

10 Makanan Paling Bergizi di Dunia

Penulis : Bramirus Mikail | Rabu, 28 Desember 2011 | 10:57 WIB



Brokoli

Kompas.com —

Sehat tidaknya makanan yang kita asup semua tergantung kita. Membuat perubahan, khususnya pada apa yang Anda makan, adalah salah satu cara termudah untuk mengelola dan mengontrol kesehatan. Selain memberikan energi yang dibutuhkan, makanan yang Anda konsumsi setiap hari juga berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit.

Ada banyak makanan sehat yang bisa dengan mudah Anda peroleh di alam ini.

Berikut adalah **10 makanan paling bergizi di dunia** yang harus Anda masukkan dalam menu makanan sehari-hari:

1. Alpukat

Jangan salah mengartikan lemak yang terkandung pada buah alpukat. **Lemak alpukat termasuk dalam kelompok lemak tak jenuh tunggal sehingga tidak akan membuat perut Anda gendut.** Buah alpukat justru dapat menurunkan kolesterol. Para peneliti menemukan bahwa mengganti hanya 5 persen dari kalori yang berasal dari lemak jenuh (mentega atau keju) dengan lemak tak jenuh tunggal (alpukat) bisa **memangkas risiko serangan jantung** lebih dari sepertiga. Manfaat tambahan lainnya, alpukat juga tinggi kandungan beta-sitosterol, sterol tanaman yang **menghambat penyerapan kolesterol dari makanan, bertindak sebagai senyawa antikanker (glutatin) dan antioksidan kuat.**

2. Kacang

Kacang sebenarnya **baik untuk jantung Anda karena kacang mampu menyerap kolesterol,** sehingga tubuh dapat membuangnya sebelum menempel pada dinding arteri. Studi menemukan bahwa diet tinggi serat larut dapat mengurangi kolesterol total sebesar 10-15 persen. Sebuah studi terakhir bahkan menunjukkan, makanan yang bersumber dari biji-bijian termasuk dalam kelompok teratas dengan kategori tingkat antioksidan tertinggi.

3. Blueberries

Kandungan senyawa **antioksidan** pada blueberries yang disebut **flavonoid** atau lebih dikenal *anthocyanin* berfungsi **menangkal penyakit jantung, kanker, dan kebutaan terkait usia dan kehilangan memori.** Seperti halnya sepupu mereka *cranberry, blueberry* terbukti dapat **mencegah infeksi saluran kemih,** berkat *epicatechins* antioksidan, yang menjaga bakteri tidak menempel ke dinding kandung kemih. Bahkan, serat dalam *blueberry* **ampuh dalam menangkal sembelit.**

4. Brokoli

Brokoli adalah salah satu **makanan pelawan kanker,** berkat kehadiran senyawa sulfur, seperti *sulforaphane*. Mengonsumsi lebih banyak brokoli bisa memangkas risiko seseorang dari kanker payudara, kanker paru-paru, dan kanker usus besar. *Sulforaphane* juga telah terbukti khasiatnya untuk membunuh bakteri yang menyebabkan bisul.

Brokoli juga merupakan **sumber terbaik kalsium dan potasium,** sehingga **baik untuk tulang** serta mengatur tekanan darah Anda. Vitamin C dan beta-karoten juga dapat **melindungi mata Anda dari katarak dan menjaga sel-sel otak dari serangan radikal bebas.**

5. Cokelat hitam

Cokelat hitam mengandung sejumlah besar *flavonoid*, jenis antioksidan. Bahkan, kandungan flavonoid pada cokelat gelap lebih banyak daripada makanan lainnya. Studi menemukan bahwa antioksidan dapat meningkatkan tekanan darah, **mencegah penggumpalan darah, memperlambat oksidasi kolesterol LDL, dan mengurangi peradangan**. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa makan 45 gram (1,5 ons) per hari dapat **mengurangi risiko serangan jantung** sebesar 10 persen. Makan cokelat hitam gelap juga dapat **menurunkan resistensi insulin**, masalah utama di balik diabetes.

6. Benih lenan (*flaxseed*)

Biji lenan bekerja layaknya seperti hormon estrogen dalam tubuh, menghalangi reseptor estrogen pada sel dan memberikan kontribusi terkait penurunan tingkat hormon tertentu yang berhubungan dengan kanker, seperti kanker payudara. *Flaxseed* juga merupakan sumber fantastis *alpha-linolenic acid* (ALA), suatu asam lemak esensial yang digunakan tubuh untuk membuat asam lemak omega-3. ALA berfungsi **mengencerkan darah dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke**.

7. Bawang putih

Bawang putih memiliki **antibakteri, antijamur, dan sifat sebagai antivirus, bahkan berpotensi untuk mengusir beberapa bakteri yang resisten antibiotik**. Meski hanya menurunkan sedikit kolesterol, rempah-rempah ini juga bertindak sebagai **pengencer darah, mengurangi pembentukan bekuan darah, risiko serangan jantung dan stroke**. Mengambil setidaknya enam siung atau lebih bawang putih dalam seminggu bisa memangkas risiko kanker kolorektal, lambung, dan kanker prostat, ketimbang harus makan satu cengkeh setiap minggunya.

8. Ikan salmon

Makan setidaknya dua porsi ikan salmon seminggu dapat **mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung** sebesar 17 persen dan risiko Anda terkena serangan jantung hingga 27 persen. Sebuah studi di Swedia yang diikuti lebih dari 6.000 pria selama 30 tahun menemukan bahwa mereka yang makan lemak ikan dalam jumlah yang moderat **menurunkan risiko kanker prostat** sepertiga.

9. Bayam

Selain berfungsi dalam **melindungi mata Anda dari degenerasi makula (penurunan ketajaman penglihatan)**, kandungan karotenoid pada bayam juga dapat **membantu mempertahankan kepadatan tulang dan mencegah risiko patah tulang**. Segala macam sayuran berwarna hijau merupakan sumber yang kaya kalium dan magnesium serta folat, di mana semuanya berfungsi dalam **menjaga tekanan darah dan mengurangi risiko stroke**. Folat juga berkontribusi dalam **memangkas risiko kanker paru-paru bagi mantan perokok**.

10. Yogurt

Yogurt adalah sumber makanan yang berperan penting dalam pembangunan tulang. Akan tetapi, kekuatan yang sebenarnya terletak pada **bakteri baik**, yang dikenal sebagai **probiotik, yang terus menekan pertumbuhan bakteri merugikan di dalam usus Anda**. Terlalu banyak bakteri "buruk" dapat menyebabkan masalah kesehatan *gastrointestinal* dan lainnya. Mengonsumsi yogurt dapat **membantu mengatasi penyakit inflamasi (peradangan) usus, maag, infeksi saluran kemih, dan infeksi jamur pada vagina**.

Sumber : besthealthmag

Editor : Lusya Kus Anna

health.kompas.com/read/2011/12/28/10573195/10.Makanan.Paling.Bergizi.di.Dunia