

Tren Kesehatan Zaman Now, Saatnya Coba Autophagy

Ditinjau oleh: [Redaksi Halodoc](#)

23 April 2018

Halodoc, Jakarta –

Mungkin sebagian masyarakat Indonesia tidak begitu mengenal sistem *autophagy*. Sebenarnya, apa yang dimaksud dengan *autophagy*? *Autophagy* berasal dari kata *auto* yang artinya sendiri dan *phagy* yang memiliki arti makan. Dengan kata lain, ***autophagy* adalah proses ketika sel-sel pada tubuh kita mengeluarkan racun dan menggantikan racun-racun dengan memperbaiki diri mereka sendiri. Ya, dalam sistem *autophagy*, pemeliharaan tubuh digunakan untuk mengidentifikasi dan membuang bagian sel yang rusak.**



Kurangnya tubuh dalam melakukan *autophagy* ternyata bisa menjadi penyebab penumpukan sel yang rusak, sehingga membuat kita mengalami penuaan dini. Nah, jika kamu suka makan sembarangan dan tidak memperhatikan waktu makan, tubuh kamu akan kurang melakukan *autophagy*. Ngga mau kan mengalami penuaan dini?

Pada 2016, penghargaan Nobel medis diberikan pada seorang peneliti dari Jepang dan penelitiannya mengenai *autophagy*. Yoshinori Ohsumi melakukan eksperimen terhadap ragi yang memiliki pertahanan terhadap diri sendiri dan mendaur ulang diri mereka.

Naomi Whittel, seorang ahli nutrisi yang telah meneliti mengenai sistem *autophagy*, mengatakan bahwa **proses *autophagy* terjadi alami dalam tubuh kita masing-masing**. Namun, Whittel menemukan jenis makanan tertentu dan beberapa pola latihan untuk fisik kamu yang dapat membantu untuk lebih membersihkan sel-sel dalam tubuh kita.

Ingin Mencoba Autophagy? Atur Pola Makan

Ya, jika kamu ingin tubuh kamu sering melakukan *autophagy*, sebaiknya yang kamu lakukan adalah mengatur pola makan kamu. Tidak hanya nutrisi yang masuk ke dalam tubuh kamu, waktu makan pun perlu kamu jadwalkan dan ikuti jadwal tersebut. Saat hari-hari kamu sibuk, kamu boleh makan pada jam normal seperti biasa. Namun, saat kamu memiliki waktu yang tidak terlalu padat, cobalah untuk mencoba *autophagy*. Caranya adalah kamu harus **berhenti makan pada pukul 8 malam. Lalu pada pagi hari, kamu bisa melewati sarapan dan menggantinya saat kamu makan siang.**

Memang dibutuhkan usaha dalam menjalankan *autophagy*. Namun, jika kamu berhasil melakukannya, kamu akan mendapatkan hasil yang luar biasa. **Saat kamu berpuasa dari makan malam hingga makan siang, tubuh kamu mengaktifkan sistem *autophagy* pada tubuh kamu.** Dengan begitu, sel-sel yang ada dalam tubuh kamu mendapatkan jeda untuk mengembalikan dan mengganti sel-sel yang lama dengan yang baru. Namun, jika kamu mencuri-curi makan pada saat waktu puasa kamu, itu justru bisa menghentikan proses *autophagy* pada tubuh kamu, meskipun nutrisi yang masuk hanya sedikit.

Apakah Perbedaan Autophagy dengan Proses Diet Lainnya?

Saat kamu menginginkan sistem *autophagy* terjadi pada tubuh kamu, kamu tidak perlu menghindari atau menghilangkan kebiasaan-kebiasaan yang telah kamu lakukan sebelumnya. Selain mengatur jadwal makan, kamu juga **perlu membuat sedikit perubahan, seperti memperhatikan waktu tidur kamu dan bagaimana kamu rajin berolahraga.** Dengan kamu melakukan *autophagy*, sel tubuh kamu akan membersihkan racun-racun yang akan membuat kamu terlihat lebih awet muda.

Terapi Penyakit

Saat ini, *autophagy* kerap dilakukan untuk terapi beberapa penyakit kronis seperti kanker dan juga penyakit hati akibat terlalu banyak mengonsumsi alkohol. Hal ini karena *autophagy* juga bisa membantu tubuh melawan bakteri dan virus.

Nah, **untuk memaksimalkan sistem *autophagy*, sebaiknya saat kamu makan setelah berpuasa cukup lama, jangan makan dengan porsi yang berlebihan. Makan secukupnya agar proses pembersihan berjalan dengan baik.** Jangan lupa perhatikan asupan nutrisi dan gizi, ya. ...

<https://www.halodoc.com/tren-kesehatan-zaman-now-saatnya-coba-autophagy>

May 2020 - from www.itokindo.org (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)