

Vitamin yang Disarankan untuk Bantu Atasi Badan Lemas Sekaligus Tambah Energi

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Tidak sedikit orang yang merasa tubuh sangat lelah. Faktanya, sekira sepertiga dari remaja, orang dewasa, dan lansia melaporkan sering merasa lelah dan mengantuk.

Pada umumnya, kelelahan disebabkan oleh faktor gaya hidup. Namun, kelelahan bisa juga menjadi gejala dari penyakit serius. Misalnya, faktor gaya hidup yang membuat tubuh mudah lelah adalah terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, kurang istirahat, dan tidak makan cukup kalori.

Selain itu, tubuh yang dehidrasi, sering mengonsumsi minuman energi, dan stres yang berlebih juga bisa membuat tubuh cepat lelah. Untuk menambah energi dan mengatasi tubuh lelah dan lemas, dibutuhkan pula asupan vitamin yang mencukupi.

Asupan vitamin tersebut bisa didapat melalui makanan dan minuman sehat atau dari suplemen. Melansir Kompas, berikut adalah vitamin terbaik untuk atasi badan lemas.

1. Vitamin D

Kelelahan otot adalah salah satu gejala yang umum dirasakan ketika tubuh kekurangan vitamin D. Beberapa orang lebih berisiko mengalami kekurangan vitamin D, seperti lansia, orang dengan obesitas, dan orang yang jarang terpapar sinar matahari.

Sebuah studi pada 2013 menemukan, orang yang mendapatkan tambahan asupan vitamin D mengalami peningkatan efisiensi otot. [** Baca juga: Apa Saja Sumber Karbohidrat Sehat untuk Program Diet?](#)

2. Vitamin B

Vitamin B membantu menciptakan energi dalam sel sehingga kekurangan vitamin B membuat tubuh mudah lelah. Tidak hanya membuat tubuh kelelahan, kekurangan vitamin B-12 juga dapat menyebabkan kekurangan sel darah merah atau anemia.

3. Creatine

Creatine merupakan asam amino yang banyak ditemukan pada daging merah dan makanan laut. Sebuah tinjauan di Journal of International Society of Sports Nutrition menemukan, creatine terbukti efektif dalam meningkatkan kinerja fisik.

Selain itu, creatine juga bermanfaat untuk mempercepat pemulihan, mencegah cedera saat olahraga, dan mengurangi risiko dehidrasi saat olahraga.

4. Zat besi

Kekurangan zat besi akan menyebabkan tubuh kekurangan energi dan sering mengalami kelelahan. Kondisi yang berisiko membuat kadar zat besi berkurang adalah kehamilan, menyusui, menstruasi, olahraga intens, dan sering mendonorkan darah.

5. L-theanine

L-theanine merupakan asam amino alami yang terkandung di dalam teh. Gabungan antara L-theanine dan kafein dapat membantu meningkatkan energi. Sebuah studi pada 2017 menemukan, dosis tinggi L-theanine dan kafein dapat meningkatkan konsentrasi.

Jika kebutuhan akan vitamin tersebut dipenuhi melalui konsumsi suplemen, sebaiknya tetap berhati-hati karena bisa mendatangkan efek samping. Suplemen juga dapat berinteraksi dengan obat-obatan tertentu.

Jadi, penting untuk berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum mengonsumsi suplemen. Wanita yang sedang hamil atau menyusui juga harus menemui dokter jika ingin mengonsumsi suplemen.(ilj/bbs)

Perhatikan 4 Tanda Masalah Pencernaan yang Seringkali Diabaikan

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Umumnya masalah pencernaan ditandai dengan perut yang terasa sakit. Namun, ada beberapa tanda masalah pencernaan lain seringkali diabaikan. Padahal, tanda masalah pencernaan ini bisa memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan.

Ada empat tanda masalah pencernaan, melansir Halodoc, yang seringkali diabaikan. Apa sajakah itu?

1. Sering buang angin

Seorang ahli gastroenterologi di Fayetteville, Georgia, John E Burney, MD mengatakan bahwa buang angin adalah hal yang normal dilakukan manusia. Diketahui, rata-rata seseorang buang angin dalam sehari adalah sebanyak dua liter.

Meskipun buang angin merupakan tanda yang normal, sebenarnya perlu diwaspadai. Misalnya saja buang angin yang juga jika disertai dengan rasa tidak nyaman di perut seperti perubahan kebiasaan buang air besar serta penurunan berat badan tanpa sebab.

Tak hanya itu saja, buang angin pun bisa menjadi indikasi kalau Anda terkena infeksi parasit giardia. Tandanya adalah rasa sakit menusuk dan juga bau busuk ketika buang angin.

2. Celana kekecilan atau kebesaran

Ketika orang terlalu banyak makan atau 'mengonsumsi' terlalu banyak udara dapat menyebabkan perut kembung. Celana yang biasa Anda pakai pun menyempit bukan karena lemak di perut namun karena perut kembung.

Nah, apabila merasa celana menyempit dan muncul juga rasa nyeri berkepanjangan serta darah pada feses, bisa jadi Anda mengalami gangguan pencernaan seperti gastroesophageal reflux disease (GERD), irritable bowel syndrome (IBS), batu empedu, konstipasi, dan penyakit celiac.

Sedangkan jika celana yang Anda kenakan tiba-tiba terasa longgar, bisa menjadi tanda gangguan pencernaan, karena berat badan turun tanpa alasan jelas. Penyakit yang mungkin muncul adalah celiac atau crohn's disease.

Penyakit ini bisa menghalangi kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi yang sudah dikonsumsi. Bahkan, berat badan yang turun tiba-tiba juga bisa jadi pertanda munculnya kanker kolon,

perut, atau pankreas.

3. Darah feses

Ahli gastroenterolog, Jeffrey S Crespino, MD yang juga merupakan asisten profesor klinis di New York University menyatakan, adanya darah dalam feses harus diwaspadai. [** Baca juga: Hitung Jumlah Asupan Manis yang Dibutuhkan Tubuh Saat Puasa](#)

Hal ini kemungkinan terjadi karena Anda terkena wasir yang membengkak. Namun, apabila seseorang tidak memiliki wasir tapi mengalami pendarahan rektum tulang serta telah berusia lebih dari 40 tahun maka sebaiknya memeriksakan diri ke dokter.

5. Anemia defisiensi besi

Seperti yang sudah diketahui, zat besi membantu sel darah merah untuk mengantarkan oksigen ke jaringan tubuh. Jadi apabila kadar zat besi di tubuh amat rendah, maka dapat menyebabkan seseorang merasa mudah lelah, kerontokan rambut, kulit menguning, hingga sakit kepala.

Apabila Anda mengalami hal tersebut, maka tak ada salahnya melakukan tes untuk mengetahui kadar zat besi dalam darah. Anemia defisiensi besi menyebabkan kekurangan darah kronis dan hilangnya darah dari sistem pencernaan.

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Ubah Wajah Tampak Lebih Muda dengan 10 Makanan Sehat

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Selain rajin menggunakan krim wajah, serta rutin perawatan ke dokter kulit, Anda dapat tampak lebih muda hanya dengan mengonsumsi makanan yang tepat, lho.

Mengonsumsi makanan sehat dengan benar, ternyata tidak hanya dapat menjaga berat badan dan meningkatkan daya tahan tubuh, tetapi juga dapat menyamarkan kerutan, membuat rambut tampak berkilau, dan menguatkan kuku.

Ada 10 jenis makanan atau minuman, melansir Foxnews, yang baik bagi kesehatan dan dapat membuat Anda tampak lebih muda dan tetap awet muda. Apa sajakah itu?

1. Kopi

Ternyata minum kopi setiap pagi tidak hanya membuat Anda siap beraktivitas, tetapi juga dapat membantu mencegah terjadinya melanoma (sejenis kanker kulit). Menurut sebuah penelitian, semakin banyak kopi yang dikonsumsi oleh seseorang, maka semakin rendah risiko mereka untuk menderita melanoma.

Mereka yang mengonsumsi empat gelas kopi setiap harinya memiliki risiko melanoma 20 persen lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mengonsumsi kopi.

2. Semangka

Kandungan lycopene yang merupakan suatu antioksidan di dalam semangka dan tomat telah terbukti dapat melindungi kulit dari

kerusakan akibat paparan radiasi sinar UV. Hal ini karena semangka memiliki fitokimia yang setara dengan SPF 3.

3. Buah delima

Mengandung banyak sekali antioksidan, termasuk vitamin C, yang berfungsi untuk mencegah pembentukan kerut halus, kerutan, dan kulit kering dengan menetralkan efek radikal bebas pada kulit.

Menurut sebuah penelitian, mengonsumsi banyak vitamin C dapat menurunkan risiko terjadinya kulit kering dan terbentuknya keriput pada wanita paruh baya. Juga mengandung antosianin, yang dapat membantu meningkatkan produksi kolagen, yang akan membuat kulit tampak lebih kencang. Dan asam ellagik, suatu zat kimia yang berfungsi untuk mengurangi peradangan akibat radiasi sinar UV.

4. Blueberi

Blueberi mengandung vitamin C dan E, dua jenis antioksidan yang dapat membantu mencerahkan kulit, meratakan warna kulit, dan melawan efek radikal bebas.

5. Lobster

Lobster mengandung banyak seng dan zat anti radang yang dapat membantu mengatasi berbagai gangguan kulit, termasuk jerawat. Selain itu, seng juga dapat mempercepat pertumbuhan sel-sel kulit baru.

6. Kale

Sayuran berdaun hijau seperti kale mengandung banyak zat besi dan vitamin K (yang dapat mencegah terbentuknya bekuan darah). Kekurangan zat besi dapat membuat kulit Anda tampak pucat dan pembuluh darah di bawah kulit pun akan terlihat lebih jelas. Untuk mendapatkan manfaat semaksimal mungkin, masaklah sayuran ini, jangan dimakan mentah.

7. Telur

Karena kuku Anda juga terbuat dari protein, maka kekurangan protein dapat membuat kuku menjadi rapuh dan lembek. Telur

merupakan salah satu sumber biotin (salah satu dari vitamin B), yang berfungsi untuk memetabolisme asam amino, yang merupakan protein.

8. Kacang walnut

Asam lemak omega 3 (zat yang dapat membuat rambut Anda tetap lembap) dan vitamin E (membantu memperbaiki folikel rambut yang rusak) yang ada dalam kacang walnut, merupakan kunci dari rambut yang kuat dan berkilau. Juga mengandung tembaga, yang dapat membantu menjaga warna rambut alami dan mencegah pembentukan uban di usia muda.

9. Alpukat

Merupakan buah yang mengandung banyak asam oleat, yaitu asam lemak omega 9, yang dapat membantu menjaga kelembapan kulit sehingga kulit tampak halus, kenyal, dan lembut. [** Baca juga: 5 Karbohidrat Sehat untuk Turunkan Berat Badan](#)

10. Belewah

Mengandung beta karoten (vitamin A) yang dipercaya berfungsi untuk mengatur pertumbuhan sel-sel kulit kepala dan kelenjar minyak pada lapisan luar kulit. Hal ini berarti buah belewah dapat membantu mencegah penyumbatan pori-pori kulit dan ketombe.

Murah dan mudah didapat, bukan?(ilj/bbs)

Setop Konsumsi Makanan Bersantan Secara Berlebihan

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Makanan bersantan menjadi salah satu hidangan yang paling digemari banyak orang karena rasanya yang lezat dan gurih. Tidak hanya kari ayam, gulai, atau soto, sebagian besar hidangan bersantan memang selalu menggoda selera.

Namun di sisi lain, ada risiko kesehatan yang mengintai jika kita mengonsumsi makanan bersantan secara berlebihan. Di dalam santan, terkandung kalori yang cukup tinggi, di mana 93 persen kalori tersebut datang dari lemak, termasuk lemak jenuh yang dikenal sebagai trigliserida (MCTs).

Secangkir santan sudah mengandung 90 persen dari total kebutuhan lemak jenuh dalam satu hari. Lantas, bagaimana cara memilih dan menggunakan santan yang baik untuk makanan? Melansir beberapa sumber, apabila Anda memutuskan untuk menggunakan santan dari perasan kelapa, sebaiknya harus dipakai dan diolah di hari yang sama. Hal ini karena kandungan minyak yang tinggi dapat membuat kelapa cepat berubah tengik.

Santan kemasan yang dijual di supermarket biasanya mempunyai tingkat konsistensi kekentalan yang seperti krim. Ini lebih tinggi lemak dari santan yang kita dapatkan dari kelapa peras.

Hindari membeli santan instan yang dikemas dengan menggunakan kemasan kaleng atau plastik, karena zat Bisphenol-A (BPA) yang terdapat pada kaleng atau plastik bisa tercampur dengan

santan.

Pada dasarnya, santan mempunyai manfaat yang baik bagi kesehatan, seperti berperan sebagai penyeimbang elektrolit dalam tubuh, sebagai cairan yang mudah dicerna dan baik untuk orang yang tidak toleran laktosa, dan santan juga dikenal dapat mengurangi tekanan darah tinggi berkat kandungan zat besi di dalamnya.

Namun, manfaat itu akan kita dapatkan jika kita mengonsumsi makanan bersantan dalam batasan wajar dan normal, karena semua yang berlebih itu tentunya tidak baik. [** Baca juga: Atasi Stres dengan Olahraga](#)

Menurut American Heart Association, jika Anda berlebihan mengonsumsi makanan yang di dalamnya mengandung banyak lemak jenuh (bersantan), dapat mengakibatkan munculnya penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung koroner.

Mengonsumsi makanan bersantan terlalu banyak juga dapat mengakibatkan naiknya kadar kolesterol dalam darah, diare, sembelit, gas dan kembung berlebihan, penyempitan pembuluh darah, hingga memicu tekanan darah.

Jadi, makan dalam porsi yang cukup alias tidak berlebihan, ya.(ilj/bbs)

Nutrisi Sehat yang Dibutuhkan Agar Kuku Kuat

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Tidak hanya perawatan dari luar, memiliki kuku yang kuat juga didapat dari sejumlah makanan bergizi yang dapat membantu kuku tumbuh sehat serta tidak mudah patah.

Lantas, nutrisi apa yang dibutuhkan agar kuku jadi kuat? Melansir Hellosehat, berikut sejumlah nutrisi yang diperlukan:

1. Biotin

Beberapa penelitian menunjukkan, penggunaan suplemen biotin dapat membantu memperkuat pertumbuhan kuku yang rapuh. Biotin dapat ditemukan di bagian organ tubuh seperti hati. Selain itu, ada juga dalam kuning telur, susu serta produk bawannya, salmon, alpukat, ubi, kacang, biji, kembang kol.

2. Besi

Kekurangan zat besi dapat menimbulkan bentuk kuku yang tidak seharusnya (kuku sendok). Anda bisa mendapatkan sumber besi dari daging merah, ati ayam atau sapi, daging unggas, makanan laut seperti ikan, cumi-cumi, kerang, sayuran hijau seperti kangkung atau bayam, kacang polong, dan kacang-kacangan lainnya.

3. Magnesium

Lebih dari 300 reaksi kimia dalam tubuh melibatkan mineral magnesium untuk kelancaran prosesnya. Termasuk reaksi dalam sintesis protein hingga reaksi untuk pertumbuhan kuku.

Jadi apabila Anda menginginkan kuku yang kuat, penuhi kebutuhan magnesium harian yang bisa didapatkan dari gandum utuh, sayuran hijau, almond, kacang mete, acang tanah, edamame.

4. Protein

Keratin adalah protein pembentuk struktur dalam tubuh. Ditambah, protein juga yang melindungi kuku dari kerusakan. Keratin yang ada pada kuku sebenarnya adalah keratin mati. Kuku dibentuk oleh sel-sel mati yang dikumpulkan oleh tubuh ketika sel-sel baru mulai banyak diproduksi.

Mengonsumsi protein dalam diet Anda sangat penting untuk meningkatkan produksi keratin, sehingga tumbuh kuku yang kuat. Makanan kaya protein antara lain seperti telur, ayam, tahu/tempe, kacang-kacangan, dan lain sebagainya.

5. Zink

Kuku terdiri dari sejenis sel yang tumbuh dan membelah dengan cepat. Karena produksi yang cepat ini, pasokan zink yang memadai dalam tubuh sangat diperlukan untuk mendorong tumbuhnya pertumbuhan kuku yang sehat.

Kekurangan zink menimbulkan lempeng kuku yang tidak sempurna. Misalnya muncul bintik-bintik putih, dan pasti kekuatan kuku akan menurun. Anda bisa mendapatkan zink dari sebagian besar protein hewan, seperti sapi, unggas, ikan, dan telur. Selain itu, juga dalam makanan nabati seperti kedelai, buncis, kacang hitam kacang almond, kacang mete, dan biji-bijian.

6. Vitamin C

Vitamin C sangatlah penting untuk memproduksi kolagen, sebuah protein yang bertugas memberi bentuk dan kekuatan untuk banyak jaringan tubuh, termasuk jaringan kuku, rambut, dan gigi.

Kekurangan zink dan vitamin C bersamaan akan membuat kondisi kuku Anda menjadi rapuh, dan pertumbuhan kuku jadi melambat. Jadi, kebutuhan vitamin C harian Anda harus terpenuhi agar terciptanya kuku yang sehat dan kuat.

Vitamin C didapat dari berbagai buah antara lain seperti jeruk, kiwi, stroberi, dan lain sebagainya. Selain buah Anda juga bisa memenuhi kebutuhan protein dari sayuran. [** Baca juga: Apa yang Anda Makan Ternyata Berpengaruh pada Kondisi Miss V](#)

Jaga kuku tetap sehat dengan sejumlah makanan bergizi.(ilj/bbs)

Ternyata, Ada 4 Asupan yang Sebaiknya Tidak Dikonsumsi Bersama Kopi

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Tidak hanya mengusir kantuk, minum kopi juga memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan konsentrasi. Usai makan, tak jarang beberapa orang memilih minum kopi sebagai penutup.

Sayangnya, pilihan makanan atau camilan yang dikonsumsi biasanya kurang sehat sebagai 'teman' minum kopi. Hal ini

tanpa disadari akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Melansir Detik, berikut empat asupan atau menu yang sebaiknya tidak dikonsumsi saat maupun setelah minum kopi:

1. Susu

Sebagian orang mengonsumsi kopi dan susu di pagi hari secara bersamaan. Hal ini karena susu untuk mengganjal perut sedangkan kopi agar tidak mengantuk.

Faktanya, kopi dapat mempengaruhi penyerapan kalsium pada tubuh sehingga lebih banyak kalsium yang terbuang melalui urine. Jika ingin mendapat manfaat yang maksimal, sebaiknya tidak dikonsumsi bersamaan.

2. Makanan mengandung seng

Kopi dapat menyerap seng dalam tubuh. Hindari minum kopi setelah mengonsumsi makanan seperti tiram, daging merah, unggas, buncis, dan kacang-kacangan. Hal ini karena kopi dapat mengeluarkan seng yang seharusnya diserap dalam tubuh.

3. Kacang polong

Kacang polong memiliki banyak kandungan zat besi. Umumnya, kacang polong dijadikan camilan dan dibarengi dengan minum kopi. Faktanya, makan kacang polong bersamaan dengan kopi dapat menyerap zat besi yang dibutuhkan dalam tubuh.

4. Vitamin D

Sebuah Journal of Bone Metabolisme pada 2017 menemukan, seseorang yang mengonsumsi kopi cenderung kekurangan vitamin D pada tubuh.

Kopi memang memberikan dampak negatif pada vitamin D. Jika Anda mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, sebaiknya minum air putih dan hindari kopi. [** Baca juga: Begini Cara Mudah Hilangkan Kantuk Usai Makan](#)

Jadi pilih makanan yang tepat saat dikonsumsi bersama kopi. (ilj/bbs)

Tidak Sekadar Menyumbang, Rutin Donor Darah Punya Manfaat Bagi Kesehatan

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Penyumbang darah atau pendonor darah adalah proses pengambilan darah dari seseorang secara sukarela untuk disimpan di bank darah sebagai stok darah, digunakan untuk transfusi darah.

Tahukah Anda, orang yang mendonorkan darah secara teratur ternyata memiliki angka harapan hidup yang lebih lama? Dan tidak sekadar menyumbang darah, melansir Boldsky, berikut sejumlah manfaat kesehatan rutin donor darah:

1. Kurangi risiko penyakit jantung

Mendonorkan darah akan meningkatkan fungsi dari jantung dan pembuluh darah secara keseluruhan. Dengan donor darah akan meningkatkan kadar zat besi dalam darah dan juga menurunkan risiko penyakit jantung.

2. Bakar kalori

Mendonorkan darah sekira 450 ml akan membantu menurunkan berat badan. Anda berhasil membakar sebanyak 650 kalori saat mendonorkan darah sebanyak 450 ml.

3. Tingkatkan produksi darah

Donor darah membantu menstimulasi produksi dari sel darah baru. Proses pengambilan darah saat donor darah akan mendorong tubuh menjadi lebih sehat dan bekerja dengan lebih efisien

4. Lindungi jantung

Jika Anda adalah seseorang yang mengalami peningkatan zat besi dalam darah, maka donor darah dapat membantu melindungi jantung dari risiko penyakit yang mungkin terjadi. Ketika Anda mendonorkan darah dengan rutin maka akan semakin banyak zat besi yang keluar dalam bentuk darah.

5. Pemeriksaan kesehatan

Saat mendonorkan darah, maka darah yang Anda donorkan tersebut akan diperiksa dari kemungkinan adanya penyakit serius. Dan jika ada ditemukan penyakit serius, maka pihak Palang Merah akan segera memberitahukan kepada Anda dengan tetap menjaga kerahasiaannya. Hal ini membuat Anda dapat mengetahui adanya penyakit sejak dini.

6. Keuntungan untuk lanjut usia

Banyak orang yang sudah lanjut usia dan dalam kondisi kesehatan yang baik dapat mendonorkan darahnya secara teratur. Setelah mendonorkan darah mereka akan merasa lebih bersemangat dan sehat.

7. Turunkan kadar kolesterol

Manfaat lain dari donor darah adalah membantu Anda menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. [** Baca juga: Mengapa Manusia Tidak Bisa Hidup Tanpa Air Liur?](#)

Manfaat yang menyenangkan, bukan? (ilj/bbs)

Kapan Sebaiknya Konsumsi Suplemen Zat Besi?

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Zat besi merupakan mineral penting yang berfungsi untuk membantu sel darah merah membawa oksigen ke seluruh organ tubuh. Mineral ini terutama sangat penting bagi para wanita, terutama bila rajin berolahraga secara teratur.

Berdasarkan sebuah penelitian, ditemukan bahwa wanita yang mengonsumsi suplemen zat besi mengalami peningkatan performa saat berolahraga sehingga mereka dapat berolahraga dengan lebih efisien.

Apakah Anda menderita kekurangan zat besi? Hal pertama yang harus dilakukan, melansir Womenshealthmag, adalah memeriksa ada tidaknya gejala utama dari kekurangan zat besi, yaitu merasa sangat lelah. Jika Anda sering merasa lelah atau bila merasa tidak bertenaga saat berolahraga tanpa penyebab yang jelas, mungkin menderita kekurangan zat besi yang mengakibatkan terjadinya anemia.

Tanda kedua, apabila Anda seorang wanita dan mengalami menstruasi dalam jumlah banyak, maka kadar zat besi dalam darah mungkin menurun akibat banyaknya darah yang keluar. Petunjuk ketiga, apabila Anda merasa mudah marah dan sering merasa kedinginan, ini juga merupakan penanda bahwa Anda mungkin sedang kekurangan zat besi.

Apa yang sebaiknya dilakukan? Sebelum mengonsumsi suplemen zat besi apa pun, sebaiknya Anda berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter untuk memastikan benar tidaknya dugaan tadi. [**Baca juga: Kekurangan Cairan Tubuh Bisa Tingkatkan Kecemasan di Masa New Normal](#)

Diketahui, seorang wanita membutuhkan sekira 18 mg zat besi setiap harinya. Anda dapat mencukupi kebutuhan zat besi harian ini dengan mengonsumsi lebih banyak daging sapi, kacang-kacangan kering, kuning telur, gandum, dan sereal yang telah diperkaya oleh zat besi.

Bahkan jika Anda tidak mengalami berbagai gejala di atas, dianjurkan agar memeriksa kadar zat besi setiap tahunnya, terutama bila Anda merupakan seorang atlet. Tidak semua wanita yang mengalami kekurangan zat besi mengalami berbagai gejala di atas.(ilj/bbs)

Ada Sejumlah Gejala Tak Biasa yang Timbul Akibat Kekurangan Zat Besi

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Zat besi adalah mineral penting yang diperlukan untuk produksi hemoglobin dan memiliki peran di berbagai proses lainnya dalam tubuh. Zat besi membantu pembentukan sel darah merah dan hemoglobin.

Jika asupan zat besi berkurang, produksi sel darah merah dan kandungan hemoglobin bisa turun. Makanan yang mengandung zat besi mayoritas adalah protein hewani, termasuk ati ampela, daging sapi, susu, dan juga sayuran. Kecukupan zat besi wajib dipenuhi, terutama pada perempuan, ibu hamil, bayi, dan anak-anak. Pada anak-anak, defisiensi zat besi dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.

Apabila Anda merasa kurang bertenaga dan harus bersusah payah untuk menaiki tangga, apalagi berolahraga, maka Anda mungkin menderita kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi lebih sering terjadi pada wanita dibanding pria.

Namun tahukah Anda, melansir Prevention, ada sejumlah gejala tak biasa yang timbul akibat kekurangan zat besi? Apa sajakah itu?

1. Memiliki keinginan untuk makan tanah

Jika Anda sering memakan tanah saat masih anak-anak, maka mungkin sedang mengalami kekurangan zat besi. Hingga saat ini, para ahli masih belum mengetahui mengapa orang yang menderita

kekurangan zat besi memiliki keinginan untuk mengonsumsi berbagai benda yang bukan makanan seperti debu, tanah liat, tepung jagung, cat, kartu, dan produk pembersih.

Kondisi ini disebut dengan pika, dan seringkali sulit didiagnosa karena penderita biasanya malu mengakui bila mereka memiliki kecanduan yang aneh. Mengonsumsi suplemen zat besi biasanya dapat membantu mengatasi pika.

2. Kuku berbentuk seperti sendok

Meskipun kuku tampaknya tidak berhubungan dengan bagian tubuh Anda yang lain, kuku sebenarnya dapat menunjukkan keadaan kesehatan Anda, termasuk apakah Anda menderita kekurangan zat besi atau tidak.

Selain membuat kuku menjadi lemah dan rapuh, kekurangan zat besi juga dapat membuat kuku tampak seperti sendok (koilonikia). Berbagai hal lain yang juga dapat menyebabkan kuku berbentuk seperti sendok adalah trauma (jari tangan terjepit), paparan terhadap larutan berbahan dasar minyak tanah, dan penyakit lainnya.

3. Bibir pecah-pecah

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan terjadinya bibir pecah-pecah dengan pola tertentu, yang disebut dengan angular cheilitis, di mana bibir pecah-pecah hanya terjadi pada sudut mulut.

Pecahan pada sudut mulut ini dapat membuat penderita mengalami kesulitan saat makan, tersenyum, atau bahkan berteriak. Untuk mengatasi bibir pecah-pecah ini, kekurangan zat besi harus ditangani.

4. Lidah membengkak

Gejala kekurangan zat besi lainnya yang tampak tidak berhubungan adalah pembengkakan pada lidah atau yang juga dikenal dengan nama glossitis atrofik.

Pembengkakan lidah akan membuat permukaan lidah tampak halus

tanpa tonjolan-tonjolannya. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan dalam mengunyah, menelan, atau berbicara.

5. Ingin terus makan es batu

Ingin terus mengonsumsi es batu merupakan bentuk pika spesifik yang dikenal dengan nama pagofagia. Keinginan mengonsumsi es batu ini merupakan salah satu gejala defisiensi zat besi berat yang paling sering ditemukan.

Meskipun para ahli masih tidak mengetahui hubungan pika ini dengan kekurangan zat besi, mereka menduga bahwa mengunyah es batu dapat meningkatkan kewaspadaan pada penderita kekurangan zat besi yang biasanya merasa lesu dan lelah atau karena mengunyah es krim dapat membuat lidahnya membengkak terasa lebih baik.

Namun orang yang menderita pagofagia, dapat mengonsumsi beberapa gelas hingga beberapa kilogram es batu setiap harinya. [** Baca juga: Mengapa Kita Sering Lupa Hari?](#)

6. Kesemutan pada kaki

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan gejala yang hampir sama dengan gejala restless leg syndrome, di mana penderita tidak dapat berhenti menggoyangkan kakinya di setiap saat.

Perbedaannya adalah penderita kekurangan zat besi biasanya hanya mengalami hal ini saat mereka duduk. Hal ini dikarenakan kaki mereka terasa panas, geli, atau seperti ada serangga yang berjalan di dalam kakinya.

Pernahkah Anda mengalami salah satu dari enam gejala tadi?(ilj/bbs)

Apakah Hati Ayam Sehat untuk Dikonsumsi?

written by Editor | 28 April 2021



Kabar6-Tidak hanya 'dagingnya', ada banyak bagian ayam yang bisa dikonsumsi atau diolah menjadi makanan yang lezat, antara lain adalah usus atau cekernya. Ya, ayam adalah makanan yang aman untuk dikonsumsi, karena tidak mengandung lemak terlalu banyak dan mudah untuk dimasak.

Lantas, bagaimana dengan hati ayam? Apakah bagian hati ayam aman untuk dikonsumsi? Melansir [healthyeating.sfgate](https://www.healthyeating.sfgate.com), berikut penjelasannya:

1. Lemak dan kolesterol

Diet rendah lemak, terutama lemak jenuh, dapat membantu Anda mempertahankan berat badan yang sehat dan menurunkan kemungkinan Anda terkena penyakit kronis seperti kanker dan penyakit jantung.

Satu hati ayam mengandung 2,86 gram lemak total, dengan 0,9 gram jenuh, 248 mg kolesterol. Menurut American Heart Association, orang dewasa sehat dengan nilai kolesterol LDL (lemak jahat) normal harus mengonsumsi kurang dari 300 mg kolesterol setiap hari.

2. Besi dan seng

Hati ayam mengandung zat besi dan seng yang sehat. Zat besi memungkinkan tubuh Anda menggunakan oksigen secara efisien dan membuat sel darah merah baru. Mineral ini juga berperan dalam pembelahan sel dan kesehatan sistem kekebalan tubuh Anda.

Kekurangan zat besi dapat menyebabkan kelelahan, penurunan oksigen dan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Pria sehat membutuhkan 8 mg zat besi setiap hari dan wanita sehat membutuhkan 18 mg. Satu hati ayam menyediakan 5,12 mg zat besi.

Seng berperan dalam penyembuhan luka, fungsi sistem kekebalan tubuh dan pembelahan sel. Pria membutuhkan 11 mg seng setiap hari dan wanita membutuhkan 8 mg. Satu hati ayam mengandung 1,75 mg.

3. Vitamin

Hati ayam merupakan sumber vitamin B yang bergizi. Satu hati ayam mengandung 7,41 mikrogram vitamin B12, yang secara signifikan lebih dari 2,4 mg yang Anda butuhkan setiap hari.

Anda memerlukan vitamin B12 untuk fungsi sehat otak dan sistem saraf, dan untuk melengkapi suplai darah. Satu hati ayam memasok 254 mikrogram 400 mikrogram asam folat yang dibutuhkan setiap hari. Asam folat mengurangi risiko cacat lahir tertentu.

Hati ayam yang sama mengandung 5.864 unit vitamin A internasional, nutrisi yang penting untuk kesehatan mata dan sel darah putih Anda. Ini lebih dari 2.300 unit internasional yang direkomendasikan untuk wanita dan 3.000 unit internasional yang direkomendasikan untuk pria.

Konsumsi hati ayam cukup sesekali untuk mencegah konsumsi terlalu banyak vitamin A, yang dapat menghambat kemampuan tubuh Anda menyerap vitamin D. [** Baca juga: Tidak Hanya Fisik, Kesehatan Mental pun Perlu Diperhatikan](#)

Jadi karena kandungannya yang baik, hati ayam dapat bermanfaat bagi kesehatan. Namun bila dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kolesterol.(ilj/bbs)