

Juice – Yang terbaik dan terburuk utk kesehatan anda



Pilihan Jus : Isi Gelas Anda?

Siapa yang tidak menikmati segelas jus dingin? Warnanya semarak, rasa manis, dan bagus untuk Anda juga. Jangan terlalu cepat menurut beberapa ahli diet. Meskipun jenis terbaik jus memberikan karunia vitamin, yang terburuk adalah tidak lebih baik daripada permen cair. **WebMD** membantu Anda melihat perbedaannya.



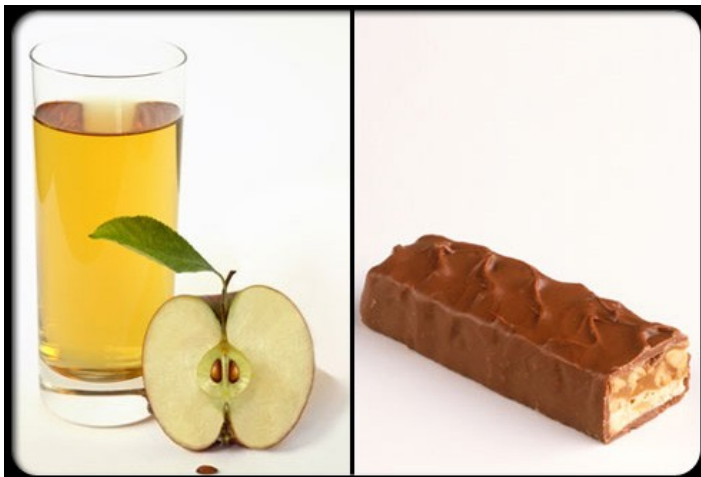
Pilihan Terbaik: Jus Sayuran

Minum sayuran Anda adalah cara yang nyaman untuk menambahkan nutrisi tanaman yang ampuh untuk diet Anda. Likopen dalam jus tomat tampaknya menurunkan risiko kanker prostat. Jus Bit dapat menurunkan tekanan darah. Seperti daging buah jus sayuran juga dikemas dengan serat yang dapat membantu mengontrol rasa lapar. Dan semua manfaat ini datang tanpa efek samping. Jus sayur memiliki jauh lebih sedikit gula dan juga lebih sedikit kalori daripada jus buah.



Pilihan Terburuk: Juice "Koktail"

Waspada! istilah jus koktail, jus dgn tambahan perasa, atau minuman jus. Sebagian besar produk ini hanya berisi sejumlah kecil jus nyata. Bahan utama biasanya air dan beberapa jenis gula, seperti sirup jagung fruktosa tinggi. Secara nutrisi, minuman ini sama dengan kebanyakan *soft drink* - kaya akan gula dan kalori, tapi rendah nutrisi. Penelitian menunjukkan bahwa minuman buah yang manis menempatkan anak-anak pada resiko kegemukan dan berhubungan dengan masalah kesehatan.



Dilema Jus dari 100% Buah

Bagaimana dengan jus buah murni tanpa pemanis tambahan? Minuman seperti itu sepertinya tak salah dan telah memicu perdebatan tanpa akhir. Tidak ada yang dapat membantah fakta bahwa jus buah tsb sarat dengan vitamin dan antioksidan untuk melawan penyakit. Masalahnya adalah jus juga dapat secara alami tinggi gula dan kalori. Secangkir jus apel murni dapat memiliki gula sebanyak beberapa butir permen. Itulah sebabnya mengapa banyak ahli merekomendasikan hanya mengonsumsi satu porsi per hari.



Pilihan Baik: Juice Delima

Jika Anda hanya akan minum satu gelas jus setiap hari, anda ingin salah satu yang baik. Jadi mari kita membahas jus mana yang menawarkan porsi nutrisi terbesar. Jus buah delima ada pada urutan puncak. Jus ini tinggi gula dan kalori, tetapi memberikan dosis antioksidan yang berlimpah. Zat ini muncul untuk melindungi fungsi otak dan bisa mencegah kanker. Dalam sebuah penelitian, 8 ons jus delima setiap hari mengurangi kambuhnya kanker prostat.



Pilihan baik: Jus *Cranberry*

Cranberry juice dikemas dengan vitamin C, yang sangat penting bagi sistem kekebalan tubuh yang sehat. Ada juga bukti untuk mendukung obat rakyat – minum jus *cranberry* tawar untuk mengurangi risiko infeksi saluran kemih.



Pilihan Baik: Blueberry Juice

Penelitian terhadap hewan menunjukkan *blueberry* dapat menjaga otak tetap sehat dan melindungi terhadap kondisi yang berkaitan dengan usia, seperti demensia dan penyakit Alzheimer. Dalam satu studi, tikus tua yang makan diet kaya blueberry memiliki kapasitas mental tikus muda. Banyak sifat antioksidan dari blueberry dibawa ke jus blueberry, minum jus ini dapat meningkatkan kesehatan otak.



Pilihan Baik: Juice Acai Berry

Peneliti hanya mulai melihat pada manfaat kesehatan dari jus Acai, yang terbuat dari berry yang ditemukan di Amerika Selatan. Tetapi studi awal cukup menjanjikan. *Acai pulp* tampaknya memiliki konsentrasi yang lebih tinggi antioksidan dari *cranberry*, *blackberry*, stroberi, atau *blueberry*.



Pilihan Baik: Cherry Juice

Selain memberikan banyak antioksidan, beberapa jus berry tampaknya memiliki sifat anti-inflamasi. Menurut sebuah studi, minum jus ceri sebelum dan sesudah Anda bekerja lapangan dapat mengurangi rasa sakit otot.



Pilihan Baik: Juice Anggur Merah

Kita semua telah mendengar bahwa anggur merah, memiliki akibat baik bagi jantung. Hal yang sama berlaku juga bagi jus anggur merah. Kuncinya adalah bahwa jus anggur dan dibuat dengan seluruh anggur – biji, kulit, dan semua. Bila Anda makan buah anggur segar, Anda kehilangan nutrisi tersembunyi pada bijinya.



Pilihan Baik: Prune Juice

Pengobatan tradisional lain yang layak, jus *prune* telah lama direkomendasikan untuk mengurangi sembelit. Itu terjadi karena *prune* berserat sangat tinggi dan berisi larutan pencahar yang disebut sorbitol. Tapi manfaat dari jus prune tidak hanya itu saja. Jus ini juga terdapat antioksidan, besi, dan kalium.



Bagaimana dengan Orange Juice?

Ini merupakan pokok saat sarapan, tapi apakah jus ini sesuai dengan popularitasnya? Kabar baiknya adalah jus jeruk dimuat dengan vitamin C, sebuah bintang karena manfaatnya meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, jus jeruk sering diperkaya dengan kalsium dan vitamin D, nutrisi yang memperkuat tulang. Jus jeruk yang tidak diberi gula memiliki kalori lebih sedikit dibandingkan dengan jus berry atau jus anggur. Efek sampingnya adalah bahwa secara keseluruhan, jus ini juga memiliki antioksidan lebih sedikit.



Anak-Anak dan Jus

Sebagian besar anak-anak menyukai jus, tetapi *American Academy of Pediatrics* telah menetapkan pedoman yang jelas tentang berapa porsi agar tidak berlebihan.

Untuk anak-anak yang kurang dari 6 tahun, AAP merekomendasikan tidak lebih dari 4-6 ons jus buah murni per hari.

Untuk usia 7 hingga 18, jumlah yang disarankan adalah 8-12 ons.



Campurkan dengan air

Jika anda atau anak-anak anda menginginkan lebih dari satu cangkir jus per hari, cobalah campur dengan air. Dengan mencampur air dan jus, anda memangkas kalori dalam setiap porsi. Daripada minum satu gelas jus murni, sepanjang hari anda dapat menikmati dua atau tiga gelas jus yang telah ditambah air.



Coba buah utuh

Ahli diet mengatakan alternatif yang bagus untuk menenggak jus buah adalah makan buah utuh. Ini memberikan serat dan nutrisi tambahan dari daging dan *pulp*.

Tidak seperti jus, buah segar atau potongan jeruk juga membantu mengendalikan rasa lapar.

Sumber: http://www.medicinenet.com/juice_wars_pictures_slideshow/article.htm#

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.