

5 Fakta Tentang Kesehatan

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Anda tentu sudah banyak membaca atau memiliki referensi tentang berbagai tips kesehatan. Namun sebelum mengaplikasikan tips tersebut, seperti dilansir Times Of India, sebaiknya Anda memahami fakta seputar kesehatan terlebih dahulu agar tidak salah menerapkannya dalam keseharian:

1. Konsumsi 8 gelas air setiap hari

Asupan air sangat tergantung pada kondisi cuaca dan aktivitas fisik. Karena itu, teori lama orang yang minum hanya 8 gelas air sebaiknya dikonsultasikan kembali.

2. Apel sehari menjauhkan dokter

Mengonsumsi semua buah saat musimnya menjadi tepat dan utamanya menjaga sistem kekebalan tubuh dengan baik, sehingga tidak mudah sakit dan tak perlu ke dokter.

3. Tidur minimal 8 jam

Banyak artikel berbicara tentang tidur selama 8 jam setiap hari untuk hidup sehat dan bahagia. Tapi hal itu bisa berbeda untuk setiap tubuh.

Ada orang yang tidur hanya empat jam dan masih merasa segar keesokan paginya, dan yang lainnya butuh waktu 10 jam untuk

meremajakan tubuh mereka. Karena itu, cari tahu berapa banyak tidur yang Anda butuhkan.

4. Buang air besar (BAB) setiap hari

BAB setiap hari menjadi salah satu menjaga kesehatan. Ini teori kuno pada generasi yang salah. Jika kita BAB setiap hari, bukan berarti kita sehat. Atau jika kita BAB dalam tiga hari, itu tidak membuat kita sakit. Pengosongan tiga kali sehari untuk buang air kecil seminggu sekali dianggap sehat. Pemikiran ini harus dipertimbangkan.

5. Detoksifikasi

Detoksifikasi tubuh bisa jadi penting. Tapi sebaiknya tidak dilakukan dengan paket jus detoks atau shake packs yang ditemukan di rak supermarket. Cara terbaik untuk mendetoksifikasi adalah dengan tetap berpegang pada makanan homecooked dan menghindari merokok serta alkohol. [** Baca juga: 4 Makanan yang Sebaiknya Dihindari Saat Asam Lambung Kambuh](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

4 Makanan yang Sebaiknya Dihindari Saat Asam Lambung Kambuh

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Salah satu masalah pencernaan yang sering dialami sebagian orang adalah gastro esophageal reflux disease (GERD) atau naiknya asam lambung.

Nah, saat asam lambung kambuh, dilansir Boldsky, terdapat empat jenis makanan atau minuman yang sebaiknya dihindari. Makanan apa sajakah itu?

1. Susu

Susu mengandung lemak. Makanan tinggi lemak bisa menyebabkan asam lambung. Namun, tidak semua penderita gangguan asam lambung memiliki reaksi yang sama terhadap susu. Oleh karena itu, sebaiknya konsumsi susu dan lemak dalam jumlah kecil.

2. Makanan olahan

Makanan olahan mengandung garam dalam jumlah banyak. Penelitian di Swedia membuktikan, mengonsumsi makanan dengan sodium dalam jumlah tinggi pada makanan olahan dan kemasan lebih berisiko mengalami gangguan asam lambung.

3. Minuman berkafein

Mengonsumsi kopi secara berlebihan bisa meningkatkan asam lambung. Sementara, orang dengan gangguan asam lambung jika mengonsumsi minuman berkafein bisa memperburuk kondisi, khususnya jika diminum setelah makan.

4. Telur

Hindari kuning telur jika Anda mengalami gangguan asam lambung. Pasalnya, kuning telur mengandung tinggi lemak. Sementara putih telur mengandung rendah lemak sehingga aman dikonsumsi. [** Baca juga: Mengenal Gangguan Tidur & Irama Sirkardian](#)

Jadi untuk sementara jauhi dulu makanan atau favorit Anda, ya.(ilj/bbs)

Mengenal Gangguan Tidur & Irama Sirkardian

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Gangguan irama sirkardian merupakan gangguan pada jam tubuh yang mengatur siklus biologis selama 24 jam, yang juga terdapat pada binatang dan tanaman. Aktivitas gelombang otak, produksi hormon, regenerasi sel, dan berbagai aktivitas biologis lainnya berhubungan dengan irama sirkardian.

Pusat sirkardian pada manusia terletak pada nukleus suprakiasmatika, yang merupakan suatu kumpulan sel yang

terletak di dalam hipotalamus. Irama sirkadian merupakan salah satu hal yang berperan penting dalam menentukan siklus tidur dan bangun seseorang. Dilansir Webmd, berikut adalah berbagai gangguan irama sirkadian:

1. Jet lag atau sindrom perubahan zona waktu

Penderita biasanya mengeluh sangat mengantuk dan berkurangnya kewaspadaan pada waktu siang hari. Hal ini biasanya terjadi pada orang yang bepergian ke tempat dengan zona waktu yang berbeda.

2. Gangguan tidur akibat pekerjaan

Gangguan ini biasanya terjadi pada orang dengan waktu kerja yang berubah setiap harinya atau yang bekerja pada malam hari.

3. Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS)

Gangguan ini merupakan gangguan pada waktu tidur. Penderita sindrom ini biasanya tidur sangat terlambat di malam hari dan sulit bangun di pagi harinya untuk bekerja, sekolah, atau berbagai kegiatan lainnya.

4. Advanced Sleep Phase Syndrome (ASPD)

Pada gangguan ini penderitanya tertidur pada waktu lebih awal pada malam harinya dan terbangun lebih pagi dari yang diharapkan di keesokan harinya. Gangguan ini menyebabkan timbulnya rasa mengantuk di sore hari (pukul 18.00-21.00) dan terbangun lebih pagi dari yang diinginkan (pukul 01.00-05.00).

5. Non 24 Hour Sleep Wake Disorder

Pada gangguan ini, penderitanya memiliki pola tidur yang normal, akan tetapi penderita seperti memiliki waktu 25 jam setiap harinya. Setiap harinya, penderita akan mengalami insomnia yang terjadi pada waktu yang berbeda setiap harinya. Penderita biasanya memiliki waktu tidur dan bangun yang berbeda setiap harinya.

Pengobatannya tergantung pada jenis gangguan yang terjadi. Tujuan pengobatannya adalah untuk memperbaiki siklus tidur sesuai dengan kebutuhan hidup. Pengobatan biasanya merupakan

suatu kombinasi dari waktu tidur yang benar dan stimulus dari luar, seperti terapi sinar atau kronoterapi, yaitu suatu terapi perilaku di mana waktu tidur secara bertahap disesuaikan dengan waktu yang diinginkan. [** Baca juga: Begini Pengaruh Nutrisi Terhadap Kulit](#)

Sedangkan terapi sinar bertujuan untuk mengembalikan irama sirkadian ke tempat yang seharusnya. Kombinasi terapi ini memiliki angka keberhasilan yang cukup tinggi dalam mengatasi berbagai gangguan tidur.(ilj/bbs)

Begini Pengaruh Nutrisi Terhadap Kulit

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Kulit memiliki peranan penting dalam menjaga penampilan. Kulit yang sehat dapat menjadi suatu penghalang yang baik untuk mencegah masuknya berbagai kuman ke dalam organ tubuh, sekaligus membantu proses pengeluaran berbagai zat beracun dari dalam tubuh.

Kesehatan kulit anda dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk faktor genetika, kebersihan diri, gaya hidup, serta nutrisi. Selain itu, nutrisi yang buruk dapat berdampak negatif pada kulit. Bagaimana sebenarnya pengaruh nutrisi terhadap kulit? Dilansir [Healthyeating.sfgate](https://www.healthyeating.sfgate.com), berikut uraiannya:

1. Lemak

Memiliki peranan yang sangat penting bagi kesehatan kulit. Ya, kulit menggunakan lemak untuk membentuk suatu lapisan anti air. Asam lemak esensial seperti asam lemak omega 6 juga memiliki peranan penting bagi kesehatan kulit, yaitu untuk mendukung pertumbuhan kulit. Sementara omega 3 dapat membantu mencegah kulit menjadi kering. Kurangnya konsumsi makanan sehat dan bernutrisi dapat menyebabkan kekurangan asam lemak omega 3, sehingga timbul berbagai gangguan pada kulit dan rambut.

2. Vitamin

Vitamin C atau asam askorbat berguna untuk membantu menjaga kesehatan kulit. Bersama dengan vitamin E, vitamin C dapat membantu melindungi kulit dari berbagai kerusakan akibat sinar matahari. Vitamin C juga berfungsi untuk membentuk kolagen, yaitu suatu protein yang berfungsi untuk membentuk struktur kulit.

Kurangnya konsumsi vitamin C dapat meningkatkan risiko terjadinya scurvy, suatu gangguan akibat kekurangan vitamin C yang dapat menyebabkan berbagai gangguan kulit.

Vitamin D juga penting bagi kesehatan kulit, berfungsi untuk mengatur pertumbuhan dan perkembangan sel-sel di lapisan dalam kulit serta melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Kekurangan vitamin D dapat menyebabkan kulit lebih rentan terhadap berbagai kerusakan akibat sinar matahari.

Dianjurkan agar pria mengonsumsi setidaknya 90 mg vitamin C dan wanita sebanyak 75 mg vitamin C setiap harinya. Selain itu, semua orang dewasa dianjurkan untuk mengonsumsi 15 mcg

vitamin D setiap harinya.

3. Mineral

Kekurangan atau defisiensi seng dapat berdampak negatif pada kulit anda. Seng berfungsi untuk proses regenerasi sel kulit. Kekurangan seng dapat menyebabkan timbulnya pigmentasi abnormal pada kulit, yang dapat menyebabkan terjadinya berbagai gangguan kulit dan meningkatkan risiko terjadinya dermatitis. Kekurangan seng juga dapat menyebabkan rambut rontok dan gangguan pertumbuhan kuku. Pria membutuhkan 11 mg seng setiap harinya, sementara wanita membutuhkan 8 mg seng setiap harinya. [** Baca juga: Mengapa Detoksifikasi Tubuh Itu Penting?](#)

Selenium merupakan mineral lainnya yang diperlukan untuk melindungi kulit dari pengaruh buruk sinar matahari. Kekurangan selenium dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker kulit, memperlambat pertumbuhan rambut, rambut rontok, dan mengganggu pertumbuhan normal sel-sel kulit. Pastikan mengonsumsi 55 mg selenium setiap harinya.(ilj/bbs)

Mengapa Detoksifikasi Tubuh Itu Penting?

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Proses detoks dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain mengonsumsi jus buah atau sayur tanpa menambahkan gula selama 1-2 hari, atau hanya mengonsumsi makanan mentah misalnya buah-buahan atau sayuran selama satu hari penuh.

Proses detoks akan mendatangkan berbagai keuntungan secara emosional dan fisik. Dilansir Magforwomen, berikut adalah tujuh alasan mengapa detoksifikasi penting untuk dilakukan:

1. Tetap sehat

Proses detoksifikasi yang baik akan menyeimbangkan sistem tubuh Anda dan memastikannya tetap berjalan dengan baik.

2. Sistem pencernaan dapat 'istirahat' sejenak

Sistem pencernaan bekerja seperti mesin, sehingga butuh beberapa waktu untuk beristirahat. Hindari pencernaan Anda bekerja terlalu keras untuk memproses makanan yang masuk ke tubuh. Proses detoksifikasi akan membuat sistem pencernaan beristirahat sejenak sehingga dapat bekerja lebih baik keesokan harinya.

3. Turunkan berat badan

Detoks merupakan cara terbaik untuk menurunkan berat badan. Saat melakukan detoks, jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh akan berkurang drastis, begitu pula dengan jumlah lemak yang masuk. Dengan demikian, tubuh Anda akan lebih seimbang dan

tubuh tetap sehat.

4. Singkirkan toksin yang terakumulasi

Banyaknya makanan yang sudah dimodifikasi secara genetik dan minuman berkarbonasi yang masuk ke dalam perut akan membuat semakin banyak racun serta toksin yang menumpuk di dalam tubuh. Dengan proses detoksifikasi yang baik, Anda akan mampu membuang semua jenis toksin tersebut dari tubuh.

5. Tidur cukup

Proses detoks akan membuat tubuh Anda terasa lebih ringan sehingga membuat tidur lebih nyenyak. Perut Anda tidak akan bekerja terlalu berat dan juga tidak akan ada masalah di pencernaan.

6. Kulit bersih dan rambut sehat

Perut yang bersih dan saluran pencernaan yang baik akan terpancar dari kulit dan rambut Anda. Diet yang buruk akan membuat tampilan kulit dan rambut Anda juga buruk. Lakukanlah detoks dengan teratur untuk mendapatkan kulit dan rambut yang lebih indah.

7. Kesehatan emosional

Saat Anda dalam kondisi fisik yang baik, maka kondisi emosional Anda juga akan membaik. Proses detoksifikasi akan membuat tubuh terasa lebih sehat dan ringan. Anda akan memiliki energi lebih untuk melakukan sesuatu dan dapat berpikir lebih jernih. [** Baca juga: Gawat! Salah Cara Cuci Piring Justru Bisa Sebarkan Bakteri](#)

Disarankan untuk melakukan proses detoks setiap minggunya. Namun jika Anda terlalu sibuk atau tidak nyaman untuk melakukannya setiap minggu, paling tidak lakukanlah setiap dua minggu sekali atau satu bulan sekali.(ilj/bbs)

Gawat! Salah Cara Cuci Piring Justru Bisa Sebarkan Bakteri

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Meskipun mencuci piring bertujuan untuk menghilangkan kotoran yang menempel, seringkali kita justru cenderung melakukan kebiasaan yang tidak benar, sehingga masih ada bakteri-bakteri berbahaya yang tertinggal.

Kebanyakan orang, seperti dikutip dari doktersehat, akan membiarkan piring-piring terendam pada air yang kotor dengan sisa makanan, kuah, atau bahkan minyak, dengan maksud menghilangkan sisa makanan yang menempel pada peralatan makan tersebut. Padahal kebiasaan itu justru bisa membuat bakteri akan berkembang biak dengan cepat. Jadi, segera mencuci peralatan makan Anda dan jangan merendamnya dalam air.

Hal lain, terkadang kita langsung menuangkan sabun cuci pada piring. Memang, sabun akan tetap berbusa dan membersihkan piring tersebut dengan baik. Namun, hal ini justru bisa membuat zat kimia dari sabun akan lebih banyak menempel pada piring dan bisa jadi akan tercampur pada makanan yang kita tempatkan pada piring tersebut nantinya. Pastikan untuk mencairkan sabun dengan air terlebih dahulu dan barulah kita

ambil dengan spons.

Selanjutnya, tidak sedikit orang akan langsung menempatkan piring atau peralatan makan lain yang basah di rak piring atau lemari. Memang, peralatan makan ini akan kering dengan sendirinya. Namun, lingkungan yang basah akan membuat bakteri berkembang dengan lebih cepat. Ada baiknya kita mengelap dengan kain bersih sebelum menyimpan piring di rak. [** Baca juga: Selain Lezat, Konsumsi Lele Miliki 5 Manfaat Kesehatan](#)

Sementara untuk spons pencuci sebaiknya diganti saat sudah berusia satu bulan untuk mencegah perkembangbiakan bakteri penyebab penyakit.(ilj/bbs)

Selain Lezat, Konsumsi Lele Miliki 5 Manfaat Kesehatan

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Sebagian besar orang gemar mengonsumsi lele, dan seringkali menjadi menu utama yang dijual banyak warung tenda. Selain rasanya yang khas, lele memiliki cita rasa lezat. Nah,

tahukah Anda bahwa mengonsumsi lele baik untuk kesehatan serta memiliki lima manfaat tersembunyi? Dikutip dari Hellosehat, ini dia uraiannya:

1. Rendah kalori & lemak

Dalam 100 gram porsi ikan lele mengandung sekira 122 kalori dan 6,1 gram lemak. Meskipun demikian, Anda pun sebaiknya memperhatikan porsi makan sekaligus cara mengolahnya. Jika tidak, kadar kalori, lemak, serta kolesterol dalam ikan lele justru meningkat. Hindari mengolah ikan lele dengan cara digoreng. Sebagai gantinya, cobalah metode masak dikukus, direbus, dibakar atau dipanggang.

2. Sumber protein lengkap

Ikan lele mengandung protein berkualitas tinggi sebanyak 15,6 gram dalam tiap ekornya sehingga mampu memenuhi kebutuhan asam amino yang dibutuhkan tubuh. Protein berkualitas tinggi tersebut membantu tubuh Anda membangun massa otot tanpa lemak. Tidak hanya itu, kandungan protein dalam ikan lele juga membantu meningkatkan efektivitas fungsi kekebalan tubuh.

3. Sumber vitamin B-12

Ikan lele mengandung kadar vitamin B-12 yang sangat tinggi. Satu ekor ikan lele saja diketahui mengandung 40 persen asupan vitamin B-12 yang direkomendasikan setiap hari. Sebagai bagian dari vitamin B, vitamin B-12 pada ikan lele sangat penting untuk membantu memecah makanan yang Anda konsumsi sebagai energi.

4. Rendah merkuri

Hampir semua ikan mengandung merkuri, sejenis logam berat hasil buangan dari limbah pabrik dan rumah tangga. Di dalam air, merkuri berubah menjadi zat yang disebut dengan metilmerkuri yang berikatan dengan protein dalam otot ikan.

Nah, Environmental Protection Agency mencantumkan ikan lele sebagai salah satu ikan yang paling banyak dikonsumsi dan rendah merkuri. Meski demikian, membatasi konsumsi ikan lele

dianjurkan untuk mengurangi risiko Anda terkena paparan merkuri. Terutama apabila Anda sedang hamil, karena kadar merkuri yang tinggi dapat membahayakan janin Anda. Pada umumnya, ikan lele aman untuk dikonsumsi sebanyak dua sampai tiga kali dalam seminggu.

5. Mengandung asam lemak sehat

Rutin makan ikan lele adalah cara mudah untuk meningkatkan asupan asam lemak omega-3 dan omega-6 dalam tubuh. Hal ini karena satu ekor ikan lele menyediakan 220 mg asam lemak omega-3 dan 875 mg asam lemak omega-6. Kedua nutrisi ini berperan dalam kesehatan jantung dan fungsi kognitif.

Meski demikian, penelitian mengungkap, asam omega 6 dapat memengaruhi proses pembekuan darah dan rentan terhadap proses oksidasi. Karena hal tersebut, asam omega 6 meningkatkan risiko penggumpalan darah. [** Baca juga: 2 Tipe Keringat Berlebihan yang Sebaiknya Anda Ketahui](#)

Jadi, batasi konsumsi ikan lele dalam porsi wajar.(ilj/bbs)

2 Tipe Keringat Berlebihan yang Sebaiknya Anda Ketahui

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Semua orang akan berkeringat, namun penyebab dan jumlah keringat yang keluar tentu akan berbeda-beda. Berkeringat berfungsi untuk mengatur suhu tubuh tetap normal.

Keringat merupakan cairan asin yang dihasilkan oleh kelenjar keringat, biasanya muncul di ketiak, kaki, dan telapak tangan. Keringat yang berlebihan atau tidak berkeringat sama sekali bisa menjadi indikator adanya masalah dalam tubuh.

Nah, tahukah Anda ternyata ada dua tipe keringat berlebihan yang merupakan pertanda bahwa seseorang mungkin memiliki kondisi medis. Dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah uraiannya:

1. Hiperhidrosis lokal

Jenis keringat ini hanya memengaruhi bagian-bagian tubuh tertentu saja seperti ketiak, pangkal paha, kepala, wajah, tangan, atau kaki. Gejalanya juga cenderung simetris, terjadi pada kedua sisi. Meskipun merupakan sebuah kondisi medis, kondisi ini bukanlah tanda penyakit. Diduga terjadi akibat adanya kerusakan dalam sistem saraf.

2. Hiperhidrosis general

Jenis hiperhidrosis yang kurang umum ini menyebabkan seluruh tubuh berkeringat dalam jumlah yang sangat banyak. Ini juga disebut dengan hiperhidrosis general sekunder.

Disebut sekunder karena ini disebabkan oleh hal lain, seperti adanya kondisi kesehatan yang mendasari. Ada banyak kemungkinan yang dapat menyebabkan hiperhidrosis tipe ini seperti menopause, diabetes, gagal jantung, stroke, leukimia, limfoma, dan kondisi medis lainnya. Beberapa jenis obat-obatan, seperti betabloker juga ditemukan dapat menyebabkan hiperhidrosis general ini. [** Baca juga: Kenali Ciri Awal Anda Alami Depresi](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Kenali Ciri Awal Anda Alami Depresi

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Beberapa kejadian mengecewakan yang dialami seringkali membuat seseorang menjadi depresi. Sayangnya, tidak sedikit orang yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami depresi.

Depresi dapat menyebabkan seseorang kehilangan gairah dalam

menjalankan hidup. Karena itulah sebaiknya Anda mengenali ciri awal depresi. Dikutip dari berbagai sumber, berikut adalah lima ciri awal Anda sedang alami depresi:

1. Murung

Sedih dan putus asa yang berlangsung cukup lama sehingga seseorang tampak murung sepanjang hari. Setiap orang memiliki tenggat waktu yang berbeda untuk mengatasi kesedihan. Namun saat seseorang berlarut-larut dalam kesedihan diikuti dengan gejala depresi yang lain, Anda harus mewaspadainya.

2. Tidak bergairah

Saat seseorang kehilangan gairah untuk melakukan hobi dan hal lain yang disukai, bisa jadi orang tersebut sedang mengalami depresi. Orang yang sedang depresi biasanya kehilangan semangat untuk bersenang-senang.

3. Kebiasaan tidur berubah

Seseorang yang rutinitas tidurnya tidak seperti biasa pun patut diwaspadai. Selain insomnia, hypersomnia atau keinginan untuk tidur terus menerus melebihi jam tidur juga bisa menjadi tanda depresi. Selain berbahaya bagi kesehatan mental, hal tersebut juga berbahaya untuk kesehatan tubuh.

4. Berat badan berubah drastis

Saat mengalami depresi, ada orang yang merasa tidak nafsu makan, tetapi ada juga yang sebaliknya. Karena itulah ketika Anda menyadari bahwa berat badan seseorang turun atau naik secara drastis dalam jangka waktu tertentu, bisa jadi itu sebagai sebuah tanda depresi.

5. Tidak percaya diri

Orang yang sedang depresi seringkali merasa tidak berharga dan tidak berguna, baik untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Terkadang orang tersebut juga merasakan penyesalan atau menyalahkan diri sendiri terhadap suatu hal yang sedang terjadi. Ketidakpercayaan diri ini sering membuat orang yang depresi enggan keluar rumah dan bersosialisasi dengan orang

lain. [** Baca juga: Hal Tak Terduga yang Terjadi Saat Anda Rutin Jalan Kaki Usai Makan Malam](#)

Jangan remehkan jika Anda mengalami salah satu dari kelima tanda awal depresi, karena akan mengganggu kesehatan mental.(ilj/bbs)

Hal Tak Terduga yang Terjadi Saat Anda Rutin Jalan Kaki Usai Makan Malam

written by Editor | 18 Desember 2017



Kabar6-Mungkin Anda sering tidur atau tidak melakukan aktivitas apapun usai makan malam. Padahal kebiasaan ini sangat tidak disarankan karena dapat memicu obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

Usai makan malam, Anda dianjurkan untuk alan-jalan sejenak minimal selama 15 menit. Mengapa demikian? Dilansir Prevention, berikut adalah empat manfaat yang akan didapat

jika Anda rutin jalan kaki usai makan malam:

1. Sehatkan sistem pencernaan

Jalan kaki sejenak minimal 15 menit usai makan malam akan membantu menyehatkan sistem pencernaan, juga mencegah risiko dada terasa sesak setelah makan, sembelit serta penumpukan lemak di perut.

2. Tidur makin nyenyak

Jalan kaki usai makan malam akan membuat tubuh terasa lebih fresh dan nyaman, sehingga tidur atau istirahat malam pun akan semakin berkualitas, nyenyak dan mengesankan.

3. Bakar kalori & lemak di tubuh

Disadari atau tidak, jalan kaki sedikitnya selama 15 menit usai makan malam akan membantu tubuh membakar kalori dan lemak dengan lebih baik. Ini juga bisa bikin tubuh terasa lebih ringan, terhindar dari risiko obesitas atau perut buncit.

4. Stabilkan gula darah

Gula darah dan sirkulasi darah dalam tubuh akan jadi lebih stabil ketika Anda memiliki kebiasaan jalan kaki usai makan malam. Aktivitas ini juga baik untuk kesehatan jantung, paru-paru serta liver. Otak pun akan semakin rileks dan terhindar dari risiko alzheimer atau pikun. [** Baca juga: Beberapa Aktivitas Harian yang Bantu Asah Ketajaman Otak](#)

Jadikan kebiasaan jalan beberapa saat usai makan malam sebagai rutinitas, dan pastikan tidur 2-3 jam setelah makan malam agar terhindar dari hal-hal yang merugikan kesehatan.(ilj/bbs)