

Aktif Berbicara 2 Bahasa Mampu Turunkan Risiko Demensia

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal Neurology mengungkapkan, aktif berbicara lebih dari satu bahasa dapat menunda risiko demensia (pikun). Ada banyak penyebab yang membuat seseorang mengalami demensia, umumnya karena penyakit-penyakit kronik seperti stroke dan parkinson. Namun, penyebab utama seseorang mengalami demensia adalah Alzheimer.

Sejumlah periset menyarankan, agar seseorang tidak terkena Alzheimer, hal yang harus dilakukan adalah membuat otak tetap aktif, berlatih teka-teki, serta latihan mental. Di antara ketiganya, dilansir Klikdokter, latihan terbaik yang bisa menyehatkan otak adalah belajar bahasa asing. Bahkan, memiliki keterampilan bahasa tingkat sekolah dapat memperbaiki fungsi otak sampai batas tertentu.

Menurut Ellen Bialystok, seorang psikolog di York University, Toronto, anak-anak bilingual yang menggunakan bahasa kedua

mereka secara teratur memiliki kemampuan multitasking yang lebih baik ketimbang anak-anak monolingual.

Untuk mempelajari lebih lanjut mengenai bilingualisme dan hubungannya dengan otak, Bialystok membandingkan pencitraan otak pada orang bilingual dengan mereka yang monolingual.

Hasilnya, mereka yang bilingual mampu menunda gejala Alzheimer selama empat sampai lima tahun lebih lama dibanding orang monolingual. Memang kemampuan berbicara dua bahasa tidak mampu mencegah penyakit Alzheimer, namun masih bermanfaat untuk menunda gejala. Disimpulkan Bialystok, menggunakan dua bahasa akan merangsang otak untuk menghasilkan cadangan kognitif.

Seorang psikolog di Penn State University bernama Judith Kroll yang melakukan studi lain tentang bilingualisme, mendukung gagasan bahwa berbicara lebih dari satu bahasa membuat otak tetap lincah dan memperkuat fungsi mental. Dijelaskan, penutur bilingual bisa mengungguli pembicara bahasa tunggal dalam pekerjaan-pekerjaan yang berfokus pada detail. [** Baca juga: Gunakan Lip Balm Sebabkan Ketergantungan](#)

Tidak hanya menambah pengetahuan, mempelajari bahasa asing juga meningkatkan kemampuan otak, serta menunda kemunculan si 'perampok ingatan bernama demensia.(ilj/bbs)

Gunakan Lip Balm Sebabkan Ketergantungan

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Lip balm adalah salah satu produk kecantikan yang biasanya digunakan untuk mengatasi bibir pecah-pecah dengan cara mengoleskannya. Lip balm bekerja dengan cara 'menyegel' kelembapan agar tidak menguap. Dan secara teori, lip balm juga bertindak sebagai pelembap itu sendiri.

Nah, menurut Dr Joshua Zeichner, dermatolog yang berbasis di New York, Bibir kita mampu memperbaiki diri dan mempertahankan hidrasi. Penggunaan lip balm yang terlalu sering mungkin lebih banyak bahayanya daripada manfaatnya.

Diduga, Lip balm, mengandung sifat adiktif meskipun kenyataannya lip balm tidak benar-benar adiktif. Dikatakan Dr Zeichner, seperti dilansir Meetdoctor, masalah utama terletak pada bahan pembuatnya, campuran exfoliant yang menghilangkan kulit mati, dan emolien yang digunakan untuk melembutkan kulit, dari asam salisilat hingga kapur barus, fenol, dan mentol yang berguna untuk mendinginkan bibir, namun juga bisa mengeringkan jika dipakai terlalu sering. [** Baca juga: Susah Bangun Pagi Bawaan Gen?](#)

Penggunaan lip balm setiap hari memang sangat dianjurkan, terutama bagi mereka yang memiliki masalah bibir kering, pecah-pecah dan eksim bibir yang kebanyakan dapat diatasi dengan pengaplikasian pelembap bibir. Meskipun demikian, Anda pun sebaiknya tidak terlalu berlebihan mengoleskan lip balm untuk

menghindari hal-hal yang justru merugikan kesehatan bibir.(ilj/bbs)

Susah Bangun Pagi Bawaan Gen?

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Apakah Anda termasuk orang yang susah untuk bangun pagi? Padahal sebelumnya sudah mengonsumsi kopi lebih dari satu cangkir atau cukup istirahat malam sebelumnya. Adakah yang salah dalam diri Anda?

Kondisi tubuh yang susah bangun pagi ternyata bukan karena Anda adalah seorang pemalas, tapi mungkin memang bawaan genetik. Dilansir Kompas, sebuah tim ahli genetika dari Universitas Leicester melakukan penelitian yang tampaknya berhasil menunjukkan perbedaan DNA antara orang yang bisa bangun pagi dan tidak. Penelitian melibatkan analisis 80 gen berbeda yang berkaitan dengan irama sirkadian pada lalat buah, yang dianggap sebagai subjek uji ideal karena kesamaan genetik mereka dengan manusia.

Ditemukan, lalat buah masuk ke dalam dua kelompok yang berbeda

secara genetis. Kelompok pertama disebut 'larks', merupakan lalat yang muncul dari pupa mereka di pagi hari. Kelompok kedua disebut 'owl' (burung hantu), yaitu lalat yang muncul dari pupa mereka pada malam hari.

Hal penting yang ditemukan adalah bahwa perbedaan genetik antara larks dan owl tidak terkait dengan 'gen jam' yang biasanya dianggap bertanggung jawab untuk mengatur ritme sirkadian tubuh. Dijelaskan, perbedaan besar kode genetik pada kedua kelompok hewan ini dianggap memengaruhi perbedaan antara lark dan owl pada kelompok lalat. Dan pada gilirannya, penemuan ini juga dianggap berlaku pada 'manusia pagi' dan 'manusia malam'.

Eran Tauber, penggagas studi menjelaskan, perbedaan genetik ini pada akhirnya membentuk keseluruhan pengalaman hidup lalat. Untuk mengidentifikasikannya di tingkat manusia, jika 'manusia pagi' dan 'manusia malam' diberi tugas untuk menyelesaikan tenggat waktu 16 jam, mungkin selesainya sama pada akhir hari.

Namun pada jam kerja tradisional yaitu mulai pukul 9.00-17.00, biasanya mereka yang bisa tidur pada pukul 21.00 dan bangun pagi secara segar hanya mampu dilakukan 'manusia pagi' yang memiliki genetika tersebut. [** Baca juga: Jangan Lewatkan 5 Makanan yang Bantu Tubuh Tetap Kuat](#)

Jadi, termasuk manusia jenis yang manakah Anda?(ilj/bbs)

Jangan Lewatkan 5 Makanan

yang Bantu Tubuh Tetap Kuat

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Makanan selain sebagai sumber energi yang utama, juga diharapkan mengandung zat gizi lain yang bisa menunjang kesehatan tubuh. Salah satunya adalah untuk menunjang sistem pertahanan tubuh. Nah, dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah lima makanan yang dapat membantu tubuh tetap kuat:

1. Gandum

Merupakan makanan sumber karbohidrat yang bisa memberikan energi. Indeks glikemik yang cukup rendah pada gandum memungkinkan tubuh mendapatkan energi dalam waktu lama, sebab di dalam tubuh dicerna secara perlahan. Tak hanya itu, makanan yang indeks glikemiknya rendah juga bisa meningkatkan kemampuan konsentrasi.

2. Susu

Susu kaya akan kandungan kalsium dan vitamin D. Kedua zat gizi ini dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan tulang. Selain itu, kalsium juga bisa membantu menurunkan tekanan darah.

3. Berry

Buah seperti stroberi, blueberry, raspberry mengandung antioksidan yang cukup tinggi. Zat ini dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga ia lebih kuat dalam

menahan serangan virus dan bakteri.

4. Ikan

Zat gizi lain yang dibutuhkan untuk mendukung kekuatan tubuh adalah protein. Ikan sebagai salah satu sumber protein bisa memenuhinya, mengandung asam lemak omega 3 yang berguna bagi kesehatan jantung, otak dan persendian.

5. Tomat

Tomat mengandung antioksidan yang cukup tinggi. Salah satu kandungannya adalah likopen yang mampu membantu melindungi tubuh dari radikal bebas. Kadar vitamin C yang dikandung tomat juga cukup tinggi untuk meningkatkan kekebalan tubuh. [** Baca juga: Berbuat Baik Itu Menyehatkan](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Berbuat Baik Itu Menyehatkan

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Meskipun terdengar sederhana, berbuat baik terhadap sesama ternyata tidak hanya bisa membantu orang lain, tapi

juga bermanfaat untuk kesehatan., dari masalah psikis hingga fisik, termasuk kesehatan kardiovaskular dan sistem saraf.

Dalam survei, dilansir All Womens Talk, disebutkan bahwa para relawan yang bekerja membantu orang lain hidupnya lebih bahagia dan santai. Berikut adalah tiga hal yang menunjukkan mengapa berbuat baik itu menyehatkan:

1. Menguntungkan bagi kesehatan emosional

Banyak penelitian menunjukkan, kebaikan membuat kita merasa lebih bahagia karena otak menghasilkan dopamin, zat kimia yang berhubungan dengan pikiran positif.

Setiap kali melakukan perbuatan baik, Anda akan merasa baik karena tubuh akan menghasilkan endorfin, yaitu zat kimia seperti morfin yang diproduksi sendiri oleh tubuh. Endorfin memiliki efek mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan senang, tenang, atau bahagia. Hormon ini diproduksi oleh sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis.

2. Baik untuk kesehatan jantung

Tubuh juga akan memproduksi oksitoksin saat Anda berbuat baik atau melakukan kebaikan. Oksitoksin dikenal juga sebagai 'hormon cinta' karena lonjakan terjadi ketika kita merasa 'jatuh cinta' atau mencintai.

Kondisi tersebut juga menyebabkan pelepasan zat kimia yang disebut nitric oxide, yaitu zat kimia yang berfungsi melebarkan pembuluh darah, sehingga mengurangi tekanan darah. Oksitosin bisa juga dikatakan sebagai hormon pelindung kardio atau sistem peredaran darah.

3. Bantu panjang umur

Ada banyak studi ilmiah yang menunjukkan fakta bahwa orang-orang yang baik, altruistik, dan penuh kasih, hidupnya lebih sehat dan lebih lama, serta menikmati kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

Stephen Post, pimpinan dari Institute for Research on

Unlimited Love, melakukan banyak penelitian tentang altruisme, kasih sayang, dan layanan. Hasilnya, ketika kita memberikan diri kita, terutama jika kita memulainya sejak muda, semua dari kepuasan hidup hingga realisasi diri dan kesehatan fisik meningkat secara signifikan. Depresi berkurang, lebih sehat, kesejahteraan dan keberuntungan meningkat. [** Baca juga: Ternyata, Posisi Tidur Seperti Ini Tidak Disarankan](#)

Jadi jangan ragu berbuat baik terhadap sesama dan makhluk hidup di Bumi ini.(ilj/bbs)

Ternyata, Posisi Tidur Seperti Ini Tidak Disarankan

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Anda mungkin pernah mengalami nyeri punggung saat bangun tidur yang biasanya disebabkan oleh ketidaksejajaran tulang belakang. Duduk sepanjang hari pun bisa mengakibatkan otot-otot pinggul kencang.

Tidak heran jika tulang belakang bagian bawah pun jadi

melengkung. Rasa sakit pada punggung bagian atas juga bisa disebabkan mengencangnya otot-otot bahu akibat postur tubuh membungkuk. Jika posisi tidur Anda salah maka bisa memperburuk kondisi ini.

“Orang-orang sering mengeluh bahwa mereka mengalami kekakuan dan nyeri pada leher atau punggung ketika mereka bangun di pagi hari. Hal ini disebabkan tidur di postur yang salah di malam hari,” kata Dr. Sudeep Jain, Spine Surgeon dan Direktur di Spine Solutions.

Dijelaskan, postur tubuh sangat penting dan tidak terbatas hanya untuk duduk atau berdiri saja . Mempertahankan postur tubuh yang benar adalah penting bahkan saat tidur. Nah tahukah Anda, dilansir Health Me Up, ternyata ada dua posisi tidur yang tidak disarankan dengan alasan kesehatan. Ini dia posisi tidur yang dimaksud:

1. Tidur di perut

Meskipun lebih banyak disukai, posisi tidur ini benar-benar berbahaya bagi tulang belakang karena menyebabkan nyeri dan kerusakan jangka panjang. Tidur di perut mengarahkan sebagian besar berat tubuh ke bagian tengah tubuh.

Akibatnya, tubuh tidak mampu mempertahankan kurva alami dari tulang belakang dan tidur dengan posisi ini semalaman menyebabkan banyak ketegangan pada tulang punggung dan otot punggung. Orang cenderung memiringkan kepala mereka yang akan menempatkan banyak tekanan pada leher dan mengakibatkan kekakuan dan nyeri yang tajam di leher, saat tidur dalam posisi seperti ini.

2. Posisi janin

Posisi di mana orang meringkuk seperti bola dengan lutut ditarik ke atas dan dagu mereka miring ke bawah. Postur ini juga menempatkan banyak tekanan pada tulang belakang dan menyebabkan sejumlah masalah punggung dan leher.

Postur tidur yang salah bisa menyebabkan komplikasi yang

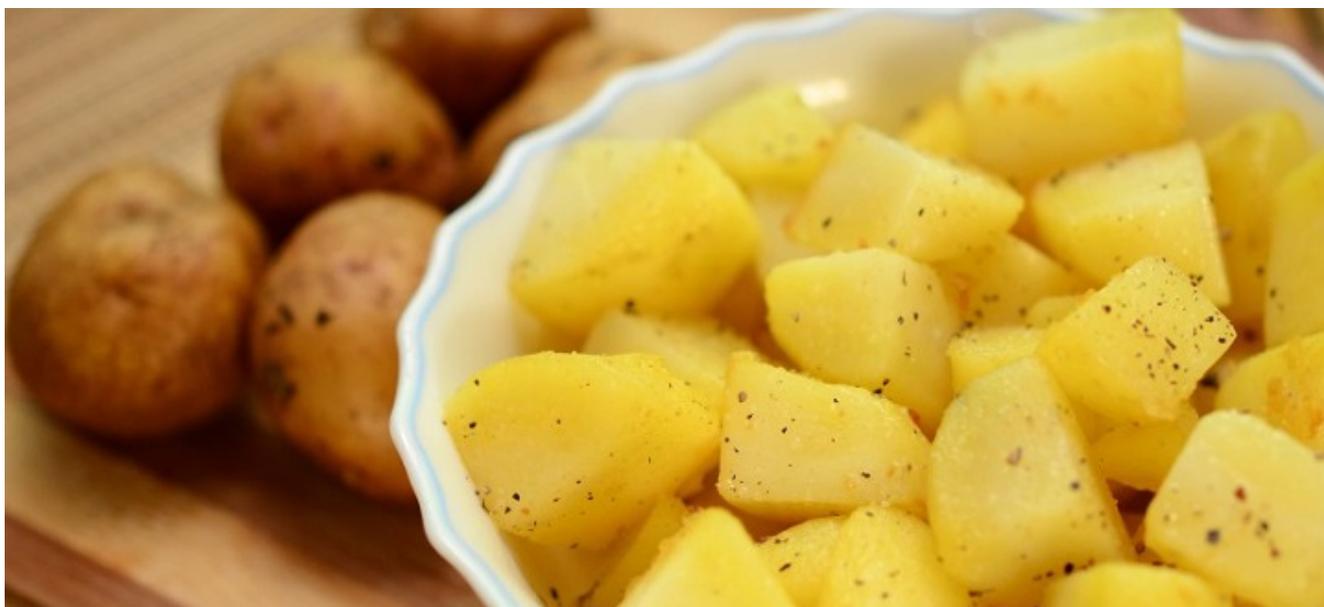
melampaui masalah punggung. Tulang belakang terdiri dari berbagai saraf yang berhubungan dengan berbagai bagian tubuh. Setiap stres pada tulang belakang juga memengaruhi saraf dan bisa menyebabkan berbagai masalah di bagian lain dari tubuh juga.

Ketidaknyamanan di malam hari juga menyebabkan seseorang untuk bangun lagi dan lagi. Akibatnya, tubuh dan pikiran akan kehilangan waktu istirahat yang cukup. Ketika hal itu terjadi berulang-ulang, kesehatan dan fisik secara keseluruhan dari orang tersebut juga memburuk. [** Baca juga: 4 Alasan Konsumsi Kentang Bantu Turunkan Berat Badan](#)

Jadi tidurlah pada posisi yang menjaga tulang belakang tetap sehat. Hindari penggunaan bantal yang sangat tebal saat tidur. Yuk, perbaiki lagi posisi tidur kita.(ilj/bbs)

4 Alasan Konsumsi Kentang Bantu Turunkan Berat Badan

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabard-Kentang merupakan makanan pokok beberapa negara terutama negara-negara yang terletak di kawasan benua Amerika Selatan dan Eropa. Jenis makanan ini dapat dikonsumsi dengan cara memanggang, merebus, menggoreng maupun diolah menjadi aneka makanan ringan.

Pada kentang terkandung zat-zat seperti karbohidrat, fosfor, zat besi, protein, lemak nabati dan kalsium serta mineral-mineral penting lainnya.

Mengolah kentang secara sehat selama lima kali dalam seminggu, diungkapkan sebuah studi yang dipublikasikan dalam Journal of the American College of Nutrition, dapat membantu menurunkan berat badan. Dikutip dari Wartakesehatan, berikut adalah empat alasan mengapa kentang dapat membantu menurunkan berat badan:

1. Cegah makan berlebihan

Kentang bersifat mengenyangkan sehingga secara otomatis dapat mencegah keinginan untuk mengemil. Makanan ini kaya akan serat dan pati yang dapat memperlambat proses pencernaan karena mengandung 4,3 gram protein.

2. Rendah kalori

Satu porsi sedang kentang mengandung 150 kalori. Meskipun demikian, hal itu tergantung pada cara memasak di mana lebih dianjurkan untuk merebus atau memanggang dibandingkan menggoreng.

3. Sumber energi

Kentang yang mengandung banyak karbohidrat sangat baik untuk dijadikan sumber energi, terutama dalam berolahraga. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal Sports Magazine mengungkapkan, karbohidrat dapat meningkatkan performa dalam latihan interval berintensitas tinggi dan marathon. Selain itu, kandungan serat dalam kentang juga dapat menstabilkan tingkat gula darah.

4. Bantu kontrol gula darah

Karbohidrat kompleks dalam kentang dapat mengontrol gula darah

sehingga meningkatkan resistensi insulin yang dapat mempermudah penurunan berat badan. Ada baiknya mengganti roti putih dengan kentang jika Anda sedang menjalani program diet. [** Baca juga: Camilan Sehat yang Bikin Jantung Kuat](#)

Menarik, bukan? (ilj/bbs)

Camilan Sehat yang Bikin Jantung Kuat

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Diet sehat dan rutin berolahraga dipercaya mampu menekan risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan serangan jantung. Nah, kunci untuk memiliki jantung yang kuat adalah dengan menjaga konsumsi makanan harian.

Salah satu hal yang harus diperhatikan adalah membiasakan diri menyediakan camilan sehat. Dilansir Foxnews, berikut lima camilan sehat yang bisa dikonsumsi agar jantung tetap kuat:

1. Apel

Apel memiliki komponen yang memang bermanfaat untuk jantung. Pektin, merupakan serat yang membantu makanan larut ketika masuk ke dalam tubuh, dan menurunkan kadar kolesterol. Buah yang satu ini juga mengandung antioksidan, seperti quercetin, epicatechin, dan epigallocatechin. Hal ini dapat menghambat peradangan dan mengurangi stres oksidatif yang dapat menyebabkan aterosklerosis serta masalah kardiovaskular lainnya.

2. Popcorn

Popcorn mengandung polifenol, jenis antioksidan yang dapat meningkatkan kesehatan jantung. Penelitian di University of Scranton menunjukkan, popcorn memiliki tiga kali lebih banyak polyphenol dibandingkan kacang merah, yang merupakan sumber polifenol nabati tertinggi. Hal yang harus diingat, hindari menggunakan mentega, dan garam saat mengolahnya. Jangan lupa gunakan minyak zaitun dan bumbu-bumbu yang berasal dari rempah-rempah.

3. Anggur

Kadar polypehenol ditemukan dalam anggur merah, sedangkan resveratrol, juga ditemukan dalam buah anggur dari semua warna. Anggur yang segar menyediakan perlindungan bagi jantung, memiliki nutrisi yang kaya, termasuk vitamin C, vitamin B6, kalium, dan flavonoid. Nutrisi ini dapat membantu tekanan darah yang sehat, mengurangi kolesterol LDL, memberikan efek anti-inflamasi, dan membantu jantung memompa darah dengan baik.

4. Yoghurt

Penelitian mengungkapkan, orang dengan penyakit gusi, dua kali lebih mungkin menderita masalah jantung. Nah, karena kemampuan untuk memberikan probiotik, atau 'bakteri baik', studi menunjukkan bahwa yoghurt dapat melindungi penyakit gusi, dan tentu jantung Anda. Peneliti dari Jepang menganalisis pola diet dari hampir 1.000 orang dewasa dan menemukan orang-orang yang mengonsumsi susu, khususnya minuman yoghurt, memiliki gusi sehat.

5. Kacang-kacangan

Studi menunjukkan, orang yang mengonsumsi kacang seperti walnut, pecans, almond, hazelnut, dan pistachio, dua sampai empat hari atau lebih per minggu, memiliki tubuh lebih ramping dan memiliki insiden lebih rendah dari penyakit jantung ketimbang orang yang kurang sering makan kacang. Hal yang harus diingat, kacang mengandung kalori yang banyak, sehingga batasi porsi nya. [** Baca juga: 4 Cara Sederhana Hindari Anda dari Keracunan Makanan](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

4 Cara Sederhana Hindari Anda dari Keracunan Makanan

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Di Amerika Serikat sekira 78 juta kasus keracunan makanan dan 5.000 kematian terjadi setiap tahun. Orang tua, wanita hamil, dan orang dengan sistem kekebalan tubuh lemah disebut paling rentan mengalami keracunan.

Bagaimana agar Anda terhindar dari keracunan makanan? Dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah empat cara sederhana yang disarankan:

1. Teliti memilih

Pada makanan beku, hindari memilih yang diletakan di bagian paling bawah atau belakang karena kemungkinan makanan tersebut sudah lama disimpan dalam lemari pendingin.

“Pilih makanan dengan hati-hari. Lihat tanggal kedaluwarsa dan apakah makanan sudah disimpan pada suhu yang tepat,” kata Sarah Klein, staf pengacara dari Center for Science in the Public Interest, organisasi advokasi konsumen di Washington DC.

2. Selalu cuci buah & sayur

Merupakan cara sederhana untuk mencegah keracunan akibat kandungan pestisida yang masih menempel pada buah dan sayur. Hal yang tak kalah penting, selalu mencuci tangan dan talenan masak agar terbebas dari bakteri.

3. Hindari konsumsi telur mentah

Telur dikaitkan dengan 352 kasus keracunan makanan sejak 1990, paling sering karena bakteri salmonella. Mengonsumsi telur mentah tak hanya terjadi ketika Anda menyantap telur setengah matang, tetapi juga ketika Anda menjilat adonan kue yang sudah diberi telur.

4. Selalu memastikan masakan matang sempurna

Memiliki termometer makanan sebenarnya penting untuk mengukur suhu makanan, apakah benar-benar sudah matang atau belum. Ayam dikatakan matang apabila suhunya 165 derajat, steak 154 derajat, dan hamburger 160 derajat. Artinya, jangan mudah tertipu dengan tampilan ayam yang sudah tampak kecokelatan. [**](#)

[Baca juga: Ketahui Beberapa Mitos Tentang Pisang](#)

Kebersihan menjadi hal utama agar Anda terhindar dari keracunan makanan.(ilj/bbs)

Ketahui Beberapa Mitos Tentang Pisang

written by Editor | 20 Desember 2017



Kabar6-Selain mudah didapat dan tidak mahal, pisang menjadi salah satu buah yang cukup digemari karena sifatnya yang mengenyangkan. Di sisi lain, pisang pun sering menjadi kontroversi dalam dunia kesehatan, sehingga memunculkan berbagai mitos. Dilansir Times of India, berikut adalah lima mitos tentang buah ini:

1. Tidak baik untuk penderita diabetes

Faktanya, pisang aman untuk dikonsumsi oleh siapapun, termasuk untuk penderita diabetes. Buah ini mengandung indeks glikemik rendah yang direkomendasi untuk menstabilkan kadar gula darah.

2. Tinggi gula

Faktanya, pisang mengandung fruktosa dan vitamin B. Nutrisi itu merupakan sumber gula alami yang aman bagi siapa saja untuk makan.

3. Menyebabkan sakit perut

Faktanya, pisang tidak akan membuat sakit perut jika dikonsumsi, karena kaya akan serat dan pektin, yang mencegah kembung dan mengundang bakteri baik.

4. Bisa bikin gemuk

Faktanya, mengonsumsi pisang tidak membuat seseorang gemuk atau perut menjadi buncit. Pisang juga boleh dimakan orang saat diet, serta mengandung lemak baik yang membuat tubuh tetap sehat dan mencegah kolesterol.

5. Tidak boleh dikonsumsi penderita hipertensi

Faktanya, pisang merupakan sumber yang kaya vitamin B6, mineral dan serat dan sarat dengan kalium. Pisang tak mengandung kolesterol jahat dan lemak jahat yang berbahaya bagi orang hipertensi. [** Baca juga: 5 Fakta Tentang Kesehatan](#)

Jadi jangan ragu lagi konsumsi pisang, ya.(ilj/bbs)