Hidup Sehat: Apa 10 Cara Tetap Sehat ?

Reviu oleh: Dan Brennan, MD
Reviu pada Nop, 5 2021

1. Makan Lebih Banyak Sayuran

Salah satu hal terpenting yang dapat Anda lakukan untuk kesehatan Anda adalah makan makanan yang terutama terdiri dari makanan nabati berkualitas tinggi. **Makan lebih banyak sayuran dan lebih sedikit daging dikaitkan dgn penurunan risiko banyak penyakit**, termasuk:

- Obesitas
- Stroke
- Penyakit jantung
- Tekanan darah tinggi
- Diabetes tipe 2
- Banyak jenis kanker
- Kolesterol Tinggi

Saat memakan tanaman, lebih baik memilih yang sedekat mungkin dengan keadaan alaminya. Pilih apel di atas jus apel. Makanan olahan sering kali kehilangan serat sehatnya. Makanan nabati utuh juga memiliki lebih banyak protein. Untuk memastikan Anda mendapatkan cukup protein dari sumber nabati, sertakan beberapa makanan ini dalam diet Anda:

- Tahu
- Biji gandum
- Jamur
- Kacang-kacangan
- Kacang polong
- Lobak hijau
- Artichoke
- Asparagus
- Buncis
- Bayam

2. Makan Lebih Sedikit Makanan Olahan

Seiring dengan makan lebih banyak makanan nabati, **makan lebih sedikit makanan olahan dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik.** Makanan olahan biasanya tinggi lemak, gula, dan natrium serta rendah vitamin dan serat. Makan empat porsi atau lebih makanan olahan setiap hari dikaitkan dengan peningkatan 62% kematian dari semua penyebab. Sebaliknya, diet yang lebih rendah dalam makanan olahan dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah dari semua penyakit yang dilaporkan. Makanan yang sangat diproses meliputi:

- Makanan panggang dalam kemasan
- Makanan ringan kemasan
- Minuman bersoda
- Sereal manis
- Makanan siap saji

3. Bergerak Lebih Banyak

Banyak penyakit kronis dikaitkan dgn waktu yg dihabiskan dalam aktivitas rutin. Tetapi Anda tidak harus berlari maraton untuk mendapatkan manfaat dari bergerak lebih banyak. Manfaat ini melampaui mempertahankan atau menurunkan berat badan. Latihan fisik yang sering dan singkat yang ditambah hingga **150 menit per minggu** dapat memberikan banyak manfaat, seperti:

- Peningkatan memori dan konsentrasi
- Peningkatan produktivitas dan kreativitas
- Suasana hati dan harga diri yang lebih baik
- Lebih sedikit stres, kecemasan, dan depresi
- Tidur yang lebih baik
- Sistem kekebalan yang lebih kuat dan lebih sedikit penyakit

4. Bangun Otot Anda

Latihan kekuatan dapat membantu Anda mempertahankan atau membangun massa otot, yang secara alami akan berkurang seiring bertambahnya usia. **Dua atau tiga sesi latihan kekuatan selama 20 atau 30 menit** akan membantu Anda:

- Tingkatkan massa otot Anda
- Membangun tulang yang lebih kuat
- Kendalikan berat badan Anda
- Mengembangkan keseimbangan yg lebih baik
- Meningkatkan fleksibilitas sendi Anda

Anda bahkan tidak perlu pergi ke gym atau berinvestasi dalam banyak peralatan untuk melatih otot Anda. Beberapa latihan beban yang baik untuk latihan kekuatan adalah:

- Perut crunches
- Latihan langkah
- Paru-paru
- Squat
- Push-up

5. Sering Cuci Tangan

Salah satu langkah terpenting yang dapat Anda ambil untuk menghindari sakit adalah dengan **menjaga tangan Anda bebas dari kuman.** Kuman dari permukaan yang disentuh orang dipindahkan ke tangan yang tidak dicuci. Kuman-kuman tersebut kemudian disebarkan ke seluruh komunitas. Untuk mencuci tangan dengan benar, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Basahi tangan dan gunakan sabun
2. Gosok tangan, termasuk di bawah kuku, setidaknya selama 20 detik
3. Bilas dengan air mengalir
4. Keringkan

Ketika masyarakat dididik tentang metode dan manfaat mencuci tangan yang benar, masyarakat mengalami:

- Penurunan 23 hingga 40 % jumlah orang yang sakit karena penyakit diare
- Penurunan 16 hingga 21 % dalam jumlah penyakit pernapasan
- Penurunan 29 hingga 57 % dlm jumlah hari anak[2] tidak masuk sekolah krn penyakit gastrointestinal
- Penurunan 58 % dalam jumlah penyakit diare pada orang dengan sistem kekebalan yang lemah

6. Tidur yang Cukup

Dengan semua tuntutan waktu Anda dan iming-iming media sosial yang selalu aktif, mungkin sulit untuk mendapatkan cukup tidur. Anda mungkin berpikir Anda dapat berfungsi dengan baik pada 5 atau 6 jam tidur, tetapi **orang dewasa membutuhkan setidaknya 7 jam tidur berkualitas baik setiap malam**. Anak-anak dan remaja membutuhkan lebih banyak lagi. Manfaat tidur yang cukup jauh lebih dari sekadar perasaan istirahat ketika Anda bangun. Kebiasaan tidur yang lebih baik dikaitkan dengan:

- Mengurangi stres
- Suasana hati yang membaik
- Lebih jarang sakit
- Menjaga berat badan yang sehat
- Mengurangi risiko penyakit seperti diabetes dan penyakit jantung
- Kemampuan untuk berpikir lebih jernih
- Lebih sedikit konflik dengan orang lain
- Lebih sedikit cedera dan kecelakaan

7. Pertahankan hubungan yang kuat

Bertemu teman untuk makan siang lebih dari sekadar pengalihan yang bagus dari hari kerja yang sibuk. **Koneksi sosial yang kuat baik untuk kesehatan dan kesejahteraan Anda di semua tahap kehidupan, tetapi terutama seiring bertambahnya usia.** Orang tua yang memiliki koneksi kuat dengan keluarga dan teman lebih mungkin untuk:

- Butuh bantuan di rumah
- memiliki risiko demensia yang lebih rendah dan penurunan berpikir
- lebih puas dengan kehidupan mereka
- Memiliki kualitas hidup yang lebih baik

8. Kelola kesehatan mental Anda

Merawat kesehatan mental Anda sama pentingnya dengan merawat kesehatan fisik Anda. Berita baiknya adalah **olahraga dan makan dengan benar akan sangat membantu Anda mempertahankan kesehatan mental Anda.** Faktor besar lain dalam mengelola kesehatan mental Anda **mengendalikan stres** Anda. Beberapa cara untuk menginduksi respons relaksasi yang membantu Anda mengatasi stres yang lebih baik:

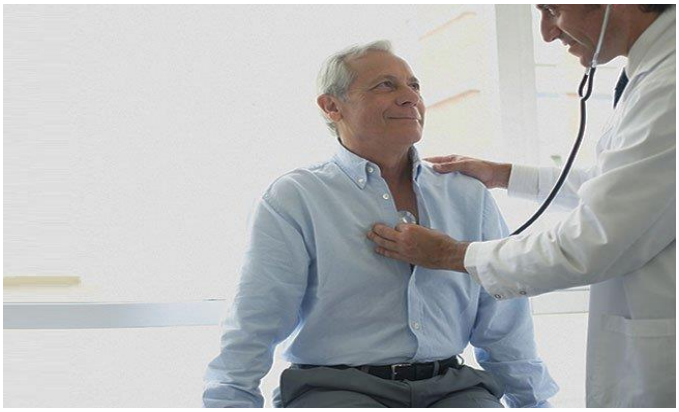
- katakan tidak pada hal[2] yg bikin sibuk Anda
- Lakukan kegiatan yang Anda nikmati
- memvisualisasikan diri Anda berhasil menghadapi tantangan yang Anda hadapi
- Pelajari teknik relaksasi seperti latihan dan meditasi pernapasan
- Bicara tentang hal-hal yang mengganggu Anda dengan seseorang yang Anda percayai

9. Hilangkan kebiasaan buruk

Kebiasaan buruk Anda dapat memiliki dampak besar pada kesehatan Anda. Apakah Anda mencoba berhenti merokok, minum alkohol, atau memakan chip, memahami bgmn bentuk kebiasaan dan bagaimana mereka dpt diubah adalah langkah penting dalam menciptakan gaya hidup sehat. Kebiasaan menyenangkan memberi sinyal otak Anda untuk melepaskan dopamin, yang merupakan bahan kimia di otak Anda yang menciptakan mengidam.

Kebiasaan buruk bisa sulit untuk diatasi karena mengidam dopamin. Namun, **kontrol diri spt otot. Semakin banyak Anda melatihnya, semakin menjadi kuat itu.** Cobalah mengganti kebiasaan tidak sehat Anda dengan yg sehat dan mencari dukungan dari teman dan keluarga Anda.

10. Lakukan Checkup Tahunan Anda



Mendapatkan **checkup tahunan** dg penyedia layanan kesehatan Anda penting bahkan jika Anda merasa sehat. Ini memberi Anda kesempatan untuk memastikan Anda telah menerima semua vaksinasi dan tes kesehatan preventif yang Anda butuhkan. Ini juga memungkinkan Anda membahas masalah kesehatan kecil sebelum menjadi parah.

Bekerja dgn penyedia layanan kesehatan Anda utk penyakit meningkatkan kemungkinan Anda akan menderita masalah serius sejak dini ketika mereka memiliki peluang lebih baik untuk perawatan atau penyembuhan yg efektif. Checkup tahunan dapat meningkatkan masa hidup Anda dan meningkatkan kesehatan Anda.

Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**

© 1996-2021 WebMD, LLC. All rights reserved.

Source slideshow on OnHealth

https://www.medicinenet.com/stay_healthy_what_are_the_top_10_ways/article.htm