

# Konsumsi Makanan Tinggi Lemak Bikin Otak Tidak Dapat Menerima 'Sinyal' Kenyang

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Saat akan makan atau ngemil, terkadang kita hanya berniat menghabiskan seporsi kecil saja. Namun yang terjadi, seringkali kita malah menghabiskan makanan dalam jumlah yang banyak.

Padahal, tubuh sebenarnya memiliki mekanisme untuk merasakan kenyang dan mengirim sinyal tersebut ke otak agar Anda segera berhenti makan. Nah, saat Anda mengonsumsi makanan tinggi lemak, otak tak lagi mendapat sinyal bahwa Anda sudah kenyang. Mengapa kondisi ini bisa terjadi?

Penelitian dari University of Georgia, Washington State University dan Binghamton University, seperti dikutip dari Wartakesehatan, mengungkapkan bahwa makanan tinggi lemak yang dikonsumsi bisa membuat bakteri-bakteri pada usus mengirimkan sinyal yang salah.

Jadi, bakteri tersebut mengirimkan sinyal ke otak berupa

'kabar yang mengatakan' bahwa tubuh belum merasa kenyang. Kondisi ini membuat Anda terus menerus mengonsumsi makanan tinggi lemak. Akibatnya, tentu saja berat badan menjadi naik, bahkan bisa mengakibatkan obesitas.

Penelitian yang dilakukan pada tikus ini juga menjelaskan bahwa terjadi inflamasi pada bagian otak. "Otak berubah saat tikus mengonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti makanan berlemak. Hal ini menyebabkan inflamasi pada bagian otak yang berhubungan dengan kebiasaan makan. Akibatnya, otak jadi terreorganisasi dan dapat mengubah sinyal kenyang pada otak," urai Krzysztof Czaja, DVM, PhD, peneliti utama dalam studi ini.

Dijelaskan, dalam kondisi normal saat Anda mengonsumsi makanan seimbang, bakteri di dalam usus akan berkembang menjadi beberapa golongan yang saling bekerjasama dalam 'memberitahukan' otak saat Anda lapar dan kenyang. Jumlah bakteri juga stabil dan hanya sedikit sekali terjadi pergeseran.

Sebaliknya, saat konsumsi makanan berubah menjadi tinggi lemak, nutrisi tersebut mengubah lingkungan mikro di dalam usus dan beberapa bakteri mulai tumbuh drastis. Sementara itu bakteri yang sensitif dalam memberitahukan rasa kenyang mulai mati bahkan menghilang.

Perubahan tersebut menyebabkan peradangan yang merusak sel-sel saraf yang membawa sinyal dari usus ke otak sehingga kedua organ ini mengalami miskomunikasi. Meskipun para peneliti belum bisa menyimpulkan apakah perubahan ini bersifat permanen atau sementara, sebaiknya Anda tetap waspada terhadap makanan yang berlemak tinggi. [\\*\\* Baca juga: Acara Memasak di Televisi Bisa Bikin Berat Badan Wanita Bertambah?](#)

Jadi penting diperhatikan keseimbangan mikrobiota usus dan harmonisasi yang baik antara usus dan otak.(ilj/bbs)

---

# Adegan Singkat dalam Film yang Telan Dana Fantastis

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Tidak hanya soal pemilihan aktor/aktris yang tepat atau penulisan jalan cerita yang menarik, satu hal terpenting yang utama dalam pembuatan sebuah film adalah soal dana.

Biasanya total dana yang digunakan menyangkut keseluruhan film, mulai dari dana untuk properti, gaji kru, sampai bayaran untuk bintang filmn. Setiap film tentu saja memiliki dana/budget yang berbeda-beda. Ada film yang berbiaya murah, sebaliknya tidak sedikit film yang menghabiskan dana denan nilai yang fantastis.

Film-film apa saja sih yang menghabiskan anggaran yang mencengangkan? Dikutip dari berbagai sumber, ini lima film yang dimaksud:

## 1. I Am Legend

Sutradara Francis Lawrence memang tidak main-main dalam

membuat adegan film. Dalam film 'I Am Legend' yang tayang pada 2007 silam, ada satu adegan yang cukup menguras tenaga serta dana.

Adegan ini adalah scene di mana evakuasi penduduk menyeberangi jembatan Brooklyn, New York. Untuk membuat adegan berdurasi lima menit tersebut, kru harus mempersiapkannya selama enam malam. Tak hanya itu, dana yang digunakan mencapai US\$5 juta.

## 2. Return to Krypton Scene – Superman Returns

Film ini mengeluarkan dana hingga US\$10 juta hanya untuk adegan yang dipotong. Adegan mahal tersebut tidak ditayangkan di bioskop, melainkan hanya ada di versi Blue-Ray. Adegan yang dimaksud adalah Superman yang kembali ke planet asalnya Krypton dengan menggunakan pesawat khusus berbentuk seperti bintang.

## 3. Aerial Pursuit Scene – Swordfish

Ada adegan yang cukup menarik dalam film ini, menampilkan sebuah helikopter yang membawa bus terbang mengitari kota Los Angeles. Tentu saja untuk membuat adegan tersebut diperlukan biaya yang tidak murah. Diperkirakan adegan helikopter membawa bus tersebut menghabiskan dana sebesar US\$13 juta atau sekira Rp170 miliar.

## 4. Agent Smith Fight Scene – The Matrix Reloaded

Film kedua dari The Matrix sempat menampilkan adegan Neo yang harus bertarung melawan kloningan. Adegan tersebut berlangsung selama 17 menit. Dan adegan selama itu membutuhkan biaya mencapai US\$40 juta.

Scene tersebut memang membutuhkan CGI dan spesial efek yang banyak. Tak hanya itu, scene ini juga dikerjakan dalam waktu yang cukup lama, yakni 27 hari.

## 5. Attack Scene – Pearl Harbor

Dalam salah satu scene di Film Pearl Harbor, terdapat adegan pesawat tempur Jepang yang menyerang pangkalan militer Amerika Serikat di Hawaii. Dana yang dibutuhkan untuk membuat scene

tersebut mencapai US\$55,5 juta, dengan rincian 12 tim kamera, 100 lebih figuran, 610 meter tali, 700 batang dinamit, serta empat ribu galon bensin. Adegan yang menguras banyak dana serta tenaga itu ternyata hanya berdurasi 12 detik saja. [\\*\\* Baca juga: 5 Alasan Aneh yang Sebabkan Pesawat Delay](#)

Cool!(ilj/bbs)

---

## Acara Memasak di Televisi Bisa Bikin Berat Badan Wanita Bertambah?

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Sebuah penelitian mengungkapkan, sering menonton acara memasak di televisi ternyata dapat membuat seorang wanita menjadi lebih gemuk. Para peneliti menemukan bahwa saat menonton acara memasak di televisi dan benar-benar mencoba memasak makanan tadi, maka Anda pun memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami peningkatan berat badan.

Pada penelitian ini, dilansir Thestir Cafemom, para peneliti melakukan survei pada sekira 500 orang wanita yang berusia antara 20-30-an tahun. Peserta penelitian diukur tinggi badan dan berat, termasuk dihitung indeks massa tubuh mereka.

Hasilnya, para wanita yang sering menonton acara memasak di televisi dan benar-benar mempraktikkannya di rumah memiliki berat badan rata-rata sekira 82 kg, sedangkan para wanita yang hanya menonton acara memasak dan tidak pernah benar-benar mencoba membuat masakan tersebut memiliki berat badan 5.5 kg lebih ringan dibandingkan wanita yang mencoba memasak berbagai jenis masakan yang dilihatnya di televisi. [\\*\\* Baca juga: Cara Rawat Kulit Wajah yang Bikin Anda Terlihat Tua](#)

Meskipun demikian, bukan berarti Anda akan memiliki berat badan yang lebih ideal dan lebih sehat bila Anda membeli makanan di luar. Menyiapkan sendiri makanan yang akan dikonsumsi di rumah akan lebih baik dan lebih sehat dibandingkan membeli makanan jadi di luar.(ilj/bbs)

---

## **5 Alasan Aneh yang Sebabkan Pesawat Delay**

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Delay atau penundaan jadwal pasti pernah Anda alami saat menggunakan jasa transportasi udara atau pesawat. Tidak hanya setengah jam, delay pesawat bisa terjadi berjam-jam bahkan satu hari.

Cuaca buruk sampai masalah mesin menjadi faktor yang mengakibatkan terjadinya delay pesawat. Namun lima kasus delay berikut ini disebabkan karena hal-hal yang tidak biasa terjadi. Dikutip dari berbagai sumber, ini dia lima alasan aneh yang menyebabkan pesawat delay:

#### 1. Pramugari memprediksi pesawat akan jatuh

Seorang pramugari American Airlines mengatakan bahwa pesawat tidak cukup baik untuk terbang dan akan jatuh. Ucapan wanita asal North Richland Hills tersebut tentu saja membuat panik semua penumpang.

Akhirnya, awak pesawat pun mengeluarkan pramugari tadi dari pesawat. Akibat kejadian ini, pesawat harus delay selama satu jam sebelum akhirnya pramugari 'mabuk' tersebut dipecat.

#### 2. Pilot marah karena tidak bisa menikmati makanan favorit

Seorang pilot Air India bernama Kapten Smiriti Trehan dijadwalkan terbang dari Mumbai-Jodhpur-New Delhi. Namun pihak maskapai mengubah jadwal dan mengharuskan rute langsung

sehingga tidak transit di Jodhpur.

Sayangnya, Kapten Smiriti tidak menyukai kebijakan tersebut, karena ia sudah merencanakan akan menikmati makanan favoritnya saat transit di Jodhpur. Pihak maskapai pun berencana mengganti Kapten Smiriti dengan pilot lain.

Namun karena saat itu sudah dini hari, maskapai kesulitan untuk mencari pilot lain. Beruntung datang seorang pilot bernama Paz Kachiros untuk menggantikan posisi Smiriti. Meskipun demikian, akibat ulah tidak profesional Kapten Smiriti tersebut pesawat delay selama lebih dari satu jam.

### 3. Berang-berang lepas dari kargo

Peristiwa tak biasa terjadi di Bandara Houston, Amerika Serikat. Kala itu kru pesawat memberikan kabar bahwa ada sepasang berang-berang yang kabur dari kargo. Akibatnya, pesawat tidak bisa terbang sebelum berang-berang tersebut ditangkap. Beruntung petugas berhasil menangkap sepasang berang-berang setelah menunggu selama dua jam.

### 4. Ratusan bayi penyu di landasan pacu

Seluruh penumpang pesawat di bandara John F. Kennedy, New York, dibuat terkejut dengan keberadaan ratusan bayi penyu di landasan pacu. Bayi penyu tersebut merangkak di atas aspal dan membuat pesawat tidak bisa lepas landas. Akibat kejadian ini puluhan jadwal penerbangan harus mengalami delay. Pesawat baru bisa terbang setelah petugas membawa seluruh bayi penyu tersebut keluar dari landasan pacu.

### 5. Serangan lebah

Sebuah pesawat di bandara internasional Charlotte Douglas 'diserang' ribuan lebah, dan menjadikan sayap pesawat sebagai sarang mereka. Akibatnya, terjadi penundaan jadwal hingga lebih dari tiga jam.

Petugas bandara kemudian memanggil pawang lebah untuk membersihkan serangga tersebut dari badan pesawat. Setelah menunggu cukup lama, pesawat akhirnya bisa kembali mengudara.

[\\*\\* Baca juga: Penerbangan Tertunda 5 Jam Gara-gara Seorang Nenek Lakukan Ritual Lempar Koin ke Mesin Pesawat](#)

Ada-ada saja, ya.(ilj/bbs)

---

# Cara Rawat Kulit Wajah yang Bikin Anda Terlihat Tua

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Pernahkah Anda memperhatikan dengan seksama, apakah kulit wajah terlihat sesuai dengan usia Anda, atau justru terlihat lebih tua? Mengapa hal ini bisa terjadi?

Ternyata hal ini berkaitan dengan cara Anda merawat kesehatan kulit yang salah. Dilansir Healthmeup, berikut adalah beberapa cara yang merawat kesehatan kulit yang bisa membuat kulit Anda terlihat tua:

1. Tabir surya yang tidak berfungsi dengan baik

Salah satu cara terbaik untuk membantu menghadang kerusakan

pada kulit akibat sinar matahari adalah dengan menggunakan tabir surya, yang akan menghalangi terjadinya luka bakar akibat sinar matahari, bintik-bintik di wajah dan warna kulit yang menggelap.

Meskipun Anda sudah menggunakan tabir surya, hal itu ternyata masih belum mampu melindungi kulit Anda. Ada banyak alasan yang menyebabkan hal ini, seperti memilih tabir surya tanpa melihat kandungan SPF-nya, tidak mengoleskan tabir surya setelah dua jam dan tidak pernah mengulangi untuk mengoleskan kembali akan menimbulkan timbulnya bintik-bintik hitam dan membuat kulit terlihat kusam dan lebih gelap.

## 2. Pelembab yang tidak bekerja dengan baik

Sudah melakukan banyak perawatan kecantikan, namun kulit Anda masih terasa dan terlihat kering, bersisik dan mudah mengalami iritasi? Penggunaan pelembab sangat berpengaruh pada kesehatan kulit. Pelembab yang tidak bekerja dengan baik dapat membuat kulit terlihat kusam dan gelap. Jadi, jangan lupa menggunakan pelembab secara teratur agar menjaga kelembaban kulit, sel kulit akan selalu terhidrasi.

Pelembab yang tidak berfungsi dengan baik bisa disebabkan bahan dasar pelembab tersebut tidak cocok dengan jenis kulit penggunaannya. Padahal bahan dasar pelembab memiliki peranan penting untuk membantu menjaga kelembaban kulit.

## 3. Pola makan yang tidak baik

Apakah Anda pernah menyadari makanan yang dikonsumsi terlalu berminyak, tidak sehat dan makanan yang tidak alami? Ternyata makanan tidak hanya berpengaruh untuk sistem pencernaan, namun juga mempengaruhi keadaan kulit.

Jadi bila wajah Anda terlihat lebih tua, perhatikan pola makanan yang dikonsumsi setiap hari. Seringkali kita melupakan sebuah fakta bahwa kecantikan adalah berasal dari dalam.

Nutrisi akan mempengaruhi penampilan yang tidak dapat Anda abaikan. Makanan yang mengandung antioksidan seperti

karotenoid, tokofenol, flavonoid, vitamin A, C, D dan E, asam lemak omega-3, protein dan laktobasilus yang akan membantu menjaga kesehatan kulit dan memperbaiki penampilan Anda.

#### 4. Terlalu sering melakukan bleaching

Mungkin Anda memiliki impian untuk memiliki kulit yang putih dan terang, sehingga melakukan banyak perawatan salah satunya adalah bleaching. Namun jangan melakukan terlalu berlebihan, karena dapat memberikan efek samping berbahaya di kemudian hari.

Terlalu sering bahan yang terdapat dalam bleaching mengenai kulit dapat menyebabkan kulit kehilangan warna kulit yang sesungguhnya dan mempercepat proses penuaan. Lakukanlah setidaknya 1-2 bulan sekali atau lebih.

#### 5. Tidak membersihkan sisa kosmetik

Lupa membersihkan sisa kosmetik yang dipakai seharian akan membuat kulit tampak tua. Polusi udara yang menempel pada kosmetik dapat menyumbat pori-pori kulit, sehingga dapat menghambat kulit bernapas dan beregenerasi di malam hari. [\\*\\* Baca juga: Sering Terbangun pada Malam Hari Berikan Efek Mood Buruk](#)

Pola hidup yang tepat dan merawat kebersihan akan membuat kulit wajah terlihat sehat.(ilj/bbs)

---

# **Penerbangan Tertunda 5 Jam Gara-gara Seorang Nenek**

# Lakukan Ritual Lempar Koin ke Mesin Pesawat

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Sebagian penumpang biasanya akan berdoa demi keselamatan mereka sebelum memasuki ruangan pesawat. Sama halnya dengan yang dilakukan seorang nenek dengan marga Qiu ini.

Sayangnya, gara-gara itu juga, pesawat yang ditumpanginya tertunda selama lima jam. Apa yang sebenarnya terjadi? Dilansir SCMP, nenek berusia 80 bersama keluarganya itu naik pesawat China Southern Airlines dari Shanghai ke Guangzhou, Tiongkok.

Nah, saat berjalan di dekat pesawat, Qiu berhenti sejenak di dekat mesin. Dan yang terjadi selanjutnya, ia melempar sejumlah koin ke dalam mesin pesawat. Bukan tanpa sebab, rupanya nenek tadi melakukan ritual lempar untuk meminta keselamatan, sesuai kepercayaan yang dianutnya.

Penumpang lain yang merasa curiga atas tindakan nenek tersebut langsung melaporkan hal ini ke kru maskapai. Beberapa kru lantas menghentikan mesin dan membongkar penutup mesin. Pihak

maskapai juga meminta seluruh penumpang untuk turun dari pesawat.

“Setelah diselidiki, penumpang bermarga Qiu itu melempar koin dengan maksud supaya selamat. Menurut, tetangga Qiu, dia melakukan itu karena mengikuti ajaran Buddha,” demikian keterangan yang ditulis pada laman resmi China Southern Airlines.

Diketahui, nenek tersebut melempar sebanyak sembilan koin ke arah mesin pesawat. Delapan koin meleset, sedangkan satu koin masuk ke dalam mesin. Beruntung kru berhasil mengeluarkan koin meskipun dengan susah payah. [\\*\\* Baca juga: Tidak Berjalan Lancar, 5 Hukuman Mati yang Jadi Insiden Mengerikan](#)

Waduh, untung saja pesawat belum lepas landas, ya.(ilj/bbs)

---

# Sering Terbangun pada Malam Hari Berikan Efek Mood Buruk

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Apakah Anda termasuk orang yang sering terbangun saat tengah malam? Sebuah penelitian baru menemukan bahwa sering terbangun dari tidur di malam hari dapat berbahaya bagi kesehatan fisik, seperti halnya kurang tidur.

Diungkapkan, sering terbangun saat tidur di malam hari, yang banyak terjadi pada petugas kesehatan seperti dokter dan suster dan para orangtua baru, adalah sama dengan hanya tidur selama empat jam di malam hari.

Pada penelitian tersebut, dilansir Womenshealthmag, para peneliti mengamati pola tidur para pelajar, yang diminta untuk menggunakan jam tangan untuk memonitor kapan mereka tidur dan kapan mereka bangun.

Peneliti meminta para pelajar untuk melakukan dua hal yaitu tidur nyenyak selama delapan jam di suatu malam dan tidur dengan keadaan sering terbangun keesokan malamnya karena menerima empat telepon yang meminta mereka untuk menyelesaikan sesuatu hal sebelum kembali tidur.

Pagi hari setelah dua malam ini, para peneliti kemudian meminta para pelajar ini untuk menyelesaikan suatu tugas untuk mengukur kemampuan konsentrasi dan keadaan emosional mereka.

Hasilnya, satu malam dengan tidur yang terganggu (sering

terbangun saat tidur) telah memberikan dampak negatif pada mood, kemampuan konsentrasi, dan fungsi kognitif (kemampuan berpikir).

Dugaan peneliti, sering mengalami tidur yang terganggu seperti ini dapat menimbulkan efek negatif dalam jangka panjang, sama seperti bila Anda kurang tidur dalam waktu yang lama. [\\*\\* Baca juga: Ubah Junk Food Jadi Makanan Sehat dengan Cara Sederhana](#)

Penelitian ini juga menemukan bahwa siapa saja dapat mengalami hal ini dan tidak tergantung pada usia serta pekerjaan mereka.(ilj/bbs)

---

## Tidak Berjalan Lancar, 5 Hukuman Mati yang Jadi Insiden Mengerikan

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Hukuman mati adalah suatu hukuman atau vonis yang

dijatuhkan pengadilan (atau tanpa pengadilan) sebagai bentuk hukuman terberat yang dijatuhkan atas seseorang akibat perbuatannya.

Prosesi hukuman mati biasanya dilakukan di tempat rahasia dan tidak sembarang orang dapat memasukinya. Namun tahukah Anda, tidak semua hukuman mati berjalan dengan lancar. Dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah beberapa insiden mengerikan yang dialami lima terpidana mati saat menjalani hukuman mereka:

### 1. Clayton Darrell Lockett

Pria ini adalah pelaku pembunuhan berencana pada gadis bernama Stephanie Nelman, yang dilakukan secara bengis pada 2014 silam. Hakim akhirnya memutuskan untuk memberikan hukuman mati kepada Darrell dengan cara menyuntikkan racun alias suntik mati. Sayangnya pada suntikan ketiga, tiba-tiba urat nadi pria ini pecah. Darrell mengalami pendarahan hebat dan memaksa eksekutor menghentikan pekerjaan.

### 2. Willie Francis

Willie melakukan pembunuhan keji pada pria bernama Andrew Thomas di St. Martinville, Louisiana. Pria ini lantas dijatuhi hukuman mati. Saat duduk di kursi 'maut', Willie disetrum dalam waktu lama. Setelah menunggu beberapa menit, pria ini tak kunjung tewas. Ternyata, petugas eksekutor lalai dalam menjalankan tugasnya. Tegangan listrik yang dipakai terlalu lemah dan tak cukup untuk membunuh Willie.

### 3. Eva Dugan

Pada 1878, Eva Dugan dijatuhi vonis hukuman mati dengan cara digantung, akibat kasus pembunuhan terhadap peternak ayam yang dilakukannya. Semua persiapan sudah dilakukan dan eksekusi dilakukan di tempat terbuka.

Ketika tali mulai mengikat kepala Eva, tiba-tiba kepala wanita ini terputus dari tubuhnya. Tubuh Eva jatuh dan kepalanya menggelinding di depan para penonton. Akibatnya tidak ada lagi

hukuman gantung di Amerika dan diganti dengan ruangan gas.

#### 4. Wallace Wilkerson

Pria asal Utah ini dijatuhi hukuman mati karena terbukti membunuh pria bernama William Baxter. Eksekusi dilakukan dengan melalui hukuman tembak. Sebenarnya, Wilkerson berharap ia segera mati dan tidak terlalu lama merasakan sakitnya tertembus peluru.

Saat akan dieksekusi, ia tidak mau memakai penutup mata, dan bahkan meronta-meronta ketika melihat eksekutor membawa senapan. Akibatnya, peluru yang ditembak eksekutor meleset dan mengenai dadanya. Wilkerson masih bertahan hidup dengan kondisi dadanya yang berlubang. Ia baru tewas setelah menunggu 27 menit.

#### 5. Charles Frederick Warner

Charles Frederick Warner adalah tersangka yang terbukti melakukan pemerkosaan dan pembunuhan terhadap gadis di bawah umur. Ia pun dijatuhi hukuman mati dengan menggunakan metode suntik mati.

Sayangnya, petugas yang bertindak sebagai eksekutor lalai dalam memberikan obat suntik. Petugas tidak memasukkan kalium klorida pada suntiknya. Ia malah memberikan Charles potassium asetat yang berguna untuk mengawetkan mayat. Akibatnya, tubuh Charles terasa panas seperti sedang dibakar, dan pria ini baru tewas 18 menit kemudian. [\\*\\* Baca juga: Pria Filipina Ini Habiskan Biaya Rp209 Juta Agar Mirip Superman](#)

Mengerikan! (ilj/bbs)

---

# Ubah Junk Food Jadi Makanan Sehat dengan Cara Sederhana

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Makanan rendah-gizi (junk food) adalah istilah yang mendeskripsikan makanan tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi atau disebut juga nirnutrisi. Makanan nirnutrisi mengandung jumlah lemak yang besar.

Nah, bagaimana agar Anda tetap dapat menikmati junk food tanpa takut mengalami nirnutrisi? Salah satu solusinya adalah dengan memasak sendiri. Dilansir Magforwomen, berikut adalah cara sederhana mengubah junk food menjadi makanan sehat:

## 1. Ganti minyak

Untuk menggoreng jangan lagi menggunakan minyak biasa, tapi gantilah dengan minyak zaitun atau minyak spray. Cara ini akan membantu mencegah racun yang tidak perlu karena proses penggorengan dengan minyak akan berkurang. Semakin sedikit minyak yang masuk dalam tubuh, maka Anda akan menjadi lebih sehat.

## 2. Ganti beras

Kebanyakan orang makan junk food ditambahkan dengan nasi.

Alhasil kalori yang masuk ke dalam tubuh akan semakin banyak. Solusinya, ganti beras Anda dengan beras merah.

### 3. Cukup putih telur

Kuning telur mengandung lebih banyak kalori dan lemak ketimbang putih telur. Jadi hindari bagian kuning telur di semua hidangan Anda. Bila merasa kurang karena hanya menggunakan putih telur, masih lebih baik Anda makan 2 butir telur yang diambil putih telurnya saja dibanding makan satu buah telur secara utuh.

### 4. Gunakan produk susu rendah lemak

Apabila Anda menggunakan produk susu dalam makanan Anda, maka ganti susu penuh lemak dengan susu skim. Cara ini juga membantu mencegah terlalu banyak kalori masuk ke dalam tubuh.

### 5. Tambahkan lebih banyak sayuran

Dengan cara ini akan membantu lebih banyak serat dan nutrisi yang masuk dalam tubuh Anda mengimbangi masuknya makanan tidak sehat.

### 6. Konsumsi air putih

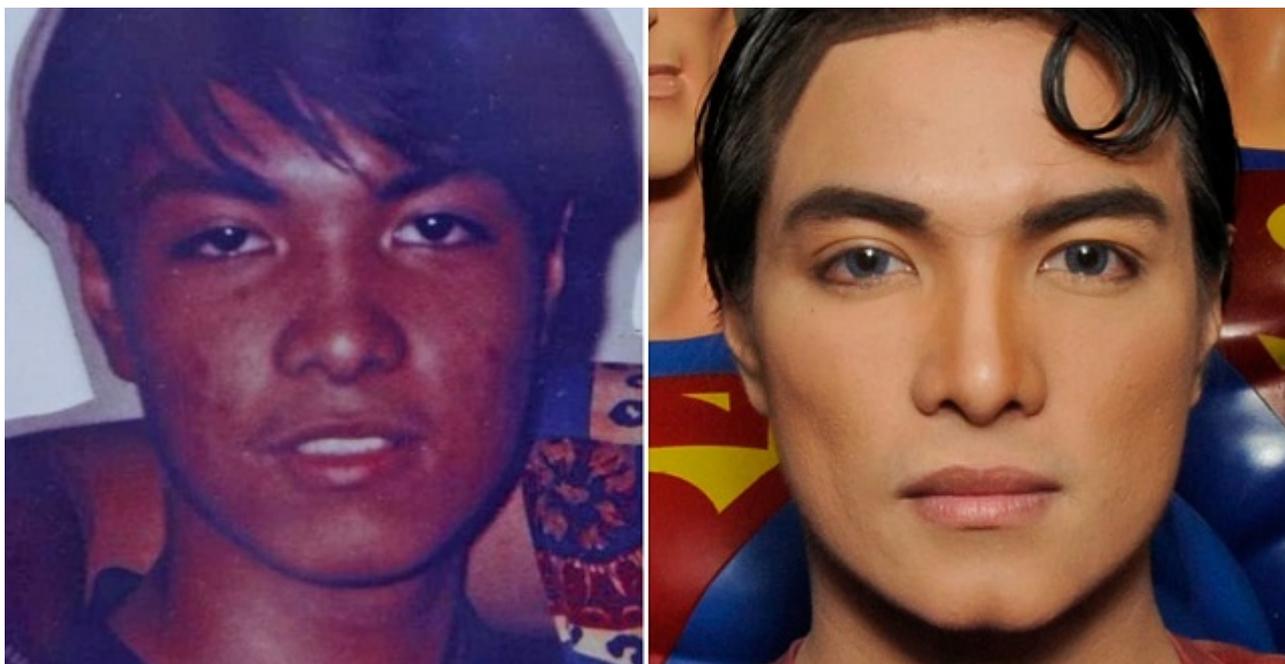
Apabila Anda memang ingin mengonsumsi makanan tidak sehat ini, cukup yang tidak sehat dari makanannya saja. Jangan tambah dengan mengonsumsi minuman yang tidak sehat juga. Jadi bila Anda makan junk food maka cukup minum air putih yang membantu mengurangi kalori berlebihan masuk dalam tubuh. [\\*\\* Baca juga: Benarkah Kerap Dengar Musik Lewat Earphone Sebabkan Tuli?](#)

Mudah, bukan? (ilj/bbs)

---

# Pria Filipina Ini Habiskan Biaya Rp209 Juta Agar Mirip Superman

written by Editor | 14 Oktober 2017



Kabar6-Ada saja hal yang dilakukan seseorang agar mirip tokoh idolanya. Bahkan, mereka tidak segan mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk memenuhi obsesinya itu.

Sama halnya, itu juga yang dilakukan Herbert Cavez. Saking tergila-gilanya pada tokoh Superman, ia pun rela merogoh kocek dalam-dalam demi mengubah wajah dan penampilan bak menjadi tokoh superhero tersebut melalui operasi plastik.

Pria asal Filipina ini, dilansir Dailymail, mulai menyukai Superman sejak berusia lima tahun. Sejak saat itulah Herbert pun terobsesi menjadi tokoh superhero di kehidupan nyata. Untuk mewujudkan ambisinya, ia pun memilih jalan operasi plastik.

Total operasi permak wajah yang sudah dilakukannya adalah sebanyak 19 kali. Herbert mengubah hidungnya, memutihkan kulit, sedot lemak, mengubah bentuk rahang, implan dada, dan

implan perut. Total biaya yang dikeluarkan sebesar Rp209 juta.

Meskipun kini wajahnya sudah mirip Superman, tidak sedikit rekan-rekannya yang kurang menyukai tindakan Herbert. Menurut mereka, operasi plastik hanya akan membuang uang dan tinggal menunggu waktu untuk melihat dampak buruk akibat tindakan operasi tersebut. [\\*\\* Baca juga: Pecahkan Rekor, Kakek Ganz Jadi Penjual Es Krim Terlama di Dunia](#)

Namun Herbert tidak mempedulikan hal tersebut, karena hal yang terpenting saat ini adalah ia merasa sudah mirip dengan Superman, tokoh fiksi idolanya sejak kecil.(ilj/bbs)