

6 Kebiasaan Sehat Perempuan Jepang

Felicitas Harmandini | Dini | Jumat, 8 Oktober 2010 | 15:27 WIB



SHUTTERSTOCK

Rumput laut, salah satu bahan makanan populer di Jepang, mengandung multivitamin seperti potasium, kalsium, magnesium, zat besi, vitamin C, dan serat.

KOMPAS.com — Perempuan Jepang dikenal ramping-ramping. Mereka juga dikenal panjang umur. **Selama 25 tahun terakhir ini, perempuan Jepang terbukti memiliki harapan hidup paling tinggi di dunia: 86,44 persen.** Apa sih rahasia mereka sehingga memiliki tubuh yang ramping dan sehat?

Ternyata, mereka selalu menerapkan pola makan yang sehat, menjauhkan diri dari diabetes, dan mampu mengendalikan stres.

Berikut enam rahasia umur panjang orang Jepang yang bisa Anda tiru:

- 1. Rumput laut.** Sebagian besar menu makanan orang Jepang menggunakan sayuran dan buah-buahan. Edamame menjadi salah satu cemilan sehat mereka. Rumput laut sendiri mengandung multivitamin, di antaranya potasium, kalsium, magnesium, zat besi, yodium, vitamin C, serat, beta karoten, dan masih banyak lagi. Rumput laut biasa dijadikan salad atau campuran makanan lain.
- 2. Ikan.** Orang Jepang amat menyukai tuna, tenggiri, dan salmon, yang memiliki kandungan asam lemak omega-3 yang sangat tinggi. Anda tahu kan, omega-3 terbukti mampu mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker payudara? Anda bisa mengolah ikan ber-omega-3 ini dengan cara apa saja: dibuat salad, digoreng, atau sushi.
- 3. Teh hijau.** Menurut sebuah penelitian baru, orang yang minum enam cangkir teh sehari akan mengalami penurunan risiko penyakit jantung sebanyak 36 persen, dibandingkan dengan mereka yang minum kurang dari satu cangkir sehari. Bila orang Jepang biasa minum teh hijau, sebenarnya wajar, karena merupakan hasil pokok negeri ini. Jenis teh ini kaya akan antioksidan, yang sering disebut-sebut mampu menurunkan berbagai risiko penyakit, seperti kanker, kerapuhan tulang, hingga osteoporosis.
- 4. Makan lebih lambat.** Anda mungkin terbiasa makan cepat karena harus berburu waktu. Atau, karena kelaparan lalu ingin kenyang selekasnya. Di Jepang, orang diajarkan untuk menikmati setiap gigitan. Makan dengan sumpit, misalnya, membantu memperlambat cara makan Anda. Cara ini penting Anda tiru karena otak butuh 20 menit untuk mengenali rasa kenyang. Jadi, jika Anda makan lebih perlahan, Anda cenderung makan sampai puas, dan bukannya sampai kekenyangan.
- 5. Tidak memakai piring besar.** Sebisa mungkin jangan makan dengan piring atau mangkuk yang besar. Pilih piring kecil seperti yang biasa dipakai di restoran Jepang atau restoran China. Dengan menggunakan piring yang lebih kecil, Anda lebih mudah mengatur porsi. Anda juga tidak akan lapar mata dan memenuhi piring besar Anda dengan banyak makanan.
- 6. Zen.** Orang Jepang biasa berlatih fisik dan mental, seperti yoga dan meditasi. Aktivitas semacam ini terbukti tak hanya mengurangi stres, tetapi juga menjauhkan Anda dari demensia (penyakit kepikunan) dan melindungi area dari otak yang mengatur konsentrasi dan memori.

<http://nasional.kompas.com/read/2010/10/08/15272471/6.Kebiasaan.Sehat.Perempuan.Jepang>