

Beberapa Aktivitas Harian yang Bantu Asah Ketajaman Otak

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Seiring usia, fungsi otak manusia akan mengalami penurunan. Kondisi ini tentu saja tidak bisa dibiarkan karena akan berpotensi besar untuk mengalami demensia (pikun).

Karena itulah sangat penting untuk tetap melatih dan menjaga ketajaman otak, agar daya ingat tetap tajam sekalipun memasuki usia senja. Dilansir Indiatimes, berikut adalah beberapa aktivitas harian yang bantu asah ketajman otak Anda:

1. Jalan tiga kilometer sehari

Rutin berjalan bermanfaat untuk menurunkan risiko pikun di kemudian hari. Saat berjalan, secara tidak langsung Anda sedang mengeksplorasi lokasi atau lingkungan sekitar. Hal tersebut dapat membantu otak untuk siap menyerap lebih banyak informasi.

2. Belajar bahasa

Sebuah studi yang dilakukan peneliti Swedia menunjukkan, belajar sebuah bahasa baru setelah dewasa bisa mengembangkan

hippocampus dan cerebral cortex, bagian otak yang dikaitkan dengan pikiran, ingatan, dan aksi. Jadi, cobalah untuk belajar bahasa asing.

3. Jaga kualitas tidur

Saat kualitas tidur seseorang terganggu, otak pun tidak dapat beristirahat dengan baik. Padahal, ketika tidur sel-sel otak akan aktif bekerja membuang racun yang berpotensi memperlambat kerja otak. Oleh karena itu, sangat penting bagi Anda untuk selalu mendapatkan tidur yang cukup dan juga berkualitas.

4. Berlatih yoga

Selain baik untuk kesehatan tubuh, studi juga menunjukkan yoga juga bermanfaat dalam meningkatkan ingatan. Sebuah studi pada 2014 mengungkap yoga yang dimasukkan dalam kombinasi terapi mampu mengembalikan ingatan pada pasien Alzheimer.

5. Hindari multitasking

Multitasking tidak selalu berdampak baik bagi kesehatan. Faktanya, membagi perhatian pada banyak hal membuat otak tak fokus. Sebaliknya, fokus melakukan satu hal dalam satu waktu malah lebih efektif. [** Baca juga: 4 Manfaat yang Didapat Saat Anda Olahraga Sore Hari](#)

Yuk, jaga kesehatan otak mulai sekarang.(ilj/bbs)

4 Manfaat yang Didapat Saat Anda Olahraga Sore Hari

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Sebagian orang yang tidak memiliki waktu di pagi lantaran harus berangkat ke tempat beraktivitas, memilih sore hari sepulang bekerja untuk berolahraga. Meskipun olahraga pada pagi hari diakui lebih bagus, bukan berarti di waktu lain tidak baik untuk kesehatan, lho.

Olahraga pada sore atau menjelang malam hari pun ternyata tidak kalah efektif. Dikutip dari Kompas, berikut adalah empat manfaat yang didapat saat Anda berolahraga pada sore hari:

1. Anda tidak dapat akan makan berlebihan sebelum berlatih aerobik atau yoga. Setelah latihan, Anda juga cenderung menjaga apa yang dimakan, karena tak ingin semua upaya Anda untuk latihan menjadi sia-sia.
2. Banyak orang yang merasa 'terpaksa' harus bangun pagi untuk olahraga. Akibatnya, Anda sulit menjadikan olahraga pagi sebagai kebiasaan. Namun jika berolahraga pada sore hari, Anda tidak harus ke gym alias bisa latihan sendiri di rumah, berenang di kolam renang di kompleks perumahan, jogging, bulutangkis, atau apa saja yang disukai.
3. Jika Anda tergolong orang yang baru 'hidup' menjelang malam, latihan olahraga akan membantu mengeluarkan energi pada puncak produktivitas Anda sepanjang hari. Setelah latihan, tubuh yang lelah membuat cepat mengantuk. Hasilnya, Anda bisa

tidur lebih pulas dan bangun dalam kondisi lebih segar.

4. Bila sepanjang hari Anda sudah ditempa beban pekerjaan, tidak ada yang lebih melegakan ketimbang memulihkan diri melalui olahraga. Cukup latihan satu jam atau bahkan 30 menit, stres akan mereda dan membuat Anda mampu berpikir lebih jernih mengenai apa yang dialami sepanjang hari. Anda jadi mampu melupakan hal-hal yang menimbulkan stres. Tubuh yang lelah usai latihan, lagi-lagi membuat tidur Anda lebih nyenyak. [** Baca juga: Rutin Sarapan Tapi Tetap Langsing, Begini Triknya](#)

Menyenangkan, bukan?(ilj/bbs)

Rutin Sarapan Tapi Tetap Langsing, Begini Triknya

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Sebagian orang memilih tidak sarapan karena takut berat badan menjadi bertambah. Padahal, mengisi perut pada pagi hari sangat disarankan untuk energi saat melakukan aktivitas sepanjang hari.

Disarankan untuk memilih menu sarapan yang kaya protein seperti telur, daging tanpa lemak, pengganti daging (protein nabati), kacang polong, kacang-kacangan dan produk susu.

Makanan lain yang juga merupakan sumber nutrisi yantara lain vitamin A, D dan B, dan mineral seperti kalsium, potasium, seng, besi, kolin dan asam linoleat. Dikutip dari Aura, kacang memberikan asam lemak tak jenuh tunggal, asam lemak tak jenuh ganda, serat makanan, vitamin E dan K, folat, magnesium, tembaga, selenium dan potassium.

Jarang mengonsumsi salah satu kelompok makanan tersebut selama sarapan membuat Anda sulit untuk memenuhi nutrisi dan makanan setiap hari yang sesuai rekomendasi. Sarapan yang dibutuhkan adalah untuk mencapai 10- 0 persen dari Nilai Referensi Harian untuk vitamin, mineral dan serat.

Ketika Anda melewatkan sarapan, maka akan mengalami kualitas makan yang lebih buruk, peningkatan faktor adipositas sentral dan faktor risiko kardio-metabolik. [** Baca juga: Tidak Disarankan Konsumsi Kuning Telur Secara Berlebihan](#)

Asupan sarapan dapat berpotensi mendukung respons metabolik dan hormonal individu sehingga menyebabkan penurunan asupan kilojoule total selama sisa hari itu. Artinya, Anda lebih bisa tetap langsing dan sehat jika Anda tidak melewatkan sarapan.(ilj/bbs)

**Tidak Disarankan Konsumsi
Kuning Telur Secara**

Berlebihan

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Meskipun merupakan jenis makanan sehat yang menjadi sumber protein, konsumsi telur pun sebaiknya tidak terlalu berlebihan karena kandungan lemak dan kalori yang cukup tinggi, terutama pada bagian kuning telurnya.

Ya, jika dikonsumsi secara berlebihan, dikutip dari Wartakesehatan, dapat mengakibatkan penumpukan lemak dalam tubuh yang menjadi penyebab kenaikan berat badan. Diketahui, dalam kuning telur dengan ukuran 100 gram terdapat 322 kkal, dengan kandungan lemak sekira 26,54 gram, dan jumlah kolestrolnya sekira 1.234 gram. Sementara dalam putih telur terdapat 52 kkal dengan jumlah kandungan lemaknya sekira 0,17 gram, dan tidak terdapat kandungan kolestrol.

Jadi, orang dengan riwayat kolestrol tinggi atau Anda ingin melakukan penurunan berat badan, sebaiknya batasi konsumsi kuning telur, maksimal konsumsi kuning telur hanya tiga butir dalam seminggu. Sedangkan putih telurnya masih dapat dikonsumsi. [** Baca juga: Bolehkah Konsumsi Kopi & Teh Saat Haid?](#)

Disarankan untuk menghindari mengonsumsi telur yang dimasak setengah matang, karena dikhawatirkan ada kandungan bakteri

salmonella yang belum mati, sehingga tidak baik untuk kesehatan tubuh.(ilj/bbs)

Bolehkah Konsumsi Kopi & Teh Saat Haid?

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Saat sedang haid Anda biasanya disarankan untuk memperbanyak konsumsi buah dan sayuran segar, serta sebisa mungkin menghindari konsumsi junk food atau makanan instan secara berlebihan. Nah, bagaimana dengan teh dan kopi?

Minum teh dan kopi saat haid ternyata tidak dilarang. Dikutip dari Vemale, teh chamomile bisa jadi pilihan teh paling tepat, karena diyakini memiliki kandungan yang bisa bantu meredakan otot kaku dan mengatasi tekanan penyebab perasaan tak tenang. Sementara itu teh jahe bisa membantu mengatasi perut kembung dan mual saat haid.

Sementara efek kopi untuk setiap orang bisa berbeda-beda. Jika Anda merupakan penikmat kopi, minum kopi secukupnya saat haid

mungkin tidak akan masalah. Segelas kopi bisa membantu meningkatkan energi dan membuatmu bersemangat melakukan aktivitas. Tapi kalau nyeri haid sedang parah, tidak disarankan untuk minum minuman yang berkafein tinggi.

Satu hal yang pasti, saat sedang haid sangat dianjurkan memperbanyak minum air putih. Bisa juga konsumsi buah pisang yang kaya akan kandungan vitamin B6, magnesium, dan kalium yang baik untuk tubuh. Buah semangka juga cukup direkomendasikan dikonsumsi saat haid karena mengandung gula alami dan serat yang baik untuk tubuh. [** Baca juga: Irisan Lemon yang Disajikan Banyak Restoran Mengandung Virus & Bakteri?](#)

Selama tidak berlebihan, teh dan kopi bisa tetap dinikmati saat haid. Usahakan juga istirahat dan tidur cukup selama haid agar kondisi tubuh tidak drop (ilj/bbs).

Irisan Lemon yang Disajikan Banyak Restoran Mengandung Virus & Bakteri?

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Penambahan irisan lemon akan minuman terasa lebih menyegarkan. Namun satu hal yang mungkin belum Anda ketahui, irisan lemon ternyata menyimpan risiko kesehatan yang selama ini belum disadari.

Sebuah penelitian pada 2007, dikutip dari Bintang mengungkapkan, irisan lemon yang disajikan pada banyak restoran mengandung virus dan bakteri, sebanyak hampir 70 persen dari sampel irisan lemon yang dikumpulkan. Irisan ini mengandung mikroba yang terus berkembang biak di kulit, daging buah, atau keduanya. Semua mikroba yang ditemukan sangat mungkin menyebabkan beberapa jenis penyakit.

Penelitian yang dilakukan Clemson University melakukan pengembangan penelitian dan menemukan fakta asal mikroba bisa terdapat pada irisan lemon, yaitu tangan yang terkontaminasi, papan talenan, atau perlengkapan memasak lainnya.

Selanjutnya, mikroba semakin berkembang dengan sangat cepat dan maksimal, bahkan hingga 100 persen pada satu waktu, karena irisan lemon biasanya diletakkan dalam wadah atau kondisi basah. Pada lemon kering, penyebaran mikroba tercatat hanya 30 persen pada satu waktu.

Bagaimana solusinya? Ada baiknya tidak lagi memesan minuman yang dilengkapi irisan lemon di restoran atau tempat makan

umum. Sekalipun Anda percaya kepada 'kehigienisan' restoran dan para pekerjanya, selalu ada kemungkinan irisan lemon yang digunakan untuk menghias atau bahkan dimasukkan ke dalam minuman, terkontaminasi mikroba berbahaya. [** Baca juga: Jangan Keliru, Ini Cara Tepat Membuat Teh Panas yang Sehat](#)

Terlebih jika lemon tidak disimpan dalam pendingin sebelum disajikan. Bakteri E.coli paling kecil pun bisa menjadi berganda dengan sangat banyak dalam waktu singkat.(ilj/bbs)

Jangan Keliru, Ini Cara Tepat Membuat Teh Panas yang Sehat

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Meskipun pada sebagian besar orang kebiasaan minum teh sudah mejadi tradisi, seorang ahli membuat teh profesional bernama Dr Stuart Farrimond, mengatakan bahwa ternyata masih banyak orang awam yang membuat minuman teh dengan cara yang keliru.

Dikatakan Dr Farrimond, sebagaimana dilansir Independent,

langkah pertama dalam membuat secangkir teh yang tepat adalah dengan membiarkan teh, baik itu kantong teh celup atau daun teh, terseduh air panas di dalam cangkir dengan kurun waktu tepat lima menit.

Langkah ini ditempuh agar daun teh yang diseduh bisa mengeluarkan cita rasa yang maksimal. Selain itu, cara ini disebutkan juga akan meningkatkan kandungan zat-zat menyehatkan dalam teh seperti salah satunya kandungan zat anti-oksidan agar bisa keluar lebih alami lagi.

Membuat teh dengan wadah styrofoam sebaiknya jangan dilakukan, karena bahan styrofoam hanya akan membuat cita rasa alami lezat yang dihasilkan dari dalam daun teh akan berkurang karena styrofoam tersebut menyerap molekul-molekul perasa dari dalam daun teh.

Dr Farrimond menyarankan, jika air yang terdapat di rumah memiliki kualitas yang tidak terlalu baik. Jadi sebaiknya lakukan metode penyaringan saat menyeduh teh, cara ini bertujuan agar residu kalsium dan magnesium bisa hilang sehingga mencegah foam atau busa menggumpal di atas permukaan minuman teh yang pada akhirnya bisa mempengaruhi cita rasa dari teh itu sendiri.

Diungkapkan, ternyata pemilihan warna dari mug atau cangkir yang dipakai saat membuat minuman teh juga ikut andil berperan dalam menentukan rasa akhir minuman teh tersebut. Misalnya jika Anda menyukai segala sesuatu yang manis atau sweet tooth, pilihlah cangkir atau mug warna merah dan pink yang akan meningkatkan rasa manis alami dalam teh. Sedangkan mug atau cangkir warna putih dan biru akan mengeluarkan rasa sedikit gurih alias asin dari dalam kantong teh. [** Baca juga: Rutin Konsumsi Teh Hijau Selama 4 Bulan Bantu Cegah Pikun](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Rutin Konsumsi Teh Hijau Selama 4 Bulan Bantu Cegah Pikun

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Selain untuk menurunkan berat badan, mengonsumsi teh hijau secara rutin juga dapat membantu mencegah kepikunan. Demikian hasil penelitian dari Yangling, Tiongkok.

Para peneliti melakukan uji coba kepada tikus jantan yang berumur tiga bulan. Dilansir Daily Mail, tikus itu diberikan senyawa kunci yang terkandung dalam teh hijau yaitu EGCG yang kandungan antioksidannya paling banyak. Selain itu mereka juga diberikan makanan diet berfruktosa tinggi.

Para peneliti mengukur banyaknya lemak pada tubuh tikus. Hewan itu juga diminta untuk menyelesaikan tes labirin Morris dalam air, di mana tikus harus menemukan jalan yang membuat mereka lolos dari air. Setelah melakukan uji coba selama 16 minggu, para peneliti kemudian mulai menganalisis.

Hasilnya, tikus yang diberikan EGCG secara signifikan bisa menemukan jalur pelarian lebih cepat. Tak hanya itu, walaupun jalur disembunyikan, tikus bisa menemukan rute alternatif lain dari kolam. Tubuh tikus pun menjadi lebih ramping dari sebelumnya padahal sudah diberikan makanan berfruktosa tinggi.

Penelitian yang dipublikasikan di The FASEB Journal ini bisa disimpulkan, mengonsumsi teh hijau secara rutin selama empat bulan bisa meningkatkan fungsi otak dan menurunkan berat badan. Penurunan fungsi otak memang masih menjadi masalah untuk mereka yang sudah lanjut usia.

Umumnya, kognisi dan memori pada lansia tidak sebaik saat mereka masih muda. Masalah fungsi otak yang sering muncul pada lansia adalah kepikunan. Kepikunan adalah suatu kondisi di mana seseorang melupakan hal-hal yang sebenarnya sudah mereka ketahui sebelumnya.

Dr Xuebo Liu, salah satu penulis studi penelitian, mengatakan bahwa teh hijau adalah minuman kedua yang paling banyak dikonsumsi oleh seluruh warga dunia. Teh jenis ini setidaknya tumbuh di 30 negara.

“Membiasakan diri meminum teh hijau bisa menjadi alternatif pengobatan yang lebih mudah untuk diterima apabila mengalami gangguan ingatan atau obesitas,” katanya. [** Baca juga: Tidak Hanya Menyenangkan, Traveling pun Menyehatkan](#)

Sudahkah Anda minum teh hijau hari ini?(ilj/bbs)

Tidak Hanya Menyenangkan,

Traveling pun Menyehatkan

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Setiap orang tentu saja senang berlibur, bahkan melakukan perjalanan di dalam dan luar negeri, atau istilah lainnya disebut traveling. Menikmati sekaligus menjelajahi tempat baru dengan kebudayaan berbeda menjadi sesuatu yang menarik, karena Anda akan terlepas dari kejenuhan dan rutinitas. Namun tahukah Anda, sebagaimana dilansir Yourtango, selain menyenangkan traveling juga menyehatkan, lho. Ini dia uraiannya:

1. Bahagiakan

Dalam skor indeks kebahagiaan yang dikeluarkan Gallup-Healthways diketahui, mereka yang secara teratur pergi berlibur bersama teman dan keluarganya merasakan rasa kebahagiaan yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak berlibur.

2. Stres berkurang

Kegiatan menyenangkan selama traveling ternyata bisa mengurangi stres. Tidak hanya itu, traveling juga membantu otak tetap aktif dan terstimulasi, sehingga proses belajar terus berlanjut. Aktivitas otak tersebut diketahui juga dapat menurunkan risiko Alzheimer.

3. Melihat foto wisata hasilkan efek yang sama dengan jalan-jalan

Ternyata banyak orang yang merasa tidak bahagia setelah berlibur. Nah, salah satu cara memperpanjang perasaan menyenangkan tersebut adalah dengan melihat foto-foto kita saat berlibur, bercerita kepada teman, atau menuliskannya dalam blog. Intinya adalah membuat memori menyenangkan selama berwisata tetap hidup.

4. Segarkan jiwa & raga

Berwisata merupakan salah satu cara sehat untuk jeda dari rutinitas harian. Saat berlibur, kita bisa 'mengisi ulang baterai', punya kesempatan untuk santai dan berpikir bagi diri sendiri.

5. Sehatkan otak

Mengalami hal-hal baru adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan saraf. Stimulasi saraf sensori Anda selama berlibur dengan mencoba makanan baru, tekstur, melihat hal yang berbeda seperti rutinitas sehari-hari, bahkan menghirup bau yang berbeda.

6. Tingkatkan kreativitas

Ada hipotesa yang mengatakan bahwa jalan-jalan ke luar negeri membuat kita lebih kreatif. Pengalaman baru yang kita dapat tentu saja bisa merangsang lahirnya ide-ide kreatif. [** Baca juga: Kesendirian Ternyata Bisa Buat Orang Jadi Kreatif](#)

Manfaatkan liburan Anda secara maksimal dengan traveling yang menyenangkan.(ilj/bbs)

Kesendirian Ternyata Bisa Buat Orang Jadi Kreatif

written by Editor | 17 Desember 2017



Kabar6-Sebuah penelitian yang diterbitkan oleh seorang psikolog dari University at Buffalo mengungkapkan, adakalanya orang memerlukan jeda dari keramaian sosial. Seorang peneliti bernama Julie Bowker, menemukan beberapa fakta bahwa tidak semua bentuk menarik diri dari lingkungan sosial terkait dengan hasil negatif. Sebaliknya, Bowker mengatakan bahwa jika kesendirian bisa berkaitan dengan hal yang positif seperti kreativitas.

“Ini soal motivasi. Kita harus memahami mengapa seseorang menarik diri dari sosial untuk memahami resiko serta manfaat yang terkait,” kata Bowker.

Selama ini yang terjadi, seperti dilansir Kompas, jika menarik diri dari orang-orang di sekitar, maka kita akan kehilangan interaksi positif seperti menerima dukungan sosial, mengembangkan ketrampilan sosial serta manfaat lainnya.

“Ini mungkin mengapa ada penekanan pada efek negatif menarik diri dari lingkungan sosial,” jelas Bowker. Namun dalam beberapa tahun terakhir, ada perkembangan alasan mengapa

seseorang menarik diri dari lingkungan sosial.

Hasil penelitian yang melibatkan 295 peserta mengungkapkan bermacam motivasi yang mendasari seseorang menarik diri dari lingkungan sosial. Beberapa orang menarik diri karena rasa takut atau cemas. Tipe menarik diri ini terkait dengan rasa malu. Lainnya karena mereka tidak menyukai interaksi sosial.

Namun beberapa orang menarik diri karena mereka menikmati menghabiskan waktu sendiri, dengan membaca atau mengerjakan sesuatu di depan komputer mereka. Tidak seperti rasa malu dan menghindar, penelitian menunjukkan jika hal tersebut ada hubungannya dengan sesuatu yang positif yaitu kreatifitas.

“Meskipun seseorang lebih banyak waktu sendirian bukan berarti kemudian mereka antisosial. Mereka tidak menolak untuk berinteraksi,” jelas Bowker. “Jadi mereka cukup berinteraksi dan ketika mereka sendirian, mereka dapat menikmati kesendirian itu. Mereka dapat berpikir kreatif dan mengembangkan gagasan baru,” tambahnya.

Sementara menarik diri atas dasar malu dan menghindari sosial justru memiliki korelasi negatif terhadap kreativitas. Bowker berpikir, individu yang pemalu dan tidak menyukai interaksi sosial tidak dapat menggunakan waktu kesendiriannya untuk hal-hal yang produktif karena cenderung terganggu oleh kognisi negatif dan ketakutan mereka.

“Dengan temuan yang menghubungkan menarik diri dengan kreativitas, maka kami bisa katakan itu merupakan bentuk menarik diri yang berpotensi menguntungkan,” kata Bowker. [**](#)

[Baca juga: Peminum Kopi Cenderung Lebih Panjang Umur?](#)

Apakah Anda pun termasuk orang yang menyukai kesendirian?
(ilj/bbs)