

Benarkah Telur Sebaiknya Tidak Disimpan Dalam Kulkas?

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sebagian orang percaya jika menyimpan makanan dalam kulkas, seperti telur, bisa membuat makanan tetap segar, awet dan terbebas dari bakteri. Benarkah pendapat tersebut?

Sejumlah peneliti, dikutip dari lifestyle.sindonews.com, menilai bahwa kebiasaan menyimpan telur dalam lemari es justru tidak sehat, karena tidak efektif untuk mencegah kontaminasi bakteri dan keawetannya.

Mereka menyarankan agar telur sebaiknya tidak disimpan di kulkas. Apa alasannya? Berikut ulasannya dilansir dari Only My Health:

1. Suhu kamar lebih baik

Bakteri yang menempel pada kulit telur dipercaya bisa menyebar ke makanan lain. Karen itulah, simpan telur Anda di luar. Menyimpan telur di luar kulkas juga bisa mencegah risiko keracunan makanan lain.

2. Telur tidak akan membusuk

Peneliti menilai, telur yang disimpan di luar kulkas akan lebih tahan lama. Telur tidak akan membusuk dibandingkan di dalam kulkas.

3. Bakteri pada cangkang

Banyaknya bakteri pada cangkang membuat Anda harus berhati-hati menyimpannya. Pastikan Anda tidak menyimpan telur dalam suhu dingin dan meninggalkannya di suhu kamar. Hal ini dapat mengakibatkan pertumbuhan bakteri pada cangkang bisa masuk ke telur juga.

4. Telur memiliki kutikula

Kutikula yang dimiliki telur, membuat telur tidak harus disimpan di dalam kulkas. Peralpnya, kesegaran telur tetap akan terus terjaga dengan kutikula.

5. Terinfeksi

Telur bisa dengan mudah tercemar bakteri salmonella. Karena itu, tidak dianjurkan Anda menyimpan telur di dalam kulkas, agar telur lainnya tidak ikut tercemar juga. [** Baca juga: Enam Waktu Terbaik Konsumsi Air Putih](#)

Menjalani hidup sehat akan menghindari Anda dari hal-hal yang tidak diinginkan.(ilj/bbs)

Enam Waktu Terbaik Konsumsi Air Putih

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Diketahui, air putih sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Mengonsumsi air putih secara teratur akan membuat metabolisme tubuh menjadi lancar. Minum air pada waktu yang tepat, dikutip dari u.msn.com, dapat membantu Anda memperoleh manfaat kesehatan yang lebih.

Nah, kapan waktu terbaik untuk minum air? Berikut uraiannya, dilansir dari Boldsky:

1. Pagi hari

Minumlah dua gelas air setelah Anda bangun tidur. Ketika Anda melakukan ini, tubuh Anda akan menjadi lebih segar di pagi hari, karena air dapat mengaktifkan banyak organ internal.

2. Sebelum & setelah makan

Setidaknya, Anda harus minum segelas air 30-40 menit sebelum makan besar, untuk membantu pencernaan dan membatasi nafsu makan. Sedangkan setelah makan, Anda harus menunggu selama satu jam lalu minumlah secangkir air panas, sehingga pencernaan tetap sehat.

3. Sebelum mandi

Beberapa sumber mengatakan bahwa minum segelas air sebelum pergi ke kamar mandi mungkin akan meminimalkan tekanan darah Anda.

4. Sebelum tidur

Minum segelas air sebelum tidur juga dikatakan dapat mengurangi risiko serangan jantung dan penyakit stroke.

5. Sebelum keluar rumah

Sebelum melangkah kaki keluar rumah, sebaiknya Anda mengonsumsi air putih, untuk mengurangi kemungkinan serangan penyakit stroke yang diakibatkan dehidrasi.

6. Sebelum berlatih atau pergi gym

Setidaknya 30-40 menit sebelum melakukan aktivitas berat seperti mengangkat alat berat atau nge-gym, minumlah air putih, agar tidak mengalami dehidrasi yang dapat mempengaruhi kinerja Anda. [** Baca juga: Jarang Bercinta Bikin Miss V jadi Kencang?](#)

Semoga berguna.(ilj/bbs)

Jarang Bercinta Bikin Miss V jadi Kencang?

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Dalam masyarakat, ada mitos yang mengatakan bahwa wanita yang jarang bercinta memiliki Miss V yang kencang, dibanding wanita yang kerap bercinta. Benarkah pendapat tersebut?

Pakar kesehatan perempuan, Jennifer Wider, dikutip dari doktersehat.com, mengungkapkan bahwa tidak ada kaitan sama sekali antara frekuensi berhubungan intim dengan kekuatan atau keelastisan vagina seorang wanita.

Dikatakan, vagina wanita adalah sebuah organ tubuh yang sangat unik, di mana selain bisa menutup dengan sempurna, organ ini bisa menyesuaikan ukuran sehingga bisa digunakan untuk bercinta dan bahkan melahirkan.

Hal yang menarik, setelah proses melahirkan, ukuran dan bentuk vagina biasanya akan menjadi normal dan kembali seperti sedia kala.

Diakui, vagina membutuhkan proses yang cukup lama untuk berukuran normal kembali yakni setidaknya sekitar enam bulan. Namun, jika seorang wanita cukup rajin melakukan senam latihan kegel, prosesnya bisa berlangsung dengan lebih baik. [** Baca juga: Setelah Menikah, Rata-rata Orang Kehilangan Dua Sahabat](#)

Dr Wider menambahkan, kegugupan atau kurangnya stimulasi sebelum proses penetrasi, membuat vagina pun tidak segera menyesuaikan diri saat bercinta dan terasa lebih kencang.(ilj/bbs)

Setelah Menikah, Rata-rata Orang Kehilangan Dua Sahabat

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Nyaris sebagian besar orang memiliki sahabat. Ada yang memulai persahabatan sejak kecil dan bertahan hingga dewasa, dan tidak sedikit yang memulai saat memasuki bangku kuliah.

Seiring waktu, satu per satu sahabat seperinya menjauh dari kehidupan, ketika Anda mulai menapaki karier dan serius mencari pasangan hidup.

Menurut penelitian University of Oxford, dikutip dari womenshealth.co.id, setidaknya rata-rata orang kehilangan dua sahabat setelah memiliki pasangan hidup tetap. Alasannya, kehidupan percintaan yang baru tersebut memindahkan Anda ke tahap yang berbeda.

Pasangan Anda menyedot banyak waktu senggang yang biasa Anda habiskan dengan sahabat. Anda pun berada di tahap kehidupan yang berbeda, dan tidak lagi memiliki banyak kesamaan dengan teman-teman lama. Terlebih sahabat pria, lebih sulit untuk dipertahankan.

Para ahli menduga bahwa keadaan tersebut umumnya berkaitan dengan pasangan, baik dari pihak Anda atau sahabat Anda.

“Kecemburuan dari pacar adalah salah satu harga utama yang harus dibayar bila memiliki sahabat dari jenis kelamin yang berbeda,” kata April Bleske-Reчек, Ph.D., dosen psikologi di University of Winconsin, Eau Claire. [** Baca juga: Panjang Umur Dengan Kebiasaan Berkebun](#)

Meskipun telah memiliki pasangan, silaturahmi dengan para sahabat masih perlu juga ya.(ilj/bbs)

Panjang Umur Dengan Kebiasaan Berkebun

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Bagi sebagian orang, berkebun adalah salah satu pekerjaan yang menyenangkan. Praktik berkebun melibatkan budidaya tanaman untuk konsumsi, penggunaan obat dan tujuan hias.

Berkebun tidak hanya dapat dilakukan di lahan yang luas, tetapi juga di pekarangan rumah.

Nah, kebiasaan berkebun ternyata tidak hanya menyenangkan tetapi dapat membuat panjang umur. Menurut Dan Buettner, pengarang *The Blue Zones: Lesson for living Longer from the People Who've lived the Longest*, seperti dikutip dari menshealth.co.id, berkebun membuat kita lebih sehat, fisik maupun mental, karena dapat mengurangi stres.

Aktivitas berkebun juga memungkinkan kita terpapar sinar matahari yang dapat membantu tubuh memproduksi vitamin D yang berfungsi memperkuat tulang dan mencegah kanker.

Selain itu, vitamin D penting untuk otak kita. Vitamin ini berperan penting dalam sistem imun dan di dalam otak, karena ini membantu produksi neurotransmitter yang bisa berpengaruh pada suasana hati. [** Baca juga: Stalking Pria Incaran di Medsos Perlu Juga Lho](#)

Yuk mulai berkebun.(ilj/bbs)

Stalking Pria Incaran di Medsos Perlu Juga Lho

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Stalking adalah kata yang digunakan dalam menunjuk pada suatu perhatian yang tidak diharapkan dari seseorang atau mungkin sekelompok orang terhadap orang lain. Dalam pemahaman sederhana, stalking adalah suatu tindakan menguntit, memantau, mengawasi atau mengikuti seluruh kegiatan seseorang dengan tujuan tertentu.

Rasa penasaran yang begitu besar terhadap seorang pria, dikutip dari wolipop.detik.com, membawa wanita untuk “mengintip” media sosial orang yang bersangkutan.

Sebagian besar wanita pasti pernah melakukan stalking. Penelitian yang dilakukan Illicit Encounters, menemukan bahwa 64 persen orang pasti pernah mengintip orang-orang yang ditaksir.

Meskipun demikian, kebiasaan stalking tidaklah selalu buruk. Mengintip media sosial pria incaran ternyata memiliki manfaat lho. Ini dia uraiannya:

1. Mengetahui pekerjaannya

Ingin tahu kantornya atau bidang pekerjaannya? Lewat media sosial sangat mudah untuk menuntaskan rasa ingin tahu Anda, sehingga dapat lebih mengenal si dia.

2. Memastikan pria incaran belum memiliki kekasih

Cari tahu identitas pria incaran lewat media sosial. Jika ada beberapa foto dengan satu wanita yang sama, Anda perlu mencurigai statusnya.

3. Mencari kesamaan

Stalking media sosialnya membuat Anda mengetahui apa hobi dan aktivitas si Dia. Dengan begitu, Anda bisa mencari kesamaannya. Paling tidak ada bahan obrolan untuk kencan nanti.

4. Untuk mengenalnya lebih jauh

Jangan hanya jadi pengagum pria. Anda bisa berkenalan dengannya lewat media sosial. Mulai sapa atau puji fotonya di Instagram. Ini menjadi awal perkenalan Anda. [** Baca juga: Obat Awet Muda Itu Bercinta](#)

Jadi, jangan merasa bersalah jika saat ini Anda tengah stalking pria incaran lewat medsos.(ilj/bbs)

Obat Awet Muda Itu Bercinta

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Siapa sih yang gak bangga dikatakan memiliki wajah muda terus alias awet muda? Tidak sedikit orang yang dengan berbagai cara melakukan perawatan agar wajah senantiasa terlihat awet muda.

Bahkan cara instan pun dilakukan misalnya melalui operasi plastik atau suntik botox. Namun tahukah Anda bahwa ada cara termudah sekaligus murah yang dapat dilakukan agar tetap awet muda?

Menurut Daily Mail, para pria dan wanita yang bercinta secara aktif akan tampak tujuh tahun lebih muda dari usia sebenarnya.

Dr. David Weeks, mantan Kepala Psikologi di Royal Edinburgh Hospital, dikutip dari [id.theasianparent](#), menegaskan hal ini setelah melakukan riset mendalam terhadap masyarakat tentang manfaat kehidupan bercinta yang sehat.

Riset dilakukan selama satu dekade untuk menanyai ribuan pria dan wanita dari semua usia tentang kehidupan seks mereka.

Dari riset tersebut disimpulkan bahwa mereka yang tampak lebih muda biasanya bercinta dengan frekuensi 50 persen lebih banyak dibandingkan mereka yang tidak.

Dr. Weeks mengatakan, perasaan nyaman yang timbul saat bercinta penting untuk menjaga penampilan tampak awet muda. Rasa nyaman dan lega ini dihasilkan oleh endorfin yang dilepaskan ketika Anda sedang bercinta.

Endorfin adalah pemusnah rasa sakit alami, sekaligus berfungsi untuk mengurangi rasa khawatir dan membuat Anda tertidur lebih nyenyak sepanjang malam.

Di samping itu, endorfin juga memiliki peranan yang sama dengan olahraga, yaitu melancarkan aliran darah, sehingga jantung Anda akan menjadi lebih sehat.

Bercinta akan menjauhkan diri dari stres. Ketika mengalami

stres, penampilan seseorang menurun drastis lantaran munculnya kerutan, kantong mata dan kerontokan rambut.

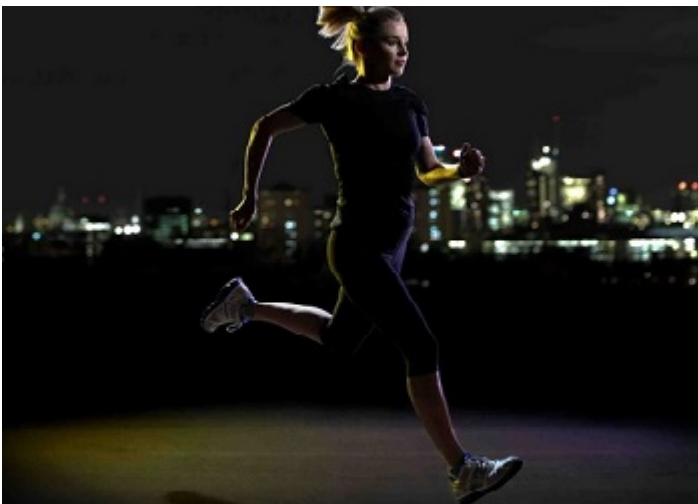
Selain itu, bercinta juga akan melepaskan sejumlah hormon yang mengakibatkan kulit menjadi lebih elastis dan wajah pun tampak lebih muda.

Usia atau menopause sebaiknya tidak menjadi halangan bagi pasangan berusia lanjut untuk menjaga api kemesraan dengan bercinta. Karena, kata Dr. Weeks, bercinta bukan monopoli orang muda. Mereka yang berusia lanjut pun diharapkan tetap melakukannya untuk menjauhkan diri dari tekanan. [** Baca juga: Berat Badan Turun Berkat Empat Kebiasaan Pada Malam Hari](#)

Selamat bercinta.(ilj/bbs)

Berat Badan Turun Berkat Empat Kebiasaan Pada Malam Hari

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Menurunkan berat badan tidak hanya ditujukan agar penampilan terlihat lebih sedap dipandang mata, tapi juga agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Beberapa cara agar berat badan mencapai angka ideal dilakukan sebagian besar orang, salah satunya dengan tidak mengonsumsi karbohidrat pada malam hari.

Nah, tahukah Anda jika ada empat kebiasaan pada malam hari yang dapat membuat berat badan turun? Berikut uraiannya, dikutip dari womenshealth.co.id:

1. Makan malam rendah sodium

Garam akan menetap semalaman di dalam tubuh dan membuat Anda gemuk, ucap Keri Gans, R.D, penulis *The Small Change Diet*.

2. Olahraga pada malam hari

Olahraga dapat membakar lemak. Survei dari *The National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa 56-67 persen orang yang berolahraga memiliki kualitas tidur baik dan ampuh menurunkan berat badan.

3. Kamar super gelap

Studi yang dilakukan oleh *Journal of Pineal Research* menunjukkan hormon melatonin dapat membakar lemak cokelat lebih banyak. Tidur dalam keadaan tanpa lampu dan gelap di waktu malam akan membuat tidur menjadi lebih nyenyak, karena hanya dalam kondisi benar-benar gelaplah tubuh baru bisa terangsang untuk menghasilkan hormon melatonin.

4. Turunkan suhunya

Fakta bahwa tidur bisa membakar kalori, memang benar. Termasuk, studi oleh *National Institute of Health Clinical Center Study* menemukan orang yang tidur dengan suhu 19 derajat celcius akan membakar kalori tujuh persen lebih banyak daripada yang tidur pada suhu 24 derajat celcius. **** [Baca juga: Ketahui Kesehatan Wanita Lewat Warna Darah Haid](#)**

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Ketahui Kesehatan Wanita Lewat Warna Darah Haid

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Menstruasi atau haid atau datang bulan adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi baik FSH-Estrogen atau LH-Progesteron.

Periode ini penting dalam hal reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia remaja hingga menopause

Terdapat beberapa jenis darah haid, mulai dari yang berwarna gelap hingga merah segar. Menurut ahli, dikutip dari dream.co.id, perempuan yang terlalu sering merasakan sakit saat haid wajib memeriksakan diri ke dokter, agar gejala fibroid segera terdeteksi, yaitu tanda-tanda tumor non-kanker yang tumbuh dari dalam atau pada dinding otot rahim.

Yuk ketahui kesehatan Anda lewat warna darah haid:

1. Cokelat

Biasanya menandakan darah tua. Darah semacam ini telah tersimpan di rahim dalam waktu yang lama. Darah berwarna coklat biasanya akan keluar saat pagi hari.

2. Merah

Merupakan darah yang baru terbentuk dan langsung pergi meninggalkan tubuh. Jenis darah ini bersifat ringan. Dan karena merupakan darah baru, jadi tidak sempat mengalami proses penggelapan dalam tubuh.

3. Merah sedang atau merah cranberry

Disebut sebagai penanda warna sehat untuk jangka waktu tertentu. Darah semacam ini biasanya akan keluar saat hari kedua menstruasi.

4. Hitam atau abu-Abu

Jika darah haid keluar berwarna hitam, Anda tidak boleh mengabaikannya dan harus segera memeriksakan ke dokter kandungan. Warna darah yang berubah menjadi abu-abu atau hitam darah merujuk kepada keguguran atau infeksi di dalam rahim.

Namun, jika kejadian ini hanya berlangsung selama empat hari saja, masih merupakan tanda-tanda yang wajar.

5. Oranye

Warda darah akan berubah menjadi sedikit oranye saat bercampur dengan cairan leher rahim. Namun darah yang berwarna oranye tapi agak sedikit lebih terang juga dapat menunjukkan tanda-tanda infeksi.

Jika darah terlihat berbeda dengan warna merah pada umumnya, segera periksakan diri Anda ke dokter ahli. [** Baca juga: Jangan Biasakan Mengejan Saat BAB](#)

Jangan pernah meremehkan perubahan kecil yang terjadi dalam tubuh Anda, untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.(ilj/bbs)

Jangan Biasakan Mengejan Saat BAB

written by Kabar 6 | 20 Mei 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sebagian orang memiliki kebiasaan buang air besar (BAB) secara teratur pada pagi hari, bahkan sehari dua kali. Namun tidak sedikit juga orang yang memiliki masalah dengan pencernaan, sehingga BAB menjadi tidak teratur.

Kebiasaan ngeden atau mengejan (memaksa) saat BAB kerap dilakukan orang bila mengalami kesulitan mengeluarkan feses/kotoran.

Dikutip dari health.detik.com, sering mengejan terlalu keras bisa memberikan tekanan berlebih pada perut, sehingga bisa menyebabkan turunnya beberapa organ yang bisa menimbulkan ketidaknyamanan bahkan berbahaya untuk kesehatan.

Beberapa akibat yang terjadi bila Anda sering mengejan terlalu keras, seperti dilansir About.com dan [Livestrong](http://Livestrong.com) adalah:

1. Wasir (ambeien)

Wasir (ambeien atau haemorrhoid atau pile) adalah lapisan selaput lendir di daerah lubang pelepasan (anus) yang menjadi lemah dan kendur (inelastic) yang umumnya terjadi karena buang air besar yang tak teratur dan sering mengejan.

Untuk mencegah penyakit ini biasanya dokter akan menyarankan agar BAB teratur dan banyak makan makanan berserat.

2. Hernia (turun berok)

Hernia atau turun berok terjadi ketika otot di selangkangan melemah, sehingga dapat menyebabkan usus menonjol di pangkal paha. Tanda awal biasanya terlihat tonjolan di daerah selangkangan. Hal ini bisa terjadi pada saat lahir atau berkembang seiring waktu.

Hernia paling sering disebabkan karena melemahnya otot, tapi hal tersebut juga bisa dipicu oleh sebab-sebab lain seperti sering atau berulang kali mengejan pada saat BAB.

3. Rahim turun

Proses persalinan atau melahirkan yang sulit bisa membuat otot-otot sekitar rahim melemah. Atau seiring dengan menurunnya hormon estrogen secara alami, maka rahim bisa turun ke dalam saluran vagina yang dikenal dengan istilah rahim turun.

Rahim turun (prolapsed uterus) paling sering disebabkan oleh proses persalinan yang berulang kali, melemahnya otot panggul, usia, kelebihan berat badan, sering mengangkat beban berat, serta adanya peningkatan tekanan dalam perut seperti batuk kronis dan terlalu mengejan akibat sembelit saat BAB.

3. Rektum turun (usus besar turun)

Rektum merupakan ujung dari usus besar dekat anus. Bila terjadi peningkatan tekanan di perut, maka rektum bisa turun ke anus yang disebut dengan rektum turun atau prolaps rektum. Hal ini biasanya sering terjadi setelah buang air besar ketika orang terlalu keras mengejan.

Kondisi ini sering dirawat di rumah tanpa perlu segera dioperasi, tetapi ada bahaya yang terkait dengan prolaps rektum, seperti inkontinensia tinja (ketidakmampuan untuk mengontrol buang air besar), solitary rectal ulcer syndrome (borok atau luka menumpuk di sekitar dubur) dan kekurangan gizi. [** Baca juga: Kepribadian Seseorang Bisa Dibaca Dari Hal Sepele](#)

Jaga kesehatan dengan makanan bergizi dan kaya serat, agar BAB selalu lancar.(ilj/bbs)