

10 Makanan Agar Awet Muda dan Sehat di Usia 40

oleh Aditya Eka Prawira



Roti Gandum

Liputan6.com, New Delhi :

Life begins at 40 , karena itu bisa jadi di usia ini Anda mestinya bisa menikmati hidup dengan santai, nyaman, tanpa banyak pikiran entah oleh kesehatan atau masalah lain.

Supaya hidup Anda makin menyenangkan dan tentu saja bugar dan sehat, seperti dilansir *Times of India*, Jumat (3/5/2013) ada **beberapa jenis makanan yang direkomendasikan** Kepala Ahli Diet di **Breach Candy Hospital**, dr Eileen Canday **untuk Anda yang berusia 40**.

1. Kacang almond

Almond kaya akan asam amino dan vitamin E. Ini merupakan kudapan yang baik bagi mereka yang bermasalah dengan kolesterol. **Almond** dapat **membantu menurunkan kolesterol dan menjaga tubuh bebas penyakit**.

2. Yoghurt

Konsumsi yoghurt secara rutin **membantu memelihara kelembutan kulit**. Yoghurt memiliki sifat melembutkan kulit karena kaya akan kalsium, vitamin A dan D. Pilihlah yoghurt yang rendah lemak.

3. Gandum utuh

Gandum utuh tinggi akan serat dan potasium. Seluruh jenis gandum **membantu mencegah meningkatnya tekanan darah dan menaikkan berat badan** di usia 40 tahun. Sertakan roti gandum, beras merah, gandum dan biji kinoa (*quinoa*) dalam diet Anda.

4. Ubi jalar

Ubi jalar merupakan salah satu makanan sehat yang cocok dimakan bagi Anda yang berusia 40 tahun. Ubi jalar **membantu mengurangi efek dari asap rokok, mencegah diabetes, dan juga meningkatkan kesehatan kekebalan tubuh**. Selain itu, ubi jalar kaya akan vitamin C yang membantu untuk menyehatkan kulit Anda.

5. Susu kedelai

Camilan ini baik bagi orang yang menderita osteoporosis dan masalah lainnya. Susu kedelai kaya akan vitamin A, vitamin B2, B1, kalsium dan protein yang akan **membantu Anda meningkatkan kepadatan tulang**.

6. Daging sapi tanpa lemak

Daging sapi memang **kaya akan zat besi**. Zat besi akan membantu mengangkut oksigen dari paru ke berbagai sel dalam tubuh. Ini juga mengandung **protein tinggi pembangun otot**.

7. Ikan tuna

Tuna adalah salah satu **sumber protein yang terbaik dan tidak mengandung lemak jenuh**. Bermanfaat untuk mencegah penyusutan otot.

8. Stroberi

Stroberi **baik untuk kesehatan kulit**. Stroberi pun **kaya akan serat** dengan **antioksidan** seperti zat antosianin dan fenol, yang mampu **mencegah kerusakan sel pada kulit** Anda.

9. Anggur

Antioksidan hadir juga dalam anggur merah yang mampu **mencegah penyumbatan arteri dan menurunkan kolesterol jahat**. Segelas anggur merah memiliki manfaat yang sama untuk tubuh.

10. Ikan salmon

Seiring bertambahnya usia, kekuatan otak Anda dapat mengalami penurunan.

Makan **salmon dapat membantu Anda mencegah demensia dan Alzheimer**, karena mengandung DHA, EPA, asam lemak omega-3. Ini semua nutrisi penting yang membantu sel saraf untuk berkomunikasi dengan mudah, yang membantu Anda mengingat hal lebih cepat.

(Adt/Abd)

<http://m.liputan6.com/health/read/576338/10-makanan-agar-awet-muda-dan-sehat-di-usia-40>