam menu ini. Pilih bagian daging yang tidak berlemak dan konsumsi dengan makanan berserat tinggi agar tingkat kolesterol dapat dikendalikan dengan baik.

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang penting bagi kesehatan sistem pencernaan Anda adalah:

- Daging sapi. Jika dikonsumsi dalam jumlah yang tepat, daging sapi sebenarnya sangat bermanfaat karena kandungan asam amino glutamine di dalamnya dapat mencegah kanker usus. Selain itu, daging sapi sangat bergizi karena mengandung protein, zat besi, seng, vitamin B, magnesium, dan potasium yang tinggi. Apabila Anda memiliki tingkat aktivitas yang tinggi, jangan takut untuk sesekali menggantinya dengan jenis daging-dagingan lain yang mengandung lemak lebih tinggi.
- Yoghurt. Hasil fermentasi susu ini merupakan pilihan yang bagus bagi sistem pencernaan karena mengandung bakteri probiotik *lactobacillus* yang dapat meningkatkan kesehatan sistem pencernaan, mencegah diare kronis, menekan tingkat kolesterol darah, mencegah kanker usus, meningkatkan imunitas, dan menekan pertumbuhan bakteri *giardia*.
- Bawang putih. Jenis bawang yang mengandung *allicin* ini selain dapat menangkal kanker juga mengandung sulfur yang berfungsi sebagai antivirus, antibakteri, dan antimikroba, khususnya dalam sistem pencernaan.
- Jahe. Selain mengandung *gingerol* yang dapat mencegah peradangan, jahe merupakan obat alami untuk berbagai masalah pencernaan. Selain itu, kandungan antioksidan dalam jahe juga akan menekan tingkat pertumbuhan bakteri jahat dalam saluran pencernaan.
- Madu. Selain mengandung *phenolic* yang berfungsi sebagai antivirus dan antibakteri, madu juga dapat mencegah oksidasi lemak, mencegah alergi, bersifat antiradang, dan mencegah infeksi pencernaan.
- Paprika. Kandungan vitamin C yang tinggi pada paprika akan menjadi antioksidan yang melindungi saluran pencernaan dari serangan bakteri atau virus berbahaya. Kandungan *capsaicin* di dalamnya juga dapat meningkatkan proses pencernaan, memperlebar pembuluh darah, dan memperkuat kontraksi otot saluran pencernaan.
- Bawang bombai. Bawang ini mengandung sterol dan sulfur yang dapat menghancurkan pertumbuhan sel tumor dan mencegah kanker usus. Bawang bombai juga mengandung pektin—serat yang sangat berguna bagi kelancaran pencernaan—vitamin C, vitamin B, dan zat antioksidan lain.
- Ubi. Dibanding kentang, ubi memiliki kandungan serat dan vitamin A yang jauh lebih tinggi. Mengonsumsi ubi dapat meningkatkan respons gula darah dan sangat membantu kelancaran proses pencernaan. Ubi juga mengandung protein yang meningkatkan *glutathione*, antioksidan alami tubuh.
- Thyme. Kandungan *volatile oil* membuat thyme berfungsi sebagai antibakteri dan dapat membantu meredakan kembung. Rempah ini juga mengandung *thymol* yang berfungsi meningkatkan fungsi otak, meningkatkan kadar Omega-3 pada organ-organ penting, dan bersifat antiseptik. Kandungan antioksidan dalam thyme cukup banyak, seperti *apigenin*, *naringenin*, *luteolin*, dan *thymonin*.

GOBLET SQUAT

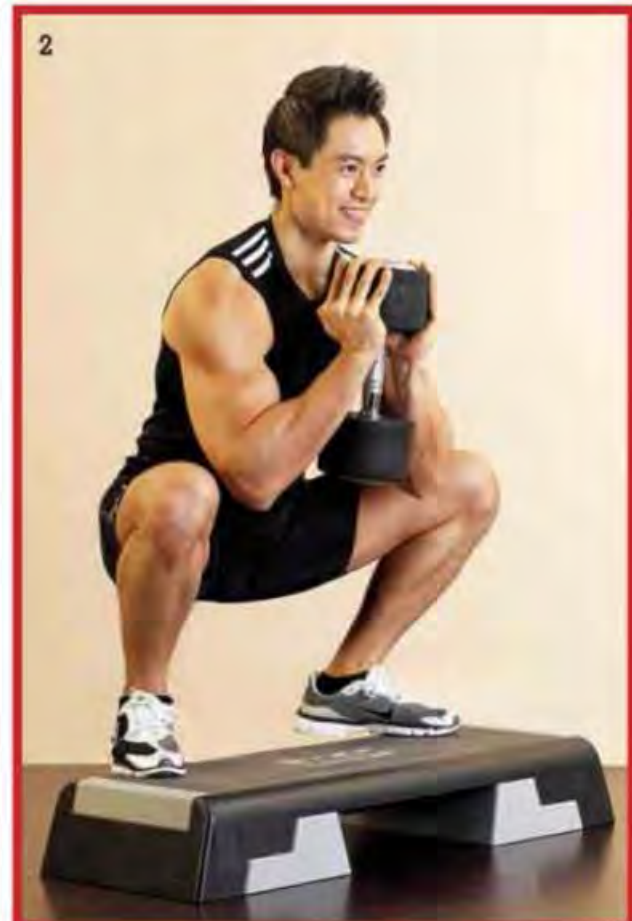
Siapkan sebuah *dumbbell* besar atau gunakan bola pemberat sebagai beban. Berdirilah dengan posisi squat, dengan membuka kaki sedikit lebih lebar daripada bahu. Genggam *dumbbell* dengan kedua tangan, posisikan tepat di depan dagu. Inilah posisi awal. Jaga agar posisi tubuh tidak membungkuk dan kedua tangan tidak menurun.

Lanjutkan gerakan dengan menurunkan tubuh sambil menekuk lutut sampai posisi paha sejajar dengan lantai namun posisi tangan tetap seperti pada posisi awal. Usahakan agar badan tidak membungkuk. Tahan sebentar, lalu secara perlahan kembalilah ke posisi awal. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Lakukan latihan minimal 3 set dengan 12-15 repetisi dalam setiap setnya. Tingkatkan kesulitan dengan berdiri di bibir *stepboard* dan melakukan gerakan tersebut di atasnya. Dengan demikian, Anda akan melatih otot betis sekaligus keseimbangan Anda.

EXERCISE TIME...!!!

- *Goblet Squat*, itulah nama latihan kita kali ini. Percaya atau tidak, hanya dalam satu gerakan latihan ini akan melatih kekuatan organ pencernaan dan berbagai otot, seperti otot kaki depan (*quadriceps*), pinggul (*glutes*), pinggang, bahu (*deltoids*), dan biceps. Siapkan sebuah *dumbbell* yang cukup besar dan Anda pun siap untuk berlatih.



HARI 13: PERISAI KEHIDUPAN

Setelah 12 hari mengikuti langkah-langkah menuju hidup supersehat, tubuh Anda tentu sudah mengalami banyak perubahan positif. Sekarang, bagaimana cara mempertahankan semua pencapaian itu? Di hari ke-13 ini Anda akan memahami elemen apa saja yang akan menjadi perisai bagi kehidupan Anda.

Ada banyak faktor yang harus dilakukan atau tidak boleh dilakukan. Selama 12 hari kemarin Anda pasti sudah mengenal kedua faktor tersebut. Namun, jika berbicara mengenai elemen yang akan melindungi kita dari berbagai faktor negatif, nutrisi memegang peranan yang paling penting. Alasannya cukup sederhana. Dibandingkan dengan berolahraga, bekerja, bersantai, atau beribadah, aktivitas makan dan minum merupakan aktivitas yang paling sering dan harus dilakukan untuk dapat mempertahankan hidup. Itulah sebabnya secara alamiah pangan menjadi faktor primer dalam kehidupan manusia. Namun, semua harus berjalan secara seimbang karena semua faktor tersebut saling berkaitan dan setiap faktor memiliki peranan serta kelebihan masing-masing.

BAGAIMANA KERJA CARA SISTEM IMUNITAS?

- Sistem imunitas merupakan suatu rantai yang sangat besar, meliputi banyak sekali kelenjar, saluran pencernaan, paru-paru, hingga kulit. Namun, pemain utama pada sistem imunitas tubuh manusia adalah sel darah putih, di mana jenis phagocytes berfungsi mencerna bakteri dan melumpuhkan zat beracun dan jenis lymphocytes berfungsi memproduksi antibodi. Keduanya menjadi bagian dari sistem imunitas secara keseluruhan, bertugas melacak dan menghancurkan setiap elemen yang dianggap asing bagi tubuh.
- Kadang kala sistem imunitas tersebut menyerang sel tubuh sendiri dan menyebabkan berbagai masalah. Contohnya adalah asam urat yang terkadang menganggap berbagai makanan sebagai elemen asing dan kemudian memicu reaksi alergi. Oleh karena itu, pengembangan sistem imunitas harus dilakukan sejak dini agar tubuh memiliki waktu untuk menyesuaikan diri dan sistem imunitas pun menjadi jauh lebih kuat.

APAKAH ANTIOKSIDAN ITU?

- Pada dasarnya, semua buah dan sayuran mengandung antioksidan. Untuk vitamin dan mineral, vitamin A, vitamin C, vitamin E, seng, dan zat besi merupakan antioksidan. Dalam bentuk phytochemical, bentuk yang paling sering ditemukan dan yang paling penting adalah betaine, carnitine, karotena, klorofil, enzim, dan flavonoid. Pada intinya, semua jenis antioksidan tersebut berfungsi melindungi tubuh dari berbagai macam radikal bebas dan menjadi bagian dari sistem imunitas tubuh.

ANTIOKSIDAN PADA VITAMIN & MINERAL

Vitamin A

- Vitamin yang fungsi utamanya adalah sebagai antioksidan ini sangat berguna untuk kesehatan kulit, mata, rambut, dan membran sel. Vitamin A memastikan sistem imunitas berkembang dengan normal. Vitamin ini dapat melawan efek penuaan dan mencegah infeksi, juga melindungi jaringan saraf dan organ tubuh serta membantu mengeringkan jerawat dan luka. Vitamin A banyak terdapat pada wortel, hati, ikan gemuk, susu, kuning telur, keju, margarin, mentega, seafood, mangga, labu, dan ubi.

Vitamin C

- Vitamin pembentuk kolagen yang dapat memperkuat imunitas ini juga dapat mempercepat penyembuhan luka. Bekerja sama dengan zat besi, vitamin C sangat berperan dalam produksi sel darah merah. Sumber terbaiknya adalah buah-buahan, sayuran hijau, dan paprika.

Vitamin E

- Vitamin ini berfungsi mencegah kerusakan sel akibat oksidasi asam lemak, mempertahankan sistem imunitas, mempercepat penyembuhan luka, dan baik untuk kesehatan saraf. Sumbernya adalah biji-bijian beserta minyaknya, avokad, margarin, kacang, *wheatgerm*, gandum, dan kuning telur.

Seng

- Mineral ini penting untuk memproduksi antibodi dan mempertahankan sistem imunitas. Mineral ini dapat diperoleh dari seafood, biji-bijian, dan gandum.

Zat Besi

- Mineral ini sangat penting untuk memproduksi sel darah merah, mempertahankan sistem imunitas, dan mencegah infeksi berkepanjangan. Sumbernya adalah daging-dagingan, bayam, hati, kuning telur, dan seafood.

Selenium

- Mineral ini dapat melindungi tubuh dari berbagai serangan radikal bebas. Selenium juga dapat melindungi tubuh dari radiasi merkuri dan kadmium yang dapat memicu kanker. Rambut rontok, mati rasa, dan lumpuh biasanya menjadi indikasi dari kurangnya mineral yang banyak terdapat dalam kacang brasil, mentega, lobster, gandum, dan telur ini.

PHYTOCHEMICAL

Flavonoid

- Pigmen warna tumbuhan ini merupakan jenis antioksidan alami yang lebih kuat daripada vitamin C, vitamin E, beta-karotena, selenium, dan seng. Flavonoid terdapat dalam berbagai macam bunga, rempah, dan madu bee-pollen. Fungsi utamanya adalah sebagai antiradang, antialergi, antivirus, dan antikanker.
- Selain memberi warna ungu dan kebiruan pada buah blueberry, blackberry, ceri, dan anggur, flavonoid berfungsi meningkatkan kadar vitamin C dalam sel, menekan tingkat kerusakan pada pembuluh darah, melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas, dan mendukung struktur kolagen pada persendian tubuh.
- Karena fungsinya dalam melindungi persendian, antioksidan ini dapat mencegah terjadinya asam urat atau jenis peradangan pada persendian lainnya. Selain itu, flavonoid sangat efektif untuk mencegah berbagai macam penyakit mematikan seperti atherosclerosis, stroke, kanker paru-paru, kanker prostat, diabetes, dan asma.
- Flavonoid terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu:
 Anthocyanidin, pigmen warna biru dan ungu yang memiliki fungsi dasar dari flavonoid yang juga dapat meningkatkan kesehatan kulit dan jaringan penghubung (*connective tissue*) dalam tubuh.
 4-oxo-flavonoid, komponen yang menjadi 90% bagian dari flavonoid dan berfungsi mencegah peradangan dan alergi serta memicu aktivitas hormon insulin. Jenis terbaiknya adalah quercetin yang dapat diperoleh dari bawang bombai.
 Citrus bioflavonoid, yang berfungsi sebagai antioksidan dan meningkatkan sirkulasi darah. Flavonoid ini bisa ditemukan pada jeruk, lemon, limau, grapefruit, dan berbagai buah citrus lainnya.
 Isoflavonoid, flavonoid yang mirip dengan 4-oxo-flavonoid dan berperan dalam produksi hormon estrogen. Flavonoid ini bisa diperoleh dari kacang kedelai.

Betaine

- Fungsi betaine sangat dekat dengan choline, asam folat, vitamin B12, dan asam amino methionine. Betaine sangat berperan untuk menjaga kenormalan fungsi hati, pergantian sel, dan proses detoksifikasi. Betaine juga berperan dalam mengurangi tingkat homocysteine dalam darah, hasil pemecahan asam amino yang dapat memicu penyakit jantung koroner dan osteoporosis.
- Betaine membantu hati mencerna asam lemak agar organ tersebut dapat terhindar dari kegemukan, yang akan mengacaukan semua sistem metabolisme tubuh. Makanan sumber betaine adalah bit, ikan, dan kacang-kacangan.

Karotena

- Karotena merupakan pigmen warna merah sampai keunguan pada tumbuhan yang larut dalam air. Karotena selanjutnya akan diubah menjadi vitamin A. Sumber terbaiknya adalah beta-karotena dan alfa-karotena. Karotena sangat kuat dalam melindungi sel tubuh dari berbagai macam kanker, penyakit jantung, katarak, juga penyakit lain yang diakibatkan oleh oksidasi radikal bebas.
- Karotena bisa diperoleh dari berbagai jenis buah dan sayuran yang berwarna kuning, merah, ungu, biru, atau abu-abu. Sebagai contoh, beta-karotena terdapat pada sayuran hijau, wortel, ubi, labu, bayam, paprika hijau, mangga, dan talas, sementara alfa-karotena terdapat pada jagung, semangka, kentang, apel, sayuran hijau, dan paprika hijau. Bentuk karotena lainnya, seperti lycopene, zeaxanthin, lutein, atau canthaxanthin, dapat ditemukan pada tomat, pepaya, lemon, jeruk, paprika, plum, bayam, jamur, ikan salmon, dan berbagai jenis buah lainnya.

Carnitine

- Carnitine merupakan komponen mirip vitamin yang memicu metabolisme asam lemak. Dalam melakukan tugasnya, carnitine membutuhkan peran dari hati, ginjal, otak, zat besi, dan vitamin C. Tanpa adanya dukungan tersebut, tingkat carnitine dalam tubuh pun akan menurun.
- Carnitine dapat mencegah penyakit jantung dengan menaikkan tingkat kolesterol baik dan menekan tingkat trigliserida dan kolesterol jahat. Sumbernya adalah daging-dagingan, susu, dan kacang-kacangan.

Glutathione

- Glutathione merupakan partikel protein yang terbentuk dari asam amino cycteine, glutamic acid, dan glycine. Fungsi utamanya adalah mendetoksifikasi berbagai racun yang larut dalam lemak, seperti partikel metal, pestisida, dan zat kimiawi lainnya sehingga larut dalam air dan dapat dilepaskan melalui ginjal.
- Glutathione merupakan komponen paling penting untuk mencegah kanker dan berbagai efek penuaan. Glutathione juga dapat mencegah berbagai peradangan. Antioksidan ini juga dapat mencegah penggumpalan darah dan biasa digunakan dalam pengobatan penyakit Parkinson. Sumber-sumber glutathione adalah asparagus, avokad, kacang walnut, dan berbagai sayur serta buah lainnya. Antioksidan ini akan sangat menurun jika terkena panas tinggi.

Klorofil

- Klorofil merupakan pigmen tumbuhan berwarna hijau yang sangat dibutuhkan tumbuhan untuk proses fotosintesis. Klorofil bersifat larut dalam lemak dan berfungsi memicu terbentuknya sel darah merah serta meningkatkan imunitas. Sumbernya adalah berbagai jenis sayuran hijau dan ganggang laut seperti spirulina dan chlorella.

Ellagic Acid

- Komponen phenolic ini berhubungan erat dengan flavonoid dan merupakan pencegah kanker yang sangat kuat. Ellagic acid bekerja dengan melindungi kromosom dan melindungi tubuh dari berbagai zat kimiawi. Jenis antioksidan yang kuat ini dapat hancur dengan mudah oleh panas, namun tidak terpengaruh oleh suhu dingin. Sumbernya adalah berbagai jenis buah berry, kacang walnut dan pecan, juga berbagai macam buah lainnya.

APA SAJA SAYURAN YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN?

JENIS SAYURAN YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN

Asparagus

- Sayuran yang berasal dari Mesir ini mengandung antioksidan yang bernama racemocol, racemofuran, dan asparagamine-A yang berfungsi sebagai antiradang dan sering digunakan untuk pengobatan asam urat dan rematik.

Terung

- Kulit sayuran yang berasal dari China ini mengandung antioksidan bernama nasunin yang berfungsi melindungi membran sel, membuang sisa zat besi dari dalam tubuh, melindungi tubuh dari berubahnya kolesterol darah menjadi racun, mencegah pertumbuhan sel kanker, dan mengurangi jumlah radikal bebas pada persendian.
- Terung juga mengandung phytochemical terpenes yang berfungsi menekan tingkat kolesterol, khususnya pada arteri utama yang membawa darah ke jantung.

Bit

- Sayuran yang berasal dari Afrika ini mengandung antioksidan betacyamin dan glutathione peroxidase yang berfungsi mencegah kanker, meningkatkan jumlah sel darah putih, serta mencegah perkembangan nitrosamine, yaitu zat nitrat yang tidak bisa dicerna oleh tubuh dan bisa memicu kanker. Zat nitrat ini diperoleh tubuh dari produk daging asap atau daging yang dipanggang/dibakar.

Paprika

- Sayuran yang berasal dari Amerika Selatan ini mengandung banyak antioksidan, seperti beta-karotena, flavonoid, capsaicin, lycopene, zeaxanthin, chlorogenic, dan coumaric acid, serta vitamin C yang semua berfungsi mencegah penggumpalan darah, juga penyakit kanker, jantung, stroke, dan katarak.

Pare

- Sayuran yang berasal dari Afrika dan Asia ini mengandung antioksidan MAP 30 yang dapat berfungsi sebagai antivirus HIV dan antivirus herpes. Pare juga mengandung charantin yang biasa digunakan dalam pengobatan diabetes.

Brokoli	Sayuran yang berasal dari Romawi ini memiliki berbagai antioksidan, seperti indoles, sulfur, glucosinolate, dan lutein yang berfungsi sebagai antikanker dan antikarsinogen serta dapat mencegah tumor, mendetoksifikasi organ hati dari racun berbahaya, meningkatkan tingkat antioksidan dalam darah, dan melindungi retina dari kerusakan.
Kol	Sayuran yang berasal dari Asia ini mengandung antioksidan glucosinolate yang berfungsi sebagai antikanker. Kol juga dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk mendetoksifikasi zat kimia dan hormon berbahaya dari dalam tubuh.
Wortel	Sayuran yang berasal dari Timur Tengah ini mengandung antioksidan karotena yang berfungsi mencegah penyakit jantung, kanker, rabun senja, katarak, dan penyakit kardiovaskular lainnya.
Seledri	Sayuran yang berasal dari daerah Mediterania ini mengandung antioksidan coumarin yang berfungsi meningkatkan aktivitas sel darah putih, mencegah kanker, memperkuat pembuluh darah, menekan tekanan darah tinggi, menurunkan kolesterol, dan meningkatkan proses detoksifikasi alami. Seledri juga sering digunakan dalam pengobatan penyakit yang berhubungan dengan persendian.
Bawang Putih	Sayuran yang berasal dari Asia Tengah ini mengandung antioksidan allicin dan sulfur yang berfungsi menghentikan pertumbuhan sel kanker, melindungi tubuh dari risiko penyakit jantung, menurunkan tingkat kolesterol jahat & menaikkan tingkat kolesterol baik, menekan tekanan darah tinggi, juga bersifat antiinfeksi, antivirus, antimikroba, antibakteri, dan antiracun. Bawang putih sering pula digunakan dalam pengobatan diabetes, asma, diare, batuk, disentri, dan sakit gigi.
Daun Bawang	Sayuran yang berasal dari Asia Tengah ini mengandung antioksidan sulfur dan allinase yang berfungsi menurunkan tingkat kolesterol, meningkatkan imunitas tubuh, dan melawan pertumbuhan sel kanker.
Bawang Bombai	Sayuran yang berasal dari Asia Tengah ini mengandung banyak antioksidan, seperti allinase, quercetin, sulfur, phenolic acid, sterol, dan saponin yang berfungsi menekan tingkat trigliserida, mencegah penggumpalan darah, menekan tekanan darah tinggi, menekan tingkat gula darah, dan menghancurkan pertumbuhan sel tumor. Bawang bombai biasa digunakan dalam pengobatan asma, diabetes, dan leukemia.
Parsley	Rempah yang berasal dari daerah Mediterania ini mengandung antioksidan klorofil, karotena, limonene, dan eugenol yang berfungsi mencegah pertumbuhan mutagen dari gorengan yang bisa memicu kanker. Parsley juga digunakan untuk menstimulasi saraf.
Bengkuang	Sayuran yang berasal dari Mesir ini mengandung antioksidan sulfur yang berfungsi mencegah kanker, memelihara kesehatan empedu, membantu proses detoksifikasi dalam organ hati, dan meningkatkan sistem pencernaan.
Rocket	Sayuran yang berasal dari Romawi dan Yunani ini mengandung antioksidan glucosinolate, karotena, dan klorofil yang berfungsi sebagai stimulan detoksifikasi alami pada enzim yang ada dalam tubuh serta mencegah pertumbuhan sel kanker.
Bayam	Sayuran yang berasal dari Persia ini mengandung karotena, klorofil, dan lutein yang berfungsi mencegah pertumbuhan sel kanker, mencegah katarak, meningkatkan kualitas darah, dan memelihara kesehatan mata.

Labu	Sayuran yang berasal dari Amerika Selatan ini mengandung karotena yang berfungsi melindungi kulit dari radiasi sinar matahari, mencegah kanker paru-paru, melindungi tubuh dari risiko diabetes, serta mencegah mutasi sel yang bisa berujung pada penyakit kanker.
Ubi	Sayuran yang berasal dari Amerika Tengah ini mengandung antioksidan karotena yang dapat mencegah kanker serta mengandung molekul protein yang dapat meningkatkan kadar glutathione, antioksidan alami dalam tubuh.
Tomat	Sayuran yang berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan ini mengandung antioksidan lycopene dan karotena yang dapat melindungi tubuh dari berbagai kanker, juga melindungi tubuh dari risiko penyakit jantung, mencegah katarak, menetralkan radikal bebas, serta memperlambat pertumbuhan tumor.
Talas	Sayuran yang berasal dari Afrika ini mengandung phytoestrogen diosgenin yang dapat mencegah berbagai macam kanker.

APA SAJA BUAH YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN?

JENIS BUAH YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN	
Apel	Buah yang berasal dari Eropa Timur ini mengandung antioksidan quercetin yang dapat mencegah penyakit jantung, kanker, asma, dan diabetes.
Aprikot	Buah yang berasal dari China ini mengandung antioksidan seperti karotena, lycopene, dan lutein yang dapat mencegah penyakit jantung, kanker, dan katarak.
Avokad	Buah yang berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan ini mengandung oleic dan linoleic acid yang berfungsi menekan tingkat kolesterol jahat dan meningkatkan tingkat kolesterol baik dalam tubuh.
Blueberry	Di antara jenis buah-buahan lainnya, buah yang berasal dari daerah Amerika, Eropa, dan Asia ini memiliki tingkat antioksidan tertinggi. Blueberry mengandung anthocyanidin yang berfungsi melindungi otak dari stres—yang dapat meningkatkan risiko Alzheimer—meningkatkan kualitas penglihatan, melindungi mata dari katarak, mencegah infeksi saluran kemih, dan mengurangi kemampuan bakteri E. coli. Buah ini biasa digunakan dalam pengobatan wasir dan radang dinding lambung.
Ceri	Buah yang berasal dari Eropa dan Asia Barat ini mengandung berbagai antioksidan, seperti anthocyanidin yang merupakan antiradikal bebas yang sangat kuat dan dapat menekan rasa sakit; quercetin yang merupakan antikanker; serta perillyl alcohol yang berfungsi menghentikan pertumbuhan sel kanker serta mencegah terbentuknya radang sendi yang bisa memicu asam urat atau rematik. Ceri juga mengandung vitamin A yang sangat tinggi, yaitu 1000 IU per 100 g.

Jeruk Bali (Grapefruit)

- Buah yang berasal dari Barbados ini mengandung berbagai antioksidan, seperti naringin yang berfungsi membuang sisa sel darah merah dari tubuh, lycopene yang berfungsi mencegah kanker dan katarak, limonene yang berfungsi sebagai antitumor dan membantu proses detoksifikasi dalam organ hati, serta glucarate yang berfungsi membuang hormon estrogen yang berlebihan pada wanita untuk mencegah kanker payudara.
- Jeruk bali juga sangat berguna untuk menstabilkan kadar hematocrit, persentase jumlah sel darah merah per volume darah. Kadar hematocrit yang terlalu rendah bisa mengakibatkan anemia, sementara kadar hematocrit yang terlalu tinggi bisa mengentalkan darah dan memicu penyakit jantung.

Anggur

- Buah yang berasal dari Romawi dan Yunani ini mengandung antioksidan procyanidolic oligomer yang berfungsi mencegah atherosclerosis, meredakan ketegangan urat saraf, melindungi kerusakan saraf, mencegah penggumpalan darah, dan meningkatkan kapasitas antioksidan dalam darah. Anggur juga mengandung resveratrol pada kulitnya, yang berfungsi mengurangi penimbunan plak dalam arteri serta mencegah stres, peradangan, dan kanker.

Kiwi

- Buah yang berasal dari China ini mengandung vitamin C yang cukup tinggi serta antioksidan dan enzim yang berfungsi melindungi kesehatan sistem pernapasan.

Lemon

- Buah yang berasal dari China ini mengandung antioksidan limonene yang berfungsi melarutkan batu empedu, meningkatkan aktivitas sel darah putih, bersifat antibiotik, dan dapat mencegah kanker. Selain itu, lemon juga mengandung vitamin C dan flavonoid.

Peach

- Buah yang berasal dari China ini mengandung antioksidan lycopene, karotena, lutein, dan flavonoid yang berfungsi mencegah penyakit kanker, jantung koroner, dan katarak.

Mangga

- Buah yang berasal dari daerah Himalaya ini mengandung berbagai antioksidan, seperti karotena yang dapat menghentikan perubahan sel normal menjadi sel kanker, flavonoid yang merupakan antikanker (khususnya kanker empedu), dan retinol yang berfungsi mencegah infeksi. Mangga juga mengandung zat besi yang dapat meningkatkan imunitas.

Jeruk

- Buah yang berasal dari China ini mengandung flavonoid, karotena, dan hesperidin yang merupakan antioksidan yang dapat meningkatkan sistem imunitas, menjaga kesehatan lensa mata, menekan tekanan darah tinggi, menekan tingkat kolesterol, mencegah peradangan, dan bersifat antikanker.

Nanas

- Buah yang berasal dari Amerika Selatan ini mengandung bromelain yang dapat mengurangi peradangan dan pembengkakan, mencegah bronchitis, mempercepat pemulihan, dan mencegah kanker serta asam urat.

Plum

- Buah yang berasal dari China ini mengandung antioksidan phenol dan chlorogenic acid yang dapat mencegah kanker serta kerusakan sel akibat radikal bebas.

Raspberry dan Blackberry

- Buah yang berasal dari Asia Tengah ini mengandung antioksidan anthocyanidin dan ellagic acid yang dapat berfungsi sebagai antikanker. Flavonoid yang ada di dalamnya dapat mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas atau zat kimia berbahaya.

Stroberi

- Buah yang berasal dari Spanyol ini juga mengandung anthocyanidin dan pelargonidin yang dapat melindungi tubuh dari peradangan, kanker, dan penyakit jantung. Flavonoid di dalamnya berfungsi mencegah peradangan pada persendian dan dapat digunakan sebagai penekan rasa sakit.

REMPAH APA SAJA YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN?

JENIS REMPAH YANG KAYA AKAN ANTIOKSIDAN

Adas Manis (Anise)

- Rempah yang berasal dari Mesir ini mengandung antioksidan coumarin yang bersifat antikanker dan volatile oil yang berguna untuk mengobati kejang perut akibat masuk angin atau alergi.

Basil

- Daun yang mirip dengan kemangi ini mengandung antioksidan orientin dan visenin yang berfungsi melindungi struktur sel, melindungi dari radiasi terhadap kromosom manusia, mencegah kanker, menstimulasi pencernaan, melancarkan sirkulasi darah, dan menjaga otot usus tetap relaks. Basil juga banyak digunakan untuk mengobati sakit kepala, kejang usus, gagal ginjal, dan cacingan.

Kapulaga (Cardamom)

- Rempah yang berasal dari India ini mengandung antioksidan cineol dan limonene yang berfungsi menstimulasi pencernaan dan mengurangi produksi gas yang berlebihan dalam perut.

Cayenne Pepper

- Rempah yang berasal dari Amerika Tengah dan Amerika Selatan ini mengandung capsaicin yang berfungsi meredakan rasa sakit, menstimulasi pencernaan, meningkatkan metabolisme, menekan tingkat kolesterol darah dan trigliserida, mencegah penggumpalan darah, serta mencegah penyakit jantung dan stroke. Cayenne pepper juga digunakan untuk mencegah sinusitis.

Cengkih

- Rempah dari Indonesia ini mengandung antioksidan eugenol yang berfungsi melindungi tubuh dari efek pencemaran lingkungan, mencegah kanker, bersifat antibakteri, dan mencegah peradangan pada persendian.

Kayu Manis

- Rempah yang berasal dari Mesir ini mengandung antioksidan cinnamyl alcohol yang digunakan untuk mengobati epilepsi, asam urat, asma, kanker, diare, demam, penyakit jantung, insomnia, radang lambung, dan kejang-kejang. Kayu manis juga bersifat antibiotik dan dapat menstimulasi pernapasan, mencegah pilek, dan mengobati penyakit kulit yang kronis.

Ketumbar

- Rempah yang berasal dari Mediterania ini mengandung antioksidan yang berfungsi menstimulasi pencernaan, mencegah diabetes, bersifat antiradang dan antimikroba, mencegah rasa gugup, menurunkan tingkat kolesterol, dan meningkatkan tingkat metabolisme lemak dalam tubuh. Ketumbar merupakan salah satu rempah tertua dengan umur sekitar 7000 tahun.

Jintan

- Rempah yang berasal dari Mesir ini mengandung antioksidan yang berfungsi menstimulasi pencernaan, mencegah kanker, meningkatkan proses detoksifikasi pada organ hati, dan menjadi stimulan bagi enzim di pankreas untuk mencerna nutrisi.

Jahe

- Rempah yang berasal dari Asia ini mengandung antioksidan gingerol yang bersifat antiradang serta digunakan untuk menstimulasi pencernaan, menghilangkan gas dalam perut, membuat usus tetap relaks, dan mencegah asam urat serta rematik.

Horseradish

- Rempah yang berasal dari akar lobak ini mengandung antioksidan allylisothiocyanate yang dapat melindungi tubuh dari berbagai patogen berbahaya, mencegah batu empedu, dan membuang kolesterol berlebihan dari dalam tubuh. Horseradish juga digunakan dalam pengobatan batuk, mual-mual, kudis, TBC, dan keracunan makanan.

Mint

- Rempah yang berasal dari Mediterania ini mengandung antioksidan perillyl alcohol dan rosmarinic acid yang berfungsi mencegah alergi, menstimulasi pencernaan, mencegah perut kembung, mencegah sembelit, serta melindungi tubuh dari radikal bebas.

Mustard	Rempah yang berasal dari Eropa ini mengandung antioksidan glucosinolate dan isothiocyanate yang dapat mencegah kanker dan melegakan pernapasan.
Pala	Rempah yang berasal dari Arab ini mengandung antioksidan yang berfungsi sebagai antibakteri dan antiseptik; mencegah iritasi, diare, dan perut kembung; serta melindungi organ hati.
Oregano	Rempah yang berasal dari Eropa ini mengandung antioksidan thymol dan carvacol yang berfungsi melindungi tubuh dari serangan radikal bebas dan bersifat antimikroba. Oregano mengandung antioksidan 4 kali lebih kuat daripada blueberry, yang merupakan sumber antioksidan terkuat dari jenis buah-buahan.
Lada Hitam	Rempah yang berasal dari India ini mengandung antioksidan piperine yang berfungsi merangsang penguraian sel lemak, meningkatkan proses detoksifikasi dalam organ hati, bersifat antibakteri, dan secara drastis meningkatkan penyerapan selenium, vitamin B, dan beta-karotena.
Rosemary	Rempah yang berasal dari Mediterania ini mengandung antioksidan rosmarinic acid yang berfungsi mencegah peradangan, asma, rematik, asam urat, dan atherosclerosis. Rosemary juga mengandung volatile oil yang berguna untuk memacu imunitas, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan sistem pencernaan, dan meningkatkan konsentrasi.
Saffron	Rempah termahal yang berasal dari Timur Tengah ini mengandung zat karotena bernama crocin yang berfungsi mematikan pertumbuhan sel kanker dan leukimia, mencegah hepatitis, bersifat antikarsinogen, meningkatkan daya ingat, dan menjadi pewarna makanan alami yang tidak memicu alergi. Rempah yang berasal dari putik bunga ini juga digunakan untuk memacu keringat, meredakan kembung, merangsang kelancaran menstruasi, mengobati Parkinson dan insomnia, serta mencegah kanker.
Tarragon	Rempah yang berasal dari daerah Mongolia dan Siberia ini mengandung antioksidan estragol yang bersifat antimikroba dan antijamur. Tarragon juga dapat melawan virus antraks dan biasa digunakan dalam pengobatan diabetes.
Thyme	Rempah yang berasal dari Mediterania ini mengandung antioksidan thymol yang berfungsi meningkatkan fungsi otak, juga meningkatkan kadar Omega-3 pada otak, ginjal, dan hati. Thyme juga berguna sebagai antiseptik bagi kulit.
Kunyit	Rempah terkuat yang berasal dari Indonesia ini mengandung antioksidan curcumin yang mempunyai sejumlah manfaat, seperti mencegah peradangan, mengurangi rasa sakit, meredakan kembung, mengobati penyakit kuning, mengatasi kesulitan saat menstruasi, mengobati penyakit kencing darah, melegakan sesak dada, mencegah rematik dan asam urat, menghancurkan mutasi sel kanker, menghentikan sel tumor, memacu proses detoksifikasi pada organ hati, mencegah penyakit jantung, mencegah penyakit Alzheimer dan Parkinson, serta mencegah oksidasi kolesterol dalam pembuluh darah.

APA YANG HARUS DIHINDARI UNTUK MEMPERTAHANKAN SISTEM IMUNITAS YANG KUAT?

- Pada dasarnya, hindari tipe makanan yang bisa memicu alergi atau penyakit berbahaya, seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan sebagainya.
- Sebisa mungkin dapatkan protein dari ikan atau dari sumber nabati seperti tahu dan kacang-kacangan.
- Untuk karbohidrat, selalu pilih sumber karbohidrat kompleks seperti buah-buahan dan sayuran hijau. Lupakan berbagai produk makanan dengan kandungan gula sederhana yang tinggi.
- Konsumsi sumber makanan yang mengandung lemak baik dalam jumlah terbatas. Hindari mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans.
- Variasikan menu dengan berbagai macam sayuran, buah, dan rempah untuk meningkatkan pasokan antioksidan ke dalam tubuh.
- Hindari membakar atau memanggang makanan sampai gosong atau dengan mediasi asap karena makanan yang diolah dengan cara itu akan mengandung zat karsinogen yang sangat tinggi, yang sudah pasti memicu pertumbuhan sel kanker. Lupakan juga menggoreng makanan atau mengonsumsi makanan dengan kandungan kolesterol tinggi karena makanan tersebut akan melemahkan sistem imunitas tubuh.
- Perhatikan kebersihan dan higienitas makanan dan minuman yang dikonsumsi. Hanya konsumsi suplemen ketika memang memerlukannya.
- Sebisa mungkin konsumsi makanan dalam keadaan mentah atau segar. Namun, memasak dengan teknik kukus, rebus, panggang, dan tumis dengan sedikit minyak masih cukup aman.
- Hindari mengonsumsi garam dan gula secara berlebihan. Batasi pula konsumsi makanan yang mengandung zat berbahaya, seperti pengawet, pewarna, pestisida, MSG, atau zat kimiawi lainnya. Jika Anda memang terpaksa mengonsumsinya, minumlah air sebanyak mungkin dan tingkatkan aktivitas fisik Anda untuk memacu proses detoksifikasi.
- Untuk pengaturan waktu makan, pilih pola makan sering dengan porsi lebih kecil dan bergizi seimbang. Hindari mengonsumsi obat-obatan atau zat kimiawi karena pada dasarnya makanan alami juga bisa menyembuhkan berbagai penyakit dan melindungi tubuh dari efek penuaan.
- Jika sesekali Anda ingin makan bebas, lakukan sedini mungkin. Kalau bisa, lakukan sebelum berolahraga dan konsumsilah dengan porsi yang tidak terlalu banyak. Jauh lebih baik ngemil makanan yang kurang sehat dalam porsi kecil setiap hari daripada melakukannya dalam satu hari dalam porsi tanpa batas. Makan makanan tidak sehat dalam porsi kecil setiap hari memungkinkan tubuh mengolah makanan tersebut dengan lebih baik dan memberi cukup banyak waktu pada sistem imunitas untuk menyesuaikan diri dan menanggapi.
- Jangan lupa untuk mengendalikan stres dengan lebih bijak, baik dengan berolahraga, bersantai, berlibur, bermain, atau dengan melakukan jenis aktivitas lain. Lakukan dengan seimbang, namun tetap efektif.



RESEP UNTUK IMUNITAS YANG KUAT

Jamur Panggang Petak Umpet



CARA MEMBUAT:

- Untuk saus jamur, panaskan minyak dan mentega lalu, tumis jamur champignon sampai layu. Masukkan tepung, masak selama 1 menit. Tambahkan kaldu, didihkan, lalu masukkan krim. Masak sampai mengental dan bumbui dengan garam, pala, dan lada hitam.
- Untuk tumisan jamur, panaskan minyak, tumis irisan bawang merah hingga layu, lalu masukkan jamur, tumis sampai layu. Bumbui dengan lada dan garam, taburi thyme lalu *deglaze* dengan *white wine*. Masak sampai meresap.
- Siapkan broiler atau oven 180°C. Selagi pasta masih hangat, campurkan dengan saus jamur, aduk sampai merata.
- Siapkan casserole, olesi dengan mentega. Letakkan pasta dan jamur tumis, lalu taburi keju dan bubuk paprika. Panggang sampai keju kecokelatan. Sajikan dengan taburan daun kucai.

TIPS & TRIK

Jenis-jenis jamur liar sangat cocok untuk menu ini, tapi pastikan tidak membilas atau merendam jamur-jamur tersebut dalam air karena cita rasanya akan berkurang.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 174 kalori
Karbohidrat	: 14,2 gram
Protein	: 6,6 gram
Lemak	: 11,5 gram
Lemak jenuh	: 0,5 gram
Serat	: 3,0 gram
Kolesterol	: 3 mg
Sodium	: 18 gram

Untuk: 4 Porsi

Bahan:

- 1 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 sdm mentega *low-fat*
- 12 buah jamur champignon, iris tipis-tipis
- 2 sdm tepung terigu
- 1 cangkir kaldu ayam
- 1 cangkir *low-fat heavy cream*
- 1/8 sdt pala bubuk
- Garam diet secukupnya
- Lada hitam secukupnya

TUMISAN

Bahan:

- 2 sdm minyak zaitun *extra virgin*
- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 2 butir jamur portobello, belah dua dan iris-iris
- 250 g jamur liar campur, iris-iris, atau ganti dengan jamur-jamur jepang
- 1 sdm cincangan thyme segar
- Garam diet secukupnya
- Lada hitam secukupnya
- 1,3 cangkir white wine

CASSEROLES

Bahan:

- 500 g pasta gandum fusilli/penne, rebus sampai matang
- Mentega *low-fat* secukupnya, lembutkan
- 300 g keju swiss/gruyere, parut kasar
- 1 sdt bubuk paprika
- 3 sdm cincangan daun kucai

FAKTA

Beberapa bahan dalam masakan ini yang berguna bagi sistem imunitas Anda adalah:

- Jamur. Jamur mengandung antioksidan lentinan yang dapat mencegah pemisahan sel kanker dan meningkatkan sistem imunitas tubuh. Jamur juga mengandung selenium, mineral yang merupakan antioksidan kuat. Jamur juga dapat meningkatkan aktivitas sel darah putih yang merupakan pelindung alami tubuh.
- Bawang merah. Mirip dengan bawang putih, bawang merah juga mengandung banyak antioksidan yang dapat mencegah berbagai macam penyakit berbahaya, seperti kanker, penyakit jantung, dan diabetes.
- Bubuk pala, thyme, dan lada hitam. Rempah-rempah ini merupakan jenis rempah yang mengandung banyak antioksidan yang sangat berguna untuk meningkatkan kualitas imunitas tubuh.
- Wine. Minuman ini mengandung polyphenol, antioksidan yang dapat melindungi kinerja jantung dan peredaran darah.
- Pasta gandum. Selain memberikan energi yang sangat besar, pasta gandum juga tinggi serat, yang baik untuk sistem pencernaan. Gandum juga mengandung banyak vitamin dan mineral yang dapat mempertahankan sistem imunitas tubuh.
- Keju. Produk susu ini mengandung propionic acid yang berfungsi menurunkan kolesterol darah, meningkatkan kontrol terhadap gula darah, meningkatkan penyerapan kalsium, serta baik untuk kesehatan sel dalam usus.







Salmon Pocket Sandwich

CARA MEMBUAT:

- Untuk membuat saus pesto, proses bahan dari basil sampai minyak zaitun dengan *food processor* sampai menjadi adonan kasar.
- Dengan pisau tipis-panjang, iris bagian tengah ikan salmon secara horizontal sehingga membentuk kantong. Hati-hati agar tidak memotong sisi kanan dan kirinya. Setelah itu, masukkan saus pesto ke dalam kantong tersebut.
- Bumbui ikan dengan minyak zaitun, garam diet, dan lada hitam, lalu panggang kedua sisinya di atas bara api selama 6–7 menit. Putar 45° agar tercipta motif panggang yang menyilang. Angkat ikan, lalu diamkan sejenak.
- Untuk salad, campurkan semua bahan menjadi satu. Untuk menyajikan, potong ikan dengan pisau tajam menjadi 4 porsi, lalu taburi dengan salad di atasnya. Sajikan segera.

TIPS & TRIK

Agar saus pesto benar-benar terserap dalam ikan, sebaiknya bungkus ikan yang sudah diisi pesto tersebut dengan plastic wrapper. Setelah itu, diamkan dalam kulkas selama minimal 3 jam.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 209 kalori
Karbohidrat	: 5,1 gram
Protein	: 19,9 gram
Lemak	: 12,3 gram
Lemak jenuh	: 0,5 gram
Serat	: 1,2 gram
Kolesterol	: 41 mg
Sodium	: 11 gram



Untuk: 4 Porsi

SALMON ISI PESTO

Bahan:

½ cangkir	basil
½ cangkir	parsley
2 sdm	almond
1 buah	sun-dried tomato
1 siung	bawang putih, cincang
¼ sdt	garam diet
Lada hitam	secukupnya
3 sdm	minyak zaitun extra virgin
750 g	fillet salmon tanpa kulit

SALAD

Bahan:

500 g	tomat ceri, belah dua
1 cangkir	jagung manis
3 sdm	minyak zaitun extra virgin
1 sdm	perasan lemon
2 sdt	marjoram atau oregano
Garam diet	secukupnya
Lada hitam	secukupnya

FAKTA

Masakan tersebut terbuat dari beberapa bahan yang kaya akan antioksidan, seperti:

- Basil dan parsley. Dari tabel rempah di atas terlihat jelas bahwa bahan utama masakan ini sangat berkhasiat bagi sistem imunitas tubuh.
- Almond. Kacang yang berasal dari Afrika Utara ini mengandung antioksidan laetrile yang dapat mencegah penyakit jantung, menurunkan tingkat kolesterol jahat, dan melawan pertumbuhan sel kanker. Selain itu, almond juga mengandung asam lemak tak jenuh tunggal, protein, magnesium, vitamin E, zat besi, dan seng yang cukup tinggi.
- Sun-dried tomato dan tomat ceri. Tomat mengandung karotena, lycopene, dan vitamin C yang tinggi. Dalam tomat yang dikeringkan, kandungan lycopene-nya hampir dua kali lebih kuat. Jika dikonsumsi dengan minyak, penyerapannya ke dalam tubuh akan semakin meningkat.
- Bawang putih. Antioksidan allicin yang terkandung dalam bawang putih sangat kuat untuk melawan berbagai macam penyakit berbahaya.
- Minyak zaitun *extra virgin*. Tipe minyak zaitun perasan pertama ini mengandung flavonoid yang sangat tinggi, begitu juga dengan kandungan asam lemak tak jenuh tunggal yang dapat membantu menurunkan tingkat kolesterol jahat dan melindungi tubuh dari kerusakan sel.
- Salmon. Ikan ini kaya akan asam lemak Omega-3 yang sangat penting untuk memperkuat sistem imunitas tubuh. Asam lemak ini juga mempercepat pemulihan tubuh dan melindungi tubuh dari berbagai serangan radikal bebas dan penyakit.
- Jagung. Jagung mengandung lutein dan karotena yang berguna bagi kesehatan mata serta dapat melindungi kesehatan jantung dan otak.
- Marjoram. Sama seperti oregano, rempah ini juga mengandung antioksidan thymol dan carvacol yang 40 kali lebih kuat daripada apel.

Dumbbell Squat To Press

Ambil 2 buah dumbell dan pegang pada masing-masing tangan. Lakukan posisi awal seperti gambar, dimana kaki ditekuk seperti posisi duduk dengan lebar kaki sedikit lebih lebar daripada lebar bahu. Posisi tangan mengangkat dumbell dan posisi dumbell berada tepat di depan bahu

Lanjutkan ke posisi selanjutnya dengan menolak kedua kaki ke posisi berdiri sambil memutar posisi salah satu kaki ke arah kiri. Pada posisi ini tangan kanan mengarah ke atas sedangkan tangan kiri tetap pada posisi awal. Tubuh berputar juga ke arah kiri, sedangkan kaki kiri tetap tidak bergerak. Ini dihitung 1 repetisi

Lanjutkan ke posisi awal dan kembali melakukan repetisi kedua dengan arah ke kanan dimana kali ini kaki kanan tetap pada posisi awal, sedangkan kaki kiri memutar ke arah dalam dan tangan kiri yang mengarah ke atas. Tubuh memutar ke arah kanan dan posisi tangan kanan tetap pada posisi awal. Ini di hitung 2 repetisi.

Lakukan 3 set dengan mi 20 repetisi pada setiap set-nya

EXERCISE TIME...!!!

- *Dumbel Squat to Press.* itulah nama latihan kita kali ini. Latihan ini sudah pasti meningkatkan imunitas tubuh karena selain latihan ini melatih banyak otot dalam satu gerakan. Latihan ini juga sangat menyenangkan jika dilakukan sendiri maupun bersama rekan Anda.
- Latihan ini melatih kekuatan otot kaki (*Quadriceps*), bahu (*Deltoids*), perut samping (*Obliques*), pundak (*Trapetius*), triceps, betis (*Calf*), dan pinggul (*Glutes*)



HARI 14: ZZZ...

Hari ini tepat 2 minggu Anda berusaha mengubah hidup Anda. Namun, hari ini bukanlah hari terakhir dalam perjalanan Anda menuju hidup supersehat, melainkan justru awal dari sebuah proses panjang. Dalam diri Anda saat ini sudah terbentuk suatu karakter kuat yang akan menjadi modal utama Anda untuk mencapai apa pun yang Anda impikan. Di sinilah letak rahasia hidup sehat.

Saya sangat salut jika Anda mampu menjalani perjalanan singkat ini dengan baik. Hal itu menunjukkan bahwa Anda adalah orang yang memegang teguh komitmen. Sebagai hadiah atas usaha Anda, pada hari ke-14 ini saya akan mengajak Anda memahami rahasia untuk tidur dengan nyenyak. Setelah kelelahan mengikuti semua instruksi selama 13 hari, mungkin sekarang Anda hanya ingin beristirahat dengan tenang, memulihkan tenaga dan semangat Anda. Oleh karena itu, pada hari ke-14 ini kita akan memahami lebih dalam tentang musuh utama tidur nyenyak, yaitu insomnia.

MENGAPA TIDUR ITU PENTING?

- Secara alami, manusia membutuhkan tidur untuk mempertahankan hidup. Tanpa tidur, otak tidak akan bisa bekerja dengan baik, yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap semua organ tubuh lain, termasuk sisi emosi dan kejiwaan. Pada saat Anda tidur, seluruh tubuh Anda "dimatikan" sejenak, memberikan kesempatan pada hormon pertumbuhan untuk melakukan tugasnya. Hormon tersebut akan memicu pertumbuhan dan perbaikan setiap sel tubuh, menyeimbangkan semua fungsi organ yang tidak dapat dilakukan selama Anda beraktivitas.
- Pada saat Anda tidur, semua organ tubuh penting Anda juga ikut beristirahat, namun tidak berhenti sepenuhnya. Dengan kata lain, meskipun Anda kelihatannya "mati" untuk sementara, organ tubuh Anda tetap

bekerja tanpa henti. Itulah sebabnya gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga kekuatan semua organ tubuh.

- Tanpa tidur yang benar-benar "tidur", sistem hormonal dalam tubuh bisa menjadi kacau balau. Dan tergantung pada daya tahan tubuh, pada akhirnya otak akan berhenti bekerja, diikuti oleh semua organ tubuh lainnya. Dengan kata lain, tanpa tidur Anda akan mati. Itulah sebabnya jika seseorang tidak tidur dalam sehari, sesuatu dalam dirinya akan "mati", entah itu emosinya, daya tahannya, tenaganya, ataupun daya ingatnya. Jadi, usahakan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas sesuai tingkat aktivitas Anda agar semua yang telah Anda lakukan sepanjang hari tidak menjadi sia-sia.

APA SAJA YANG BISA MENYEBABKAN INSOMNIA?

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA

Stres merupakan bumbu utama dari insomnia, diikuti dengan depresi dan rasa gugup yang berlebihan. Alasannya, stres berpusat pada otak dan otak merupakan pengendali utama semua fungsi tubuh. Jadi, jika sebelum tidur otak tidak tenang, kemungkinan Anda tidak akan bisa tidur meskipun tubuh terasa sangat lelah. Oleh karena itu, usahakan untuk mengendalikan stres dengan cara yang benar sehingga Anda tidak akan membawa berbagai masalah tersebut ke dalam tidur Anda.

Meskipun sisi emosi dan kejiwaan memegang persentase terbesar dalam kaitannya dengan insomnia, faktor pola makan juga banyak berperan. Sebagai contoh, kopi dan teh pahit yang Anda konsumsi sepanjang hari akan membuat jantung Anda tetap "on", meskipun Anda sudah berusaha mati-matian untuk menenangkannya. Hasilnya, Anda tidak akan bisa tidur sepanjang malam dan keesokan harinya akan kembali meneguk minuman berkafein tinggi tersebut untuk menenangkan diri. Siklus ini akan berputar terus-menerus menjadi rantai kebiasaan yang sangat buruk.

Jika tidak bisa menolak minuman beralkohol dan makanan bergula tinggi sebelum tidur, Anda tidak akan bisa tidur dengan baik. Makanan dan minuman tersebut akan memicu kenaikan gula darah yang terlalu cepat, yang membuat otak dan jantung Anda semakin aktif. Di sisi lain, jika Anda sedang menjalani diet yang sangat ketat, gula darah Anda akan terlalu rendah, yang membuat emosi tidak terkendali dan perut sangat lapar. Dan Anda juga tidak akan bisa tidur.

Menyantap makanan yang terlalu tinggi protein sebelum tidur juga dapat membawa masalah karena sifat protein yang lebih sulit dicerna akan membuat tubuh Anda tetap terjaga dan pikiran Anda semakin aktif. Jadi, jangan mengonsumsi apa pun 2-3 jam sebelum tidur dan minum air secukupnya sebelumnya. Minum air terlalu banyak sebelum tidur hanya akan membuat Anda terbangun di tengah malam untuk buang air kecil, yang justru akan mengganggu kualitas tidur Anda.

Faktor kelebihan berat badan juga akan mengganggu tidur karena berat badan yang berlebihan akan mempersempit saluran pernapasan, yang kemudian memicu dengkur atau sesak napas di saat tidur.

Terakhir, faktor kenyamanan juga akan memengaruhi kualitas tidur. Oleh karena itu, perhatikan semua faktor "pendukung" tidur Anda, mulai bantal, suhu kamar, suara, cahaya, hingga kebersihan tempat tidur Anda.

MAKANAN APA SAJA YANG BISA MEMICU TIDUR YANG NYENYAK?

- Pada dasarnya, makanan yang mengandung asam amino tryptophan seperti pada unggas, brokoli, susu, keju, daging-dagingan rendah lemak, telur, dan kacang kedelai dapat memicu produksi serotonin yang bisa memberikan sensasi rasa nyaman, tenang, dan relaks pada otak. Serotonin juga dapat dipicu dari berbagai sumber karbohidrat. Namun, pilih sumber berupa buah-buahan karena selain mengandung antioksidan yang tinggi, buah juga mengandung fruktosa yang

merupakan gula yang lebih lama tercerna dan tidak memicu kenaikan gula darah secara signifikan.

- Alasan lain mengapa mengonsumsi karbohidrat dapat membuat pikiran lebih tenang adalah karena kandungan gula dalam karbohidrat akan mendorong asam amino tryptophan ke dalam otak secara lebih cepat, yang akan menghasilkan serotonin yang lebih cepat pula. Lebih baik konsumsi sumber karbohidrat dengan sumber protein yang mengandung asam amino tryptophan karena proses pencernaannya akan menjadi lebih lancar dan kestabilan gula darah pun akan lebih terjaga.
- Beberapa jenis makanan yang dapat memicu tidur yang nyenyak adalah susu, madu, teh chamomile, dan teh peppermint. Makanan-makanan tersebut memicu produksi melatonin yang merupakan zat kimiawi otak untuk tidur.
- Kurangnya beberapa vitamin dan mineral juga dapat memengaruhi kualitas tidur. Sebagai contoh, kurangnya vitamin B akan mengurangi produksi serotonin karena vitamin B berguna untuk proses metabolisme protein, termasuk asam amino tryptophan. Vitamin dan mineral yang lain juga berpengaruh terhadap kualitas tidur. Magnesium berfungsi mengatur detak jantung agar relaks dan stabil. Potasium menjaga kontraksi otot jantung dan mengatur sistem cairan tubuh. Zat besi berguna membawa oksigen ke seluruh tubuh dan menjaga kondisi mental. Dan berbagai macam antioksidan melindungi sistem imunitas tubuh agar Anda dapat tidur dengan tenang tanpa terganggu penyakit apa pun.
- Satu hal yang tidak kalah pentingnya adalah mendekatkan diri dengan Tuhan karena hal ini sangat efektif dalam meredakan stres dan memberikan kedamaian yang tidak bisa dibeli dengan apa pun. Berdoalah sebelum tidur, Anda pasti tidur dengan nyenyak.



RESEP UNTUK TIDUR YANG NYENYAK

Addicted to Prawn

CARA MEMBUAT:

- Buat saus dengan memproses semua bahan dengan *food processor* sampai lembut. Setelah itu, dinginkan dalam kulkas.
- Panaskan air kaldu sampai mendidih, masukkan udang yang sudah dibersihkan, lalu masak sampai matang.
- Siapkan semangkuk air es. Setelah udang matang, langsung masukkan ke dalam air es tersebut, rendam sampai dingin, lalu bersihkan sisa-sisa seratnya.
- Untuk membuat garnish, goreng bit dengan minyak canola sampai berbentuk keriting dan bertekstur renyah.
- Siapkan sebuah piring saji, tuang saus secara merata, lalu letakkan garnish di bagian tengah. Kaitkan 2 buah udang menjadi satu hingga terbentuk 3 pasang udang. Tempatkan udang-udang tersebut di atas saus dengan jarak yang sama di antara udang. Terakhir, taburkan tobikko secara merata, lalu sajikan dingin.

TIPS & TRIK

Untuk mendapatkan cita rasa yang lebih "berat", tumis udang dengan *clarified butter* dan flambee dengan brandy. Anda dapat juga mengganti udang dengan lobster.

FAKTA

Beberapa bahan dalam menu ini yang mendukung tidur yang lebih nyenyak adalah berbagai sumber karbohidrat seperti aprikot dan raspberry, juga udang yang merupakan sumber protein yang sangat rendah lemak dan sangat lezat.



Untuk: 1 Porsi

SAUS

Bahan:

50 g	aprikot segar, kupas, buang bijinya
75 g	raspberry segar, cuci bersih
1 sdm	jus apel
2 sdm	heavy cream <i>low-fat</i>
½ sdm	polyols atau ganti dengan madu bening
½ sdm	perasan lemon
6 buah	udang ukuran cukup besar, bersihkan namun tinggalkan ekornya
250 ml	air kaldu ikan
50 g	bit atau beetroot yang diiris tipis memanjang untuk garnish
Minyak canola secukupnya, untuk menggoreng	
1 sdt	tobikko (telur ikan hering)

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi	: 134 kalori
Karbohidrat	: 12,2 gram
Protein	: 16,7 gram
Lemak	: 1,3 gram
Lemak jenuh	: 0,1 gram
Serat	: 2,5 gram
Kolesterol	: 114 mg
Sodium	: 61 gram



Chocolate Sandwich



CARA MEMBUAT:

- Dengan sebuah cetakan berbentuk bundar, potong bagian tengah setiap roti untuk mendapatkan 3 lembar roti berbentuk bundar. Panggang roti-roti tersebut dalam oven sampai garing.
- Panaskan *evaporated milk* di sebuah panci kecil sampai mendidih, masukkan vanilla, cokelat, mentega, dan rum, lalu matikan api. Aduk-aduk sampai larut dan mengental, lalu biarkan sejenak. Oleskan adonan di antara 3 lapis roti dan taburkan kacang di atas olesan tersebut.
- Siapkan sebuah piring saji dan hiasi dengan saus cokelat dan saus stroberi. Mulai dengan membentuk lingkaran kecil dari bagian tengah piring. Bentuk lingkaran yang rapi sampai bagian luar piring dengan kedua saus secara selang-seling. Berikan sedikit jarak di antara kedua saus. Setelah itu, dengan sebuah tusuk gigi tarik garis lurus dari bagian tengah piring menuju arah luar piring. Terus lakukan gerakan ini sampai terbentuk motif yang merata. Letakkan "roti susun" di bagian tengah piring, lalu hiasi dengan es krim di atasnya.

Untuk: 1 Porsi

Bahan:

1 iris roti gandum
1 iris roti rye
1 iris roti pumpernickel
1 sdm kacang hazelnut, panggang lalu cincang kasar
¼ cangkir *evaporated skim milk*
90 g *low-fat chocolate chip* kualitas bagus
½ sdt vanilla segar atau ganti dengan 1 sdt *vanilla essence*
½ sdt rum
1 sdm mentega *low-fat*
1 cangkir es krim *low-fat* rasa cokelat
Saus cokelat *low-fat* kualitas bagus secukupnya
Saus stroberi *low-fat* secukupnya

TIPS & TRIK

Agar saus cokelat lebih cepat mendingin, letakkan mangkuk yang berisi cokelat ke dalam mangkuk yang lebih besar yang berisi air es, lalu aduk-aduk saus tersebut. Saus akan mendingin dengan lebih cepat dan tekstur selai pun lebih mudah didapatkan.

Menu ini akan menjadi "hadiah" yang sehat bagi Anda. Sesekali manjakan diri Anda dengan makanan yang Anda sukai, saya yakin tidur Anda pasti akan lebih pulas.

Informasi gizi untuk 1 porsi

Energi : 220 kalori
Karbohidrat : 32,2 gram
Protein : 4,8 gram
Lemak : 7,1 gram
Lemak jenuh : 4,4 gram
Serat : 2,3 gram
Kolesterol : 17 mg
Sodium : 198 gram

EXERCISE TIME...!!!

- *Dumbbell Step-Up with Curls*, inilah latihan di hari ke-14 kita. Seperti juga gerakannya, latihan ini akan membawa Anda ke tingkat selanjutnya. Latihan ini akan melatih otot kaki (quadriceps), pinggul (glutes), dan biceps.

DUMBBELL STEP-UP WITH CURLS

Ambil 2 buah *stepboard*, susun menjadi satu, lalu gunakan sebagai tumpuan kaki. Pegang *dumbbell* di kedua tangan, posisikan tangan agar terbuka dengan ibu jari menghadap ke samping. Letakkan salah satu kaki di atas *stepboard*. Ini adalah posisi awal.

Lanjutkan gerakan dengan melangkah ke atas dan bertumpu pada satu kaki. Lakukan *bicep curls*, namun dengan posisi tangan yang lebih terbuka. Gerakan ini dihitung sebagai 1 repetisi.

Lakukan 12-15 repetisi pada setiap set dan lakukan latihan ini minimal 3 set pada setiap kaki. Tingkatkan kesulitan dengan menambah beban *dumbbell* atau mempertinggi *stepboard*. Usahakan posisi tubuh tetap tegak selama melakukan gerakan. Rasakan kontraksi otot, terutama pada paha dan biceps.



TANYA JAWAB EXPRESS



healthy
express

bab tiga >>>



Pada bab terakhir ini saya akan menjawab berbagai pertanyaan penting yang kerap muncul saat Anda menjalani gaya hidup sehat. Setelah mendapatkan jawaban atas berbagai pertanyaan tersebut, terus setialah untuk menjalani gaya hidup sehat. Jangan pernah menyerah untuk memberikan yang terbaik bagi diri Anda sendiri, juga bagi orang lain di sekitar Anda.

APAKAH DIET KETAT ITU SEHAT?

- Diet, yang seharusnya diartikan sebagai pola makan yang seimbang, kerap disalahgunakan menjadi istilah untuk memanipulasi bentuk tubuh sesuai keinginan. Sebagai seorang model, saya sangat memahami dilema ini. Seorang model memang diharapkan untuk "lebih" dibanding orang biasa, baik lebih tinggi, lebih cantik, lebih tampan, lebih kurus, maupun lebih kekar. Namun, tidak semua model terlahir dengan keadaan tersebut sehingga akhirnya mereka pun menggunakan cara yang ekstrem untuk "mengubah" keadaan.
- Jika tidak dilakukan secara bijak, diet bisa mengakibatkan ketidakseimbangan nutrisi pada individu yang menjalaninya. Hal itu selanjutnya tidak hanya akan memengaruhi sisi fisik, namun juga sisi emosi dan kejiwaan seseorang. Sebagai contoh, jika seorang wanita menjalani diet sangat ketat dalam jangka waktu yang cukup lama, hal itu bisa memicu berbagai masalah, seperti tidak lancarnya proses menstruasi, osteoporosis dini, perdarahan, atau depresi berat. Pada pria, tingkat hormon testosteron akan menurun drastis akibat stres, yang kemudian akan berujung pada penyusutan otot, dehidrasi, atau kemandulan. Baik pada pria maupun wanita, diet yang terlalu ekstrem akan mengacaukan fungsi gula darah, merusak fungsi ginjal, melemahkan fungsi otak, memperlambat proses pencernaan dan metabolisme tubuh, menurunkan sistem

imunitas, dan memicu stres serta depresi yang berkepanjangan.

- Dalam keadaan apa pun, diet ekstrem bukanlah hal yang sehat. Diet ekstrem merupakan pilihan yang buruk untuk menjalani hidup. Banyak penelitian menyimpulkan bahwa individu yang menjalani diet seperti ini pada akhirnya akan lebih banyak mengonsumsi makanan yang tidak sehat daripada individu yang menjalani pola makan biasa-biasa saja. Jadi, jika Anda memang terpaksa menjalani diet tersebut, usahakan untuk tidak melakukannya terlalu sering. Selain itu, lakukan di bawah pengawasan dokter atau ahli gizi.

APAKAH KARBOHIDRAT BISA MEMBUAT GEMUK?

- Meskipun mengonsumsi karbohidrat dapat meningkatkan *metabolic rate* dan sekitar 15% dari karbohidrat yang kita konsumsi sehari-hari digunakan untuk menghangatkan tubuh, karbohidrat tetap dapat membuat gemuk. Tapi, hal itu juga bergantung pada jenis karbohidrat apa yang Anda makan, kapan Anda mengonsumsinya, dan seberapa banyak Anda melahapnya.
- Jika Anda lebih sering mengonsumsi sumber karbohidrat dengan tingkat GI tinggi atau sumber karbohidrat sederhana, tingkat gula yang tinggi pada sumber karbohidrat tersebut akan memicu produksi insulin yang semakin tinggi pula. Semakin tinggi kadar insulin dalam darah akan semakin tinggi pula persentase karbohidrat yang disimpan sebagai sel lemak. Padahal, sel lemak merupakan cadangan energi terakhir dan paling sulit digunakan. Sel lemak biasanya baru akan dikonversi menjadi energi jika tubuh mengalami tekanan yang luar biasa dalam jangka waktu yang lebih lama.
- Karbohidrat merupakan unsur nutrisi yang paling cepat diserap dalam

sistem pencernaan. Jadi, apabila Anda mengonsumsi karbohidrat, baik dalam bentuk sederhana maupun kompleks, Anda harus secepat mungkin memanfaatkan energi yang dihasilkannya. Jika tidak, gula yang terkandung dalam karbohidrat tersebut akan disimpan dalam hati dalam bentuk sel lemak.

- Apabila otot Anda sudah penuh dengan glikogen, mau tidak mau karbohidrat tersebut akan mengumpul dalam organ hati, yang akhirnya bisa menyebabkan *fatty liver* dan mengacaukan proses metabolisme lemak. Itulah alasan mengapa mengonsumsi karbohidrat tinggi sebelum tidur akan membuat perut Anda buncit, otot Anda kelihatan "basah", dan berat badan Anda lebih cepat bertambah.
- Karbohidrat mengandung kalori. Jadi, jika Anda mengonsumsi karbohidrat lebih besar daripada jumlah kalori yang Anda butuhkan, sudah pasti Anda akan mengalami kegemukan. Untuk membalik keadaan, Anda dapat meningkatkan aktivitas atau mengurangi asupan kalori dari karbohidrat dengan memilih sumber karbohidrat kompleks yang lebih rendah kalori.

MENGAPA LEMAK BISA MENGEMUKKAN?

- Banyak faktor yang membuat lemak bisa dituduh sebagai penyebab utama kegemukan. Namun, menurut saya lemak tidak bisa disalahkan sepenuhnya karena ada banyak faktor lain yang juga bisa menyebabkan kegemukan. Stres, depresi, gaya hidup yang terlalu santai, dan kurangnya olahraga adalah beberapa di antaranya.
- Dibanding protein dan karbohidrat, lemak merupakan sumber nutrisi yang paling susah diserap dan digunakan oleh tubuh. Dari semua sumber nutrisi, lemak mengandung kalori paling tinggi dan hanya dikonversi sebagai sumber energi jika tubuh sudah kehabisan glikogen

atau ketika tubuh dalam kondisi kritis. Jadi, lemak memang bisa menyebabkan kegemukan apabila dikonsumsi secara berlebihan. Namun, jika dikonsumsi dengan jumlah dan dengan pilihan yang tepat, lemak sebenarnya bisa berkontribusi secara positif.

- Lemak tetap bisa menjadi perangkap yang sangat berbahaya karena makanan berlemak yang Anda konsumsi akan diserap sepenuhnya, meskipun dengan proses yang berlangsung lebih lama. Lemak juga merupakan sumber makanan yang nikmat untuk dikonsumsi, namun juga paling banyak menimbulkan masalah. Oleh karena itu, cukup konsumsi lemak seperlunya dan manfaatkan secara bijaksana.

APAKAH PROTEIN BISA MENYEBABKAN KEGEMUKAN?

- Dari berbagai sumber nutrisi, protein memiliki persentase paling kecil dalam menyebabkan kegemukan. Meskipun Anda mengonsumsi protein lebih daripada yang Anda butuhkan, bagian asam amino molekul tersebut akan tubuh Anda serap seperlunya, sisanya akan tubuh gunakan sebagai sumber energi, baik secara langsung maupun tidak langsung.
- Mengonsumsi protein juga dapat meningkatkan tingkat metabolisme dan panas tubuh. Jika dibandingkan sumber makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak, sumber makanan berprotein tinggi paling sulit dicerna karena teksturnya yang memang lebih sulit untuk dipecah dalam saluran pencernaan. Jadi, jika Anda mengonsumsi protein, yang terjadi sebenarnya adalah sambil makan tubuh Anda juga membakar kalori. Cara hebat untuk langsing, bukan?
- Protein juga memiliki sifat yang dapat menghentikan nafsu makan. Akibatnya, orang lebih sulit untuk mengonsumsi sumber makanan berprotein tinggi secara

berlebihan. Mengonsumsi dada ayam panggang jauh lebih sulit daripada mengonsumsi nasi putih, roti, kue, atau mi, bukan? Sumber makanan berprotein tinggi juga cenderung memiliki kadar lemak jenuh dan kolesterol yang lebih tinggi. Jadi, awasi pilihan dan jumlah makanan tersebut dalam pola makan sehari-hari.

APA YANG BISA SAYA LAKUKAN UNTUK MENURUNKAN JUMLAH LEMAK DALAM TUBUH TANPA MENYUSUTKAN OTOT?

TIPS UNTUK FAT-LOSS

Ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk tujuan tersebut. Namun, perlu Anda sadari bahwa ada perbedaan besar antara menurunkan berat badan dan menurunkan jumlah lemak dalam tubuh. *Weight-loss* belum tentu *fat-loss*, namun *fat-loss* pastilah *weight-loss*.

Untuk memahami hal ini, bayangkan postur tubuh seorang atlet lari 100 m yang kekar dan berotot dan seorang atlet lari marathon yang berpostur kurus kerempeng. Bagi pelari 100 m, kecepatan merupakan segalanya, dan hal itu hanya bisa dicapai dengan massa otot yang besar. Jadi, *fat-loss* sangat dibutuhkan di sini, meskipun kebanyakan atlet tersebut memiliki bobot badan yang tidak ringan. Sementara itu, pada pelari marathon daya tahan adalah segalanya. Oleh karena itu, mereka membutuhkan *weight-loss* agar tidak "mengangkut" beban terlalu berat, yang dapat menguras tenaga secara cepat.

Dibandingkan *weight-loss*, *fat-loss* merupakan pilihan yang lebih aman, namun jauh lebih sulit. Untuk mencapai *fat-loss*, Anda harus bisa menyeimbangkan nutrisi dan latihan yang tepat dengan gaya hidup yang aktif namun jauh dari stres.

Dari sisi nutrisi, Anda harus mengonsumsi sumber makanan yang bisa meningkatkan *metabolic rate* dan menyediakan energi yang cukup untuk keseluruhan aktivitas dalam sehari. Oleh karena itu, Anda harus mengonsumsi sumber karbohidrat kompleks yang sifatnya lama dicerna dan berserat tinggi, seperti sayuran hijau, gandum, oatmeal, ubi, dan beberapa jenis buah dengan kadar glikemik rendah, itu pun dengan jumlah tidak kurang tidak lebih.

Setelah itu, tingkatkan konsumsi sumber protein rendah lemak, seperti putih telur, ikan, dada ayam, atau dada kalkun tanpa kulit. Hindari semua makanan berlemak tinggi, kecuali sumber makanan yang mengandung asam lemak Omega-3 seperti salmon dan *flaxseed* karena lemak baik dalam makanan tersebut justru akan meningkatkan penggunaan lemak dalam tubuh menjadi sumber energi.

Konsumsi banyak sayuran hijau dan pilih teknik memasak kukus, rebus, dan panggang tanpa menambahkan bumbu dengan kadar gula dan sodium terlalu tinggi. Rempah-rempah kering memiliki kalori yang sangat kecil. Produk-produk versi rendah lemak, bebas sodium, atau bebas gula juga bisa menjadi variasi di saat diet. Gunakan pola makan sering namun dengan porsi lebih kecil karena hal itu juga akan menjaga *metabolic rate* tetap tinggi sepanjang hari.

Dari sisi latihan, pilih tipe latihan yang dalam satu gerakan menggunakan banyak otot sehingga membakar lebih banyak kalori dan menjaga *metabolic rate* lebih tinggi dan lebih lama. Dengan demikian, tubuh akan tetap membakar lemak, bahkan setelah latihan selesai. Contoh latihan dasar tersebut adalah *barbell squat*, *deadlift*, atau *pilates*. Selain itu, berlatih dengan berbagai tipe latihan cardio, seperti berlari jarak jauh atau bermain basket, bulutangkis, tenis, atau sepak bola, juga bisa sangat efektif.

Lakukan jenis latihan yang memakan waktu lama namun berintensitas sedang karena hal itu akan memicu penggunaan lemak sebagai sumber energi. Apabila Anda berlatih dengan intensitas tinggi dalam waktu yang pendek, energi yang digunakan akan diambil dari glikogen, bukan lemak.

APA YANG BISA SAYA LAKUKAN UNTUK MENAIKKAN BERAT BADAN?

TIPS UNTUK MUSCLE-GAIN

Di luar faktor genetik, Anda dapat menaikkan berat badan melalui dua cara, yaitu dengan menaikkan massa otot atau dengan menaikkan massa lemak. Meskipun sama-sama dapat menaikkan berat badan, kedua hal tersebut menghasilkan penampilan dan kualitas yang jauh berbeda. Selain memberikan penampilan yang jauh lebih memikat, massa otot yang tinggi akan meningkatkan *metabolic rate* sehingga apa pun yang dikonsumsi akan diproses secara lebih cepat dan stabil. Oleh karena itu, usahakan untuk menaikkan berat badan dengan menaikkan massa otot.

Untuk menaikkan massa otot, latihan beban merupakan jenis latihan terbaik karena tekanan yang dilakukan secara berulang-ulang pada otot akan membuat otot tersebut lebih kuat dan berkembang seiring dengan maksimalnya penyerapan nutrisi. Berlatihlah 4–6 kali seminggu secara maksimal dan seimbangkan pasokan nutrisi.

Dalam latihan beban tersebut, usahakan untuk mengangkat beban dalam 6–12 repetisi dan maksimal 3 set per jenis latihan, di mana Anda harus bisa mengangkat beban secara maksimal dengan gerakan yang benar. Lebih pilih latihan *compound* daripada *isolation* karena latihan *compound*, seperti *bench press*, *squat*, *deadlift*, *shoulder press*, dan *pull-up*, akan mengaktifkan otot besar dengan serat otot yang lebih banyak.

Gunakan latihan *isolation*—seperti berbagai latihan yang menggunakan mesin, *cable*, dan *dumbbell*—seperlunya, hanya sebagai penambah variasi berbagai latihan utama. Hindari terlalu sering berlatih *cardio*. Usahakan untuk mendapatkan istirahat yang berkualitas dan jauhi stres.

Dari sisi nutrisi, konsumsi karbohidrat kompleks lebih banyak dan seimbangkan dengan sumber protein yang lebih variatif, misalnya daging sapi rendah lemak, ikan gemuk, *seafood*, unggas, berbagai jenis kacang, atau susu berprotein tinggi.

Konsumsi sumber karbohidrat kompleks dalam jumlah yang dapat mencukupi kebutuhan untuk berlatih secara intensif. Tapi, jangan konsumsi secara berlebihan karena sisa gula dalam tubuh Anda hanya akan dikonversi menjadi lemak, yang kemudian akan memperlambat metabolisme tubuh. Sumber karbohidrat kompleks yang baik untuk dikonsumsi adalah buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, gandum, *oatmeal*, ubi, talas, pasta gandum, nasi merah, jamur, biji-bijian, dan berbagai macam roti sehat.

Teknik memasak yang dapat digunakan adalah menumis dengan minyak sehat, mengukus, merebus, dan memanggang. Gunakan berbagai macam minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak wijen, minyak *grapeseed*, minyak bunga matahari, minyak *safflower*, atau margarin *trans-free* secukupnya. Gunakan pula berbagai macam bumbu masakan yang rendah lemak, rendah gula, dan rendah garam. Selain itu, konsumsi air putih secara rutin dan pilih pola makan dengan frekuensi tinggi tapi dalam porsi kecil.

BERAPA REKOMENDASI HARIAN UNTUK BERBAGAI JENIS VITAMIN & MINERAL?

VITAMIN & MINERAL	REKOMENDASI HARIAN
VITAMIN A	Laki-laki: 900 mikrogram RAE Wanita: 700 mikrogram RAE Maksimal: 3000 mikrogram RAE
VITAMIN B1 (TIAMIN)	Laki-laki: 1,2 mg Wanita: 1,1 mg Maksimal: 3 g
VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)	Laki-laki: 1,3 mg Wanita: 1,1 mg Maksimal: -

VITAMIN B3 (NIASIN)	Laki-laki: 16 mg Wanita: 14 mg Maksimal: 35 mg
VITAMIN B6 (PYRIDOXINE)	Laki-laki: 1,4 mg Wanita: 1,2 mg Maksimal: 100 mg
VITAMIN B12 (KOBALAMIN)	Umum: 2,4 mikrogram Maksimal: -
PANTOTHENIC ACID	Umum: 5 mg Maksimal: -
ASAM FOLAT	Umum: 400 mikrogram Maksimal: 1.000 mikrogram
BIOTIN	Umum: 30 mikrogram Maksimal: -
CHOLINE	Laki-laki: 550 mg Wanita: 425 mg Maksimal: 3.500 mg
VITAMIN C	Laki-laki: 90 mg Wanita: 75 mg Maksimal: 2000 mg
VITAMIN D	Umum: 10 mikrogram cholecalciferol Maksimal: 50 mikrogram cholecalciferol
VITAMIN E	Umum: 15 mg alpha-tocopherol Maksimal: 1.000 mg alpha-tocopherol
VITAMIN K	Laki-laki: 120 mikrogram Wanita: 90 mikrogram Maksimal: -
KALSIUM	General: 1.000 mg Maksimal: 2.500 mg
FOSFOR	General: 700 mg Maksimal: 4.000 mg
MAGNESIUM	Laki-laki: 420 mg Wanita: 310 mg Maksimal: 350 mg
SODIUM	Umum: 1.500 mg Maksimal: 2.300 mg
POTASIUM	Umum: 4.700 mg Maksimal: -
ZAT BESI	Laki-laki: 8 mg Wanita: 18 mg Maksimal: 45 mg
SENG	Laki-laki: 11 mg Wanita: 8 mg Maksimal: 40 mg
IODIN	Umum: 150 mikrogram Maksimal: 1.100 mikrogram
SELENIUM	Umum: 55 mikrogram Maksimal: 400 mikrogram

TEMBAGA	Umum: 900 mikrogram Maksimal: 10.000 mikrogram
MANGAN	Laki-laki: 2,3 mg Wanita: 1,8 mg Maksimal: 11 mg

BERAPA KADAR GI BERBAGAI SUMBER KARBOHIDRAT YANG SERING DIKONSUMSI?

JENIS MAKANAN	JUMLAH PORSI	JUMLAH KARBOHIDRAT	GI
TINGGI GI (>70)			
Maltosa	10 g	10 g	105
Kurma	60 g	40 g	103
Pancake (Buckwheat)	40 g	30 g	102
Glukosa	10 g	10 g	99
Roti Prancis (Baguette)	30 g	15 g	95
Kentang Panggang	120 g	15 g	93
Kentang Tumbuk	120 g	16 g	91
Kentang Rebus (Tanpa Kulit)	120 g	13 g	87
Cornflakes	30 g	26 g	81
Kentang Rebus (Dengan Kulit)	120 g	15 g	79
Gatorade	250 ml	26 g	78
Penggunaan Kering dari Beras	25 g	21 g	78
Roti Rye (Dark)	50 g	21 g	76
Kentang Goreng	120 g	49 g	75
Labu	85 g	6 g	75
Roti Bagel	70 g	35 g	72
Semangka	120 g	6 g	72
Roti Gandum	30 g	13 g	71
Roti Tawar	30 g	14 g	70
GI SEDANG (56-69)			
Nasi Arborio	100 g	35 g	69
Sukrosa	10 g	10 g	68
Roti Rye (Light)	50 g	23 g	68
Cornmeal (Polenta)	40 g	30 g	68
Gnocchi	154 g	71 g	68

Roti Prancis (Croissant)	57 g	26 g	67
Bubur Instan	250 g	26 g	66
Sukrosa	10 g	10 g	65
Melon Cantaloupe	120 g	6 g	65
Cous Cous	150 g	35 g	65
Kismis	60 g	44 g	64
Bit	60 g	5 g	64
Nasi Putih	150 g	36 g	64
Tortilla	50 g	26 g	63
Minuman Cola	375 ml	40 g	63
Es Krim	50 g	13 g	61
Ubi	150 g	28 g	61
Roti Hamburger	50 g	24 g	61
Piza	100 g	35 g	60
Nanas	120 g	13 g	59
Nasi Basmati	150 g	38 g	58
Bubur Nasi Putih	250 g	22 g	58
Aprikot	120 g	9 g	57
Roti Pita	30 g	17 g	57
Sultana	60 g	45 g	56
RENDAH GI (<55)			
Biskuit Oatmeal	25 g	17 g	54
Nasi Merah	150 g	33 g	55
Madu	25 g	18 g	55
Muesli	30 g	18 g	55
Tepung <i>Buckwheat</i>	150 g	30 g	54
Jagung Manis	150 g	17 g	54
Kiwi	120 g	12 g	53
Pisang	120 g	24 g	52
Orange Juice	250 ml	23 g	52
Mangga	120 g	17 g	51
Talas (Yam)	80 g	26 g	51
Selai Stroberi	30 g	20 g	50
Roti Rye	30 g	20 g	50

Kacang Panggang	150 g	15 g	48
Kacang Polong	80 g	7 g	48
Bulgur	120 g	22 g	48
Wortel	80 g	6 g	47
Makaroni	180 g	48 g	47
Banana Cake	80 g	46 g	47
Laktosa	10 g	10 g	46
Anggur	120 g	18 g	46
Jus Nanas	250 ml	34 g	46
Kue Bolu	63 g	36 g	46
Kacang Hitam	95 g	15 g	45
Kacang Pinto	95 g	13 g	45
Cokelat Susu Batangan	50 g	28 g	43
Roti Multigrain	30 g	9 g	43
Jeruk	120 g	11 g	42
Peach	120 g	11 g	42
Kacang Black-eye	120 g	24 g	42
Kacang Chick-pea	95 g	15 g	42
Oatmeal (Matang)	245 g	24 g	42
Roti Pumpernickel	60 g	21 g	41
Jus Apel	250 ml	28 g	40
Stroberi	120 g	3 g	40
Spagheti	180 g	48 g	38
Plum	120 g	12 g	39
Apel	120 g	15 g	38
Pir	120 g	11 g	38
Es Krim (Low-Fat)	50 g	15 g	38
Yoghurt	200 g	9 g	36
Susu Cokelat	250 ml	26 g	34
Yoghurt Buah (Low-Fat)	200 g	31 g	33
Susu Protein	250 ml	3 g	32
Susu Skim	250 ml	13 g	32
Fettucini	180 g	57 g	32
Aprikot Kering	60 g	28 g	31

Susu Kedelai	250 ml	12 g	31
Lentil (Hijau/Cokelat)	150 g	17 g	30
Apel Kering	30 g	24 g	29
Prune (Plum Kering)	40 g	25 g	29
Chick-pea	150 g	30 g	28
Kacang Red Kidney	150 g	25 g	28
Susu	250 ml	12 g	27
Lentil (Merah)	150 g	18 g	26
Jeruk Bali	120 g	11 g	25
Barley	80 g	17 g	25
Ceri	120 g	12 g	22
Asparagus	250 ml	7 g	20
Terung	250 ml	7 g	20
Paprika	250 ml	7 g	20
Brokoli	250 ml	7 g	20
Kol	250 ml	7 g	20
Kembang Kol	250 ml	7 g	20
Seledri	250 ml	7 g	20
Mentimun	250 ml	7 g	20
Buncis	250 ml	7 g	20
Jamur	250 ml	7 g	20
Bayam (Matang)	250 ml	7 g	20
Fruktosa Tomat	10 g	10 g	19
Kacang Kedelai	100 g	12 g	14
Kacang (Peanut)	50 g	6 g	14



RESEP DASAR

KALDU AYAM

(1.000 ml)

Bahan:

2 ekor ayam, ambil tulang dan sisa-sisanya
2 sdm minyak zaitun
1 batang seledri impor, potong-potong
½ cangkir bawang bombai, potong-potong
½ cangkir wortel, kupas lalu potong-potong
4.000 ml air
¼ cangkir daun basil segar, atau ganti dengan parsley
¼ cangkir thyme segar, atau ganti dengan 2 sdm thyme kering
5 buah black peppercorn
2 buah bay-leaf
Garam diet secukupnya
Lada hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

- Panaskan oven 200°C. Panggang potongan tulang ayam dengan taburan 1 sdm minyak selama sekitar 15 menit sampai menguning.
- Panaskan sisa minyak, lalu tumis seledri, bawang bombai, dan wortel selama 5 menit. Tambahkan air, basil, thyme, peppercorn, bay-leaf, dan tulang ayam panggang, lalu didihkan. Setelah itu, kecilkan api dan masak selama sekitar 30–40 menit. sampai air kaldu tersisa sekitar 1 liter. Saring kaldu, lalu panaskan lagi di sebuah panci. Bumbui dengan garam dan lada secukupnya. Jika disimpan dalam kulkas, kaldu ini akan tahan selama 3 hari, jika disimpan dalam freezer akan tahan sekitar 3 bulan.

KALDU SAYURAN

(1.000 ml)

CARA MEMBUAT:

- Letakkan semua bahan dalam sebuah panci, lalu didihkan. Kecilkan api dan masak sampai air kaldu tinggal tersisa sekitar 1 liter. Saring kaldu, lalu panaskan lagi dan bumbui garam dan lada secukupnya.

Bahan:

500 g sayuran campur cincang (wortel, bawang bombai, daun bawang, jamur, seledri)
1 siung bawang putih
6 buah peppercorn
¼ cangkir parsley
2 bonggol thyme segar atau ganti dengan 1 sdm thyme kering
1 buah bay-leaf
5 cangkir air
Garam diet secukupnya
Lada hitam secukupnya



KALDU IKAN (1.000 ml)

Bahan:

1 kg tulang ikan berukuran besar
bersama sisa-sisanya
90 g wortel, cincang kasar
2 batang seledri impor, cincang kasar
300 g daun bawang, ambil bagian putihnya, cincang kasar
1 buah bay-leaf
¼ cangkir parsley
1 cangkir white wine
1.000 ml air
3 buah black peppercorn
Garam diet secukupnya
Lada hitam secukupnya

CARA MEMBUAT:

- Cuci bersih tulang ikan dan sisa-sisanya, tapi jangan sertakan isi perut ikan. Masukkan tulang tersebut ke dalam panci, masukkan juga sayuran, rempah, wine, dan air, lalu didihkan.
- Kecilkan api, masak selama 25–30 menit, lalu saring kaldu tersebut. Panaskan lagi dan bumbui dengan garam dan lada secukupnya. Biarkan mendingin, lalu saring sekali lagi.

KALDU DAGING (4.000 ml)

CARA MEMBUAT:

- Cuci bersih tulang dan daging yang tersisa sampai bersih.
- Masukkan semua bahan ke dalam panci, didihkan, kecilkan api, lalu masak perlahan. Bersihkan busa yang timbul, lalu saring jika kaldu sudah cukup berkurang. Bumbui dengan garam dan lada secukupnya.

Bahan:

2,5 kg tulang sapi dengan daging yang tersisa
5–6 l air
250 g bawang bombai, cincang kasar
125 g wortel, cincang kasar
125 g seledri impor, cincang kasar
1 buah bay-leaf
¼ sdt thyme kering
¼ sdt peppercorn
¼ cangkir parsley
2 buah cengkih
Garam diet secukupnya
Lada hitam secukupnya



Bahan:
 2 sdm minyak canola
 1 buah bawang bombai, cincang
 2 batang seledri impor, cincang
 1 buah wortel ukuran besar, kupas dan cincang
 2,5 kg tulang iga dengan dagingnya, cuci bersih dan potong-potong
 ½ cangkir pasta tomat
 3 buah bay-leaf
 10 l air
 Garam diet secukupnya
 Lada hitam secukupnya

DEMI GLAZE (2 CANGKIR)

CARA MEMBUAT:

- Tambahkan sedikit minyak pada iga, lalu panggang dalam oven sampai permukaannya berwarna keemasan.
- Panaskan minyak selama sekitar 5 menit, lalu tumis sayuran sampai menguning. Tambahkan iga, pasta tomat, bay-leaf, dan air. Didihkan, kecilkan api, dan lalu masak selama 4 jam sambil bersihkan busa yang timbul. Setelah itu, saring dan panaskan lagi, bumbui dengan garam dan lada secukupnya. Masak sampai menjadi 2 cangkir kaldu kental.

KANDUNGAN NUTRISI BERBAGAI JENIS MAKANAN & MINUMAN

JENIS	JUMLAH	KKal	PROTEIN	KARBOHIDRAT	LEMAK	SERAT
RED WINE	100 ml	75	-	2 g	0	0
WHITE WINE	100 ml	70	-	1 g	0	0
KEJU BLUE	28 g	100	6 g	1 g	8 g	0
KEJU CAMEMBERT	38 g	114	8 g	-	9 g	0
KEJU CHEDDAR	28 g	114	8 g	-	9 g	0
CREAM CHEESE - REGULAR	28 g	99	2 g	1 g	10 g	0
KEJU FETA	28 g	75	4 g	1 g	6 g	0
KEJU MOZZARELLA	28 g	80	6 g	1 g	6 g	0
KEJU PARMESAN	28 g	129	12 g	1 g	9 g	0
KEJU RICOTTA	25 g	43	3 g	0,7 g	3 g	0
KEJU SWISS	28 g	107	8 g	1 g	8 g	0
CREAM-LIGHT	1 cangkir	700	5 g	7 g	74 g	0
CREAM-HEAVY	1 cangkir	820	5 g	7 g	88 g	0
SOUR CREAM	1 cangkir	490	7 g	10 g	48 g	0
SUSU-WHOLE (3,3% LEMAK)	1 cangkir	150	8 g	11 g	8 g	0
SUSU-SKIM	1 cangkir	86	8 g	12 g	-	0
SUSU-EVAPORATED	1 cangkir	339	17 g	25 g	19 g	0
TELUR AYAM-UTUH	50 g	75	5 g	1 g	5 g	0
PUTIH TELUR	33 g	17	4 g	-	0	0
KUNING TELUR	17 g	59	3 g	-	5 g	0
DAGING KERANG	85 g	63	11 g	2 g	1 g	0
IKAN COD (PANGGANG)	90 g	95	21 g	0	1 g	0
KEPITING (KUKUS)	85 g	82	16 g	0	1 g	0
IKAN SOLE (PANGGANG)	85 g	99	21 g	0	1 g	0
IKAN HALIBUT (PANGGANG)	85 g	119	23 g	0	2 g	0
LOBSTER (KUKUS)	85 g	83	17 g	1 g	1 g	0
TIRAM (MENTAH)	85 g	58	6 g	3 g	2 g	0
SALMON (PANGGANG)	85 g	184	23 g	0	9 g	0
SCALLOP (KUKUS)	85 g	95	20 g	3 g	1 g	0
UDANG	85 g	100	20 g	1 g	1 g	0
IKAN PEDANG (PANGGANG)	85 g	132	22 g	0	4 g	0

TUNA (PANGGANG)	85 g	118	25 g	0	1 g	0
APEL	138 g	81	-	21 g	-	3,7 g
APPLE SAUCE (KALENGAN)	1 cangkir	105	-	28 g	-	2,9 g
APRIKOT	35 g	17	-	4 g	-	0,8 g
PIR	122 g	51	1 g	13 g	-	4,4 g
AVOKAD	28 g	50	1 g	2 g	5 g	1,4 g
PISANG	118 g	109	1 g	28 g	1 g	2,8 g
BLACKBERRY	1 cangkir	75	1 g	18 g	1 g	7,6 g
BLUEBERRY	1 cangkir	81	1 g	20 g	1 g	3,9 g
STROBERI	1 cangkir	50	1 g	12 g	1 g	3,8 g
RASPBERRY	1 cangkir	60	1 g	14 g	1 g	8,4 g
BELIMBING	91 g	30	-	7 g	-	2,5 g
CERI	68 g	49	1 g	11 g	1 g	1,6 g
KURMA	42 g	116	1 g	31 g	-	3,2 g
JERUK BALI	123 g	37	1 g	9 g	-	1,4 g
ANGGUR	50 g	36	-	9 g	-	0,5 g
KIWI	76 g	46	1 g	11 g	-	2,6 g
LEMON	47 g	12	-	4 g	0	0,2 g
JERUK NIPIS	36 g	10	-	3 g	-	0,2 g
MANGGA	1 cangkir	107	1 g	28 g	-	3 g
MELON (HONEYDEW)	160 g	56	1 g	15 g	-	1 g
ORANGE	130 g	62	1 g	15 g	-	3,1 g
PEPAYA	1 cangkir	55	1 g	14 g	-	2,5 g
PEACH	98 g	42	1 g	11 g	-	2 g
NANAS	1 cangkir	76	1 g	19 g	1 g	1,9 g
PLUM	66 g	36	1 g	9 g	-	1 g
PRUNE	42 g	100	1 g	26 g	-	3 g
KISMIS	14 g	42	-	11 g	-	0,6 g
SEMANGKA	1 cangkir	49	1 g	11 g	1 g	0,8 g
BARLEY (MATANG)	157 g	193	4 g	44 g	1 g	6 g
ROTI PITA	60 g	165	5 g	33 g	1 g	1,3 g
ROTI PUMPERNICKEL	32 g	80	3 g	15 g	1 g	2,1 g
ROTI RYE	32 g	83	3 g	15 g	1 g	1,9 g
ROTI TAWAR	25 g	67	2 g	12 g	1 g	0,6 g

ROTI GANDUM	25 g	69	3 g	13 g	1 g	1,9 g
TEPUNG BUCKWHEAT	120 g	402	15 g	85 g	4 g	12 g
BULGUR (MATANG)	182 g	151	6 g	34 g	-	8,2 g
CORNMEAL (GANDUM)	122 g	442	10 g	94 g	4 g	8,9 g
COUS COUS (MATANG)	157 g	176	6 g	36 g	-	2,2 g
MAKARONI (MATANG)	140 g	197	7 g	40 g	1 g	1,8 g
NASI MERAH (MATANG)	195 g	216	5 g	45 g	2 g	3,5 g
NASI PUTIH (MATANG)	158 g	205	4 g	45 g	-	0,6 g
SPAGHETI (TEPUNG TERIGU)	140 g	197	7 g	40 g	1 g	2,4 g
SPAGHETI (TEPUNG GANDUM)	140 g	174	7 g	37 g	1 g	6,3 g
TORTILLA CHIPS	28 g	142	2 g	18 g	7 g	1,8 g
WHEATGERM	28 g	108	8 g	12 g	4 g	3,6 g
KACANG ALMOND	28 g	164	6 g	6 g	14 g	3,3 g
KACANG HITAM (MATANG)	172 g	227	15 g	41 g	1 g	15 g
KACANG RED KIDNEY (MATANG)	177 g	225	15 g	40 g	1 g	13,1 g
KACANG BRASIL	28 g	186	4 g	4 g	19 g	1,5 g
METE	28 g	163	4 g	9 g	13 g	0,9 g
KENARI (PANGGANG)	143 g	350	5 g	76 g	3 g	7,3 g
CHICK-PEA (MATANG)	164 g	269	15 g	45 g	4 g	12,5 g
KELAPA PARUT	80 g	283	3 g	12 g	27 g	7,2 g
KACANG HAZELNUT	28 g	178	4 g	5 g	17 g	2,7 g
LENTIL (MATANG)	198 g	230	18 g	40 g	1 g	15,6 g
KACANG MACADAMIA	28 g	203	2 g	4 g	22 g	2,3 g
KACANG TANAH	28 g	166	7 g	6 g	14 g	2,3 g
SELAI KACANG (HALUS)	16 g	95	4 g	3 g	8 g	0,9 g
SELAI KACANG (RENYAH)	16 g	94	4 g	3 g	8 g	1,1 g
KACANG PECAN	28 g	196	3 g	4 g	20 g	2,7 g
KACANG PINE	28 g	160	7 g	4 g	14 g	1,3 g
KACANG PISTACHIO	28 g	161	6 g	8 g	13 g	2,9 g
WIJEN	24 g	141	6 g	3 g	12 g	2,7 g
KACANG KEDELAI (MATANG)	172 g	298	29 g	17 g	15 g	10,3 g

MISO	275	567	32 g	77 g	17 g	14,9 g
SUSU KEDELAI	245 g	81	7 g	4 g	5 g	3,2 g
TAHU PADAT	81 g	62	7 g	2 g	4 g	0,3 g
TAHU LEMBUT	120 g	73	8 g	2 g	4 g	0,2
SELAI WIJEN	30 g	178	6 g	6 g	16 g	2,8 g
KACANG WALNUT	28 g	185	4 g	4 g	18 g	1,9 g
DAGING SAPI (BRISKET/ DADA)	90 g	186	27 g	0	9 g	0
DAGING SAPI (CHUCK/ BAHU)	90 g	156	22 g	0	7 g	0
CORNED BEEF (BRISKET/DADA)	90 g	213	15 g	0	16 g	0
TENDERLOIN (R. LEMAK)	90 g	197	24 g	0	11 g	0
D. GILING (30% LEMAK)	90 g	202	19 g	0	13 g	0
HATI SAPI	90 g	142	21 g	4 g	4 g	0
IGA SAPI	90 g	305	19 g	0	25 g	0
RIB EYE	90 g	195	24 g	0	12 g	0
DAGING SAPI (PINGGUL)	90 g	168	24 g	0	9 g	0
PORTERHOUSE	90 g	190	22 g	0	11 g	0
SIRLOIN	90 g	186	24 g	0	9 g	0
DOMBA (LAMB-TANGAN)	90 g	295	26 g	0	21 g	0
DOMBA (LAMB-LOIN/ PUNGGUNG)	90 g	270	21 g	0	21 g	0
DOMBA (LAMB-KAKI)	90 g	220	22 g	0	15 g	0
DOMBA (LAMB-IGA)	90 g	310	18 g	0	26 g	0
DOMBA (LAMB-BAHU)	90 g	247	18 g	0	19 g	0
BABI (BACON)	19 g	109	6 g	-	9 g	0
BABI (HAM)	90 g	210	18 g	0	15 g	0
BABI (LOIN/PUNGGUNG)	90 g	205	25 g	0	12 g	0
BABI (KAKI)	90 g	235	23 g	0	16 g	0
BABI (IGA)	90 g	225	24 g	0	14 g	0
BABI (SPARERIBS/IGA BAWAH)	90 g	340	25 g	0	27 g	0
BABI (BAHU)	90 g	285	24 g	0	21 g	0
BABI (TENDERLOIN)	90 g	140	24 g	0	5 g	0
SOSIS BOLOGNA	57 g	180	7 g	2 g	16 g	0
SOSIS BRAUNSCHWEIGER	57 g	205	8 g	2 g	18 g	0

FRANKFURTER	45 g	144	5 g	1 g	13 g	0
SALAMI	57 g	143	8 g	1 g	11 g	0
LEMBU MUDA (VEAL-DADA)	90 g	190	26 g	0	9 g	0
LEMBU MUDA (VEAL-KAKI)	90 g	130	24 g	0	4 g	0
LEMBU MUDA (VEAL-LOIN)	90 g	150	22 g	0	7 g	0
LEMBU MUDA (VEAL-IGA)	90 g	190	29 g	0	8 g	0
LEMBU MUDA (VEAL-SIRLOIN)	90 g	150	22 g	0	6 g	0
AYAM (DADA TANPA KULIT)	120 g	190	37 g	0	5 g	0
AYAM (PAHA BAWAH + KULIT)	45 g	77	12 g	0	3 g	0
AYAM (PAHA ATAS)	52 g	109	13 g	0	6 g	0
HATI AYAM	20 g	31	5 g	-	1 g	0
BEBEK (PANGGANG-TANPA KULIT)	221 g	444	52 g	0	25 g	0
KALKUN (DADA)	85 g	133	25 g	0	3 g	0
KALKUN (PAHA)	85 g	159	24 g	0	6 g	0
CHOCOLATE CHIP (COKELAT SUSU)	168 g	862	12 g	99 g	52 g	5,7 g
CHOCOLATE CHIP (SEMISWEET)	168 g	805	7 g	106 g	50 g	9,9 g
CHOCOLATE CHIP (COKELAT PUTIH)	170 g	916	10 g	101 g	55 g	0
MADU	21 g	64	-	17 g	0	-
BROWN SUGAR	220 g	827	0	214 g	0	0
GULA PASIR	200 g	774	0	200 g	0	0
GULA BUBUK	120 g	467	0	119 g	0	0
ALFALFA SPROUT	33 g	10	1 g	1 g	-	0,8 g
ARTICHOKE (MATANG)	120 g	60	4 g	13 g	-	6,5 g
ASPARAGUS (MATANG)	60 g	14	2 g	3 g	-	1 g
REBUNG	131 g	25	2 g	4 g	1 g	1,8 g
TAOGE	104 g	31	3 g	6 g	-	1,9 g
BIT	104 g	75	3 g	17 g	-	3,4 g
BROKOLI (MATANG)	156 g	44	5 g	8 g	1 g	4,5 g
KOL (BIASA)	70 g	18	1 g	4 g	-	1,6 g
KOL (CHINESE)	119 g	17	2 g	3 g	-	3,2 g
KOL (MERAH)	70 g	19	1 g	4 g	-	1,4 g

BOK CHOY	170 g	20	3 g	3 g	-	2,7 g
WORTEL	72 g	31	1 g	7 g	-	2,2 g
KEMBANG KOL	100 g	25	2 g	5 g	-	2,5 g
SELEDRI	40 g	6	-	1 g	-	0,7 g
DAUN BAWANG LOKIO (CHIVES)	3 g	1	-	-	-	0,1 g
DAUN KETUMBAR	6 g	1	-	-	-	0,2 g
JAGUNG (MATANG)	77 g	83	3 g	19 g	1 g	2,2 g
MENTIMUN	104 g	14	1 g	3 g	-	0,8 g
TERUNG	99 g	28	1 g	7 g	-	2,5 g
ENDIVE	50 g	9	1 g	2 g	-	1,6 g
BAWANG PUTIH	3 g	4	-	1 g	-	0,1
BAWANG MERAH	10 g	7	-	2 g	-	0,2 g
DAUN BAWANG (LEEK)	104 g	32	1 g	8 g	-	1 g
JAMUR (BIASA)	70 g	18	2 g	3 g	-	0,8 g
JAMUR SHIITAKE (SEGAR)	145 g	80	2 g	21 g	-	3 g
JAMUR SHIITAKE (KERING)	12 g	33	-	12 g	-	1,2 g
OKRA	160 g	51	3 g	12 g	-	4 g
BAWANG PUTIH	160 g	61	2 g	14 g	-	2,9 g
DAUN BAWANG KECIL (SCALLION)	100 g	32	2 g	7 g	-	2,6 g
PARSLEY	10 g	4	-	1 g	-	0,3 g
KACANG POLONG	160 g	67	5 g	21 g	-	4,5 g
PAPRIKA	45 g	18	1 g	4 g	-	0,7 g
KENTANG (PANGGANG)	202 g	220	5 g	51 g	-	4,8 g
KENTANG (REBUS)	136 g	118	3 g	27 g	-	2,4 g
LABU (MATANG)	245 g	49	2 g	12 g	-	2,7 g
KACANG KEDELAI HIJAU (MATANG)	180 g	254	22 g	20 g	12 g	7,6 g
BAYAM (MATANG)	180 g	41	5 g	7 g	-	4,3 g
UBI (PANGGANG)	146 g	150	3 g	35 g	-	4,4 g
UBI (REBUS)	156 g	164	3 g	38 g	-	2,8 g
TOMAT	123 g	26	1 g	6 g	-	1,4 g
TOMATO PASTE	262 g	215	10 g	51 g	1 g	10,7 g
TOMATO PUREE	250 g	100	4 g	24 g	-	5 g
LOBAK	156 g	33	1 g	8 g	-	3,1 g

Daftar Pustaka

1. Aceto , *Everything You Need to Know about Fat Loss*, Adamsville TN: Fundco, 1977.
2. Appel, L. J., T. J. Moore, E. Obarzanek, et al, *A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure*, The New England Journal of Medicine ; 336: 1117-1124, 1997.
3. Applegate, L, *Eat Smat Play Hard*, Rodale, 2001.
4. Beard, J, *Iron Defeciency Alters Brain Development and Functioning*, The Journal of Nutrition ;133(5):S1468-S1472, 2003.
5. Benardot, D., *Nutrition for Serious Athletes*, Human Kinetics, Illinois, 2000.
6. Bergstrom, J. et al, *Diet, Muscle Glycogen and Physical Performance*, *Acta. Physiol. Scand.*, vol. 71, pp. 140-50, 1976.
7. Brown, L., B. Rosner, W. W. Willett, dan F. M. Sacks, *Cholesterol-Lowering Effects of Dietary Fiber*, The American Journal of Clinical Nutrition ;69: 30-42, 1999.
8. Burke, D. G. et al, *Glyceamic Index – a new tool in sport nutrition*, Int. J. Sport Nutr., vol. 8, pp. 401-15, 1998.
9. Chandalia, M., A. Garg, D. Lutjohann, et al, *Beneficial Effects of High Dietary Fiber Intake in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus*, The New England Journal of Medicine ;342: 1392-1398, 2000.
10. Chandra, R. K, *Nutrition and the Immune System: An Introduction*, The American Journal of Clinical Nutrition;66: 460-3S, 1997.
11. Davis, C. (1993), *Body Image, Dieting Behaviours and Personality Factors*, Int. J. Sport Psych., vol. 23, pp. 179-92.
12. Erasmus, U, *Fats That Heal: Fats That Kill* , Alive Books, 1996.
13. Fernandez, E., L. Chatenoud, C. La Vecchia, et al, *Fish Consuption and Cancer Risk*, The American Journal of Clinical Nutrition;70(1): 85-90, 1999.
14. Foster, G. D., H. R. Wyatt, J. O. Hill, et al, *A Randomized Trial of a Low-Carbohydrates Diet for Obesity*. The New England Journal of Medicine ; 348:2082-2090, 2003.
15. Fung, T. T., F. B. Hu, M. A. Pereira, et al, *Whole-Grain Intake and the Risk of Type 2 Diabetes*, The American Journal of Clinical Nutrition ;76: 535-540, 2002.
16. Hawley, J., et al, *Carbohydrates Loading and Exercise Performance*, Sports Med., vol. 24(1), pp. 1010, 1997.
17. Jenkins, D. J., C. W. kendall, L. S. Augustin, et al, *Glyceamic Index*, The American Journal of Clinical Nutrition Jul;76(1): S266-S273, 2002.
18. Jiang, R., J. E. Manson, M. J. Stampfer, et al, *Nut and Peanut butter Consuption and Risk of Type 2 Diabetes in Women*, Journal of the American Medical Association;288(20):2554-2560, 2002.
19. Kritchevsky, S. B, *Beta-Carotene, Carotenoids and the Prevention of Coronary Heart Disease*, The Journal of Nutrition;129:5-8, 1999.

20. Medina, M. A, *Glutamine and Cancer*, The Journal of Nutrition;131:S2539-2542, 2001.
21. Messina, M. J, *Legumes and Soybeans: Overview of Their Nutritional Profiles and Health Effects*, The American Journal of Clinical Nutrition;70:S439-S450, 1999.
22. Meydani, M, *Vitamin E and Atherosclerosis*, The Journal of Nutrition;131(2): S366-S368, 200.
23. Nijveldt, R. J., E. van Nood, D. E. van Hoorn, et al, *Flavonoids: A Review of Probable Mechanism of Action and Potential Applications*, The American Journal of Clinical Nutrition;74:418-425, 2001.
24. Padayatty, S. J., A. Katz, Y. Wang, et al, *Vitamin C as an Antioxidant*, Journal of the American College of Nutrition;22(1): 18-35, 2003.
25. Reader's Digest, *Guide to Vitamins, Minerals and Supplements*, Reader's Digest Association Ltd. London, 2000.
26. Reynolds, E. H, *Folic Acid, Ageing, Depression, and Dementia*, British Medical Journal; 234 (7325): 1512-1515, 2002.
27. Rodin, J, *Comparative Effects of Fructose, Aspartame, Glucose, and Water Preloads on Calorie and Macronutrient Intake*, The American Journal of Clinical Nutrition;51:428-435, 1990.
28. Russell, R. M. *The Vitamin A Spectrum*, The American Journal of Clinical Nutrition;71(4): 878-884, 2000.
29. Sen, C. K, *Antioxidant in Exercise Nutrition*, Sports Med., vol. 31(13), pp. 891-908, 2001.
30. Steinberg, F., M. Bearden, C. Keen, *Cocoa and Chocolate Flavonoids*, Journal of the American Dietetic Association;103: 215-223, 2003.
31. Stunkard, A. J. et al, *An Adoption Study of Human Obesity*, J. Med., vol. 314, pp. 193-8. New England, 1986.
32. Weinsier, R. L., and C. L. Krumdieck, *Dairy Foods and Bone Health*, The American Journal of Clinical Nutrition;72: 681-689, 2000.
33. Wilmore, J. dan Costill, D, *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics. Illinois, 1994.
34. Zeisel, S. H, *Choline: An Essential Nutrient for Humans*, Nutrition;16(7-8):669-671, 2000.



tentang penulis

Edwin Lau, pria kelahiran Ujung Pandang, 16 November 1982 ini pernah memiliki pengalaman bekerja sebagai *Professional Chef*, *Personal Trainer*, *Nutrition Counselor*, model, dan *TV Host*.

Lulusan Pelita Harapan Tourism Academy, jurusan *Hotel Management* ini pernah bekerja sebagai *Professional Chef* di Grand Hyatt Jakarta (2003-2007), The Ritz Carlton Bali (2002-2003), dan mengisi rubrik tentang gizi dan makanan sehat serta artikel-artikel kebugaran di majalah Men'sHealts dan Cosmo Man.

Edwin Lau pernah menjadi *TV Host* di acara Foodvaganza (TVN) dan Healthy Chef (ASTRO TV). Sejak bulan Januari 2009 hingga sekarang sebagai *TV Host* di acara Healthy Life (METRO TV)

healthy express

supersehat dalam 2 minggu

Meskipun hidup sehat merupakan impian setiap orang, tetapi terlalu banyak orang kurang memahami cara terbaik untuk mendapatkannya. Bahkan, tidak sedikit pula yang menyerah pada keadaan. Untuk itulah buku ini ada, untuk menjadi inspirasi nyata bagi semua orang yang ingin meraih impian tersebut. Buku ini akan menjawab berbagai pertanyaan yang kerap muncul di saat seseorang ingin menjalani gaya hidup sehat dalam beragam situasi dan kondisi. Tidak hanya itu, buku ini juga dilengkapi berbagai resep sehat yang lezat serta jenis latihan yang dapat dilakukan di rumah sehingga bisa menjadi panduan lengkap bagi setiap orang yang ingin mencapai hidup supersehat dengan cara yang cepat dan tepat. Dan pada akhirnya, rahasia terbesar untuk meraih hidup supersehat adalah mencintai hidup sehat itu sendiri dan menikmati perjalanannya. *Love it and enjoy it....*



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 4-5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gramedia.com

ISBN: 978-979-22-4756-5

