

Ini Penyebab Mengapa Mulut Berbau Saat Datang Bulan

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Selain menjaga kesehatan organ intim, kebersihan gigi dan mulut pun tetap perlu diperhatikan selama datang bulan (menstruasi). Ya, saat menstruasi terkadang bau mulut cenderung menjadi makin tak enak. Tidak hanya itu, gusi pun sering ikut berdarah atau bengkak.

Mengapa kondisi itu dapat terjadi? Dikutip dari Vemale, sebagian besar wanita mengalami penurunan kadar saliva (air liur) saat haid, sehingga mulut menjadi kering dan menyebabkan bau mulut menjadi tidak sedap.

Kadar estrogen yang tinggi saat haid juga bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mulut dan gusi, dapat menyebabkan pembengkakan dan inflamasi pada gusi. Anda disarankan lebih berhati-hati membersihkan gigi dan gusi saat sudah mendekati tanggal menstruasi. Hal itu karena kondisi gusi bisa lebih sensitif, dan rentan terjadi gusi berdarah.

Hindari melukai gusi saat sedang haid, karena dikhawatirkan akan muncul canker sore, yang dalam istilah medis disebut aphthous ulcers, merupakan sejenis sariawan yang jumlahnya

lebih dari satu. Kondisi ini biasanya bertahan sampai lebih dari dua minggu, dan bisa sering berulang pada beberapa orang. [** Baca juga: Selain Bikin Lezat Makanan, Konsumsi Cabai pun Menyehatkan](#)

Yuk, jaga kesehatan dan kebersihan gigi serta mulut setiap hari.(ilj/bbs)

Selain Bikin Lezat Makanan, Konsumsi Cabai pun Menyehatkan

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Nyaris sebagian besar orang menyukai makanan pedas yang terbuat dari cabai. Namun selain akan membuat makanan terasa lezat, mengonsumsi cabai ternyata baik untuk kesehatan.

Salah satu alasan mengapa cabai baik bagi kesehatan, dikutip dari Klikdokter, adalah karena adanya kandungan capsaicin, zat penghasil rasa pedas, yang bila dikonsumsi menimbulkan sensasi

terbakar di mulut.

Jika Anda mengonsumsi cabai dan mulut terasa panas atau seperti terbakar, otak akan merespons hal itu dengan mengeluarkan hormon adrenalin dan endorfin. Adrenalin merupakan hormon yang menyebabkan kerja jantung bertambah cepat, dan membuat pembuluh darah melebar.

Dalam kadar cukup, hormon ini berperan penting dalam merangsang kerja jantung dan pembuluh darah Anda. Sedangkan, endorfin merupakan hormon alami tubuh yang dapat memicu rasa senang. Di samping itu, hormon ini juga bermanfaat dalam mencegah nyeri. [** Baca juga: Gangguan Kesehatan yang Terjadi Saat Anda Tidur dengan Posisi Tengkurap](#)

Ini sebabnya mengapa cabai sering dijadikan alternatif untuk mengobati sakit kepala atau pusing. Meskipun memberikan sederet manfaat, Anda tidak boleh mengonsumsi cabai terlalu banyak, lho. Risiko yang akan Anda hadapi bila mengonsumsinya dengan berlebihan adalah iritasi lambung.(ilj/bbs)

Gangguan Kesehatan yang Terjadi Saat Anda Tidur dengan Posisi Tengkurap

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Setiap orang mempunyai posisi tidur yang berbeda-beda. Selain telentang atau miring ke samping kiri/kanan, sebagian orang lebih suka tidur dengan posisi tengkurap.

Namun jika posisi tengkurap dilakukan setiap hari dan telah menjadi kebiasaan selama bertahun tahun, tentu saja akan mengganggu kesehatan tubuh. Dilansir Wartakesehatan, berikut adalah beberapa gangguan yang diakibatkan posisi tidur tengkurap:

1. Sakit kepala

Tidur tengkurap cenderung menyebabkan kepala menjadi miring sebelah di permukaan bantal dan mendapat tekanan akibat bobot tubuh ikut jatuh kebagian samping. Kepala yang miring dan membenam di permukaan bantal menyebabkan aliran darah seputar kepala menjadi tersendat. Kondisi ini menyebabkan serangan sakit kepala.

2. Pegal & nyeri

Tidur tengkurap dalam waktu yang cukup lama dapat menyebabkan seluruh saraf dan peredaran darah menjadi tidak lancar. Kondisi ini dapat menyebabkan pegal-pegal, nyeri, dan tubuh terasa lemas ketika bangun dikeesokan harinya.

3. Merusak pusat saraf

Posisi tidur tengkurap dapat mengganggu aliran darah berisi

oksigen ke arah pusat saraf otak. Aliran darah menuju pusat saraf akan mengalami penyumbatan dan tersendat. Kondisi ini menyebabkan rusaknya pusat saraf bagian kepala, dan dapat berdampak buruk bagi cara berpikir seseorang yang cenderung lambat.

4. Sistem pernapasan terhambat

Posisi tidur tengkurap menyebabkan lubang hidung tidak terbuka secara bebas dan mengalami penyumbatan oleh bantal. Saluran pernapasan mendapat tekanan dan himpitan dari bobot tubuh yang tengkurap dan menimbulkan sistem pernafasan jadi terhambat dan dada terasa lebih berat dan nyeri ketika bangun keesokan harinya.

5. Sebabkan gangguan jantung

Tidur tengkurap yang dilakukan selama bertahun-tahun dapat menyebabkan jaringan dada terutama jaringan jantung terus menerus bekerja keras untuk memompa darah yang berisi oksigen untuk disebar ke seluruh tubuh. [** Baca juga: Bagaimana Pandangan Sains Terhadap Kerokan?](#)

Namun ketika jantung tidak lancar memompa darah, maka fungsi jantung akan terganggu. Ritme jantung menjadi tidak beraturan dan terkadang dada terasa sakit ketika sedang menarik napas panjang. (ilj/bbs)

Bagaimana Pandangan Sains Terhadap Kerokan?

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Kerokan merupakan metode pengobatan tradisional yang populer di berbagai negara di Asia, termasuk Indonesia. Dikenal sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi gejala masuk angin.

Namun dari pandangan sains, kerokan termasuk terapi yang dermabrasive (merusak kulit) untuk menyembuhkan gejala masuk angin, seperti mual, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, dan pusing. Gejala masuk angin ini biasanya timbul saat tubuh terganggu oleh udara dingin yang menyempitkan pembuluh darah dan membatasi asupan oksigen di kulit.

Umumnya kerokan diaplikasikan di bagian punggung yang dipercaya memiliki 365 titik akupunktur. Apabila dilakukan dengan tekanan yang tepat di titik-titik tersebut, kerokan mempengaruhi sistem saraf yang akan memerintahkan otak untuk memproduksi hormon endorfin sebagai reaksi tubuh untuk menahan rasa sakit dengan memberikan sensasi relaksasi.

Faktanya, dilansir National Geographic, gejala masuk angin bisa juga disebabkan karena infeksi virus yang mengganggu sistem pencernaan, pernapasan, dan peredaran darah sehingga timbul demam dan nyeri otot, diikuti dengan bersin dan batuk. Dalam dunia medis, gejala ini dikenal dengan sindrom influenza. Tidak ada satu pun obat yang bisa melenyapkan virus ini.

Dijelaskan, virus akan hilang dengan sendirinya dalam 5-7 hari sejalan dengan meningkatnya daya tahan tubuh. Penderita hanya perlu istirahat dengan baik, minum banyak air putih dan mengonsumsi makanan yang bergizi karena demam menghilangkan banyak energi dan cairan dalam tubuh. Kerokan akan membantu penderita untuk bisa istirahat dengan baik.

Meskipun dianggap tidak berbahaya, kerokan membuat si penderita sangat kesakitan. Kerokan bisa menyebabkan komplikasi dan reaksi alergi pada kulit yang digosok terutama untuk kulit sensitif. Terlebih jika uang koin atau alat lain yang digunakan untuk menggosok kulit tidak disterilkan terlebih dulu. Kondisi ini bisa menjadi media penularan penyakit seperti Hepatitis C. [** Baca juga: Langkah Sederhana Kurangi Asupan Makanan Tinggi Karbohidrat](#)

Pengobatan tradisional yang memiliki dampak psikososial dan psikoterapis membuat orang menjadi kecanduan akan kerokan.(ilj/bbs)

Langkah Sederhana Kurangi Asupan Makanan Tinggi Karbohidrat

written by Editor | 12 Desember 2017



Karbohidrat adalah nutrisi sumber energi utama tubuh, yang diperoleh dari produk nabati dan susu. Ada tiga jenis karbohidrat yaitu pati, gula dan serat. Pati terbuat dari rantai gula kecil yang memecah untuk memberikan energi, dan setiap gramnya mengandung 4 kalori.

Gula adalah karbohidrat sederhana yang bisa dengan mudah dicerna oleh tubuh. Sementara serat tidak memberikan kalori karena tubuh kita tidak memecah serat selama proses pencernaan.

Sebagian orang memulai gaya hidup sehat dengan melakukan diet karbohidrat. Terlalu berlebihan mengonsumsi makanan bertepung dan bergula tinggi dapat menyebabkan diabetes hingga penyakit jantung. Bagaimana langkah sederhana mengurangi asupan makanan tinggi kalori? Dikutip dari Hellosehat, berikut enam langkah yang dimaksud:

1. Stop konsumsi minuman manis

Gula dalam minuman manis dapat cepat menaikkan kadar gula darah, dan tidak membuat perut merasa kenyang. Itu sebabnya Anda bisa terus makan banyak setelah minum minuman manis. Akibatnya, kandungan gula tinggi ini justru menambah asupan kalori yang tidak perlu. Menurut Harvard School of Public Health minuman manis merupakan faktor risiko utama dari obesitas dan diabetes

Pilihan minuman terbaik Anda adalah air putih atau air mineral. Jika Anda sedang ngidam minuman berperisa, bisa meracik jus buah sendiri di rumah menggunakan buah segar (tanpa gula) atau infused water dari potongan buah segar. Teh tawar dan kopi hitam pahit juga bisa Anda jadikan alternatif minuman tak bergula.

2. Makan lebih banyak sayuran agar cepat kenyang

Sayuran adalah sumber makanan tinggi serat. Konsumsi makanan berserat dapat membantu Anda merasa kenyang lebih lama, tanpa harus menambahkan banyak kalori ke dalam tubuh Anda.

Serat tidak dicerna seperti karbohidrat, lemak, atau protein yang masuk ke tubuh. Serat termasuk lambat untuk dicerna sehingga dapat mengisi ruang lambung dalam jangka waktu yang lebih lama. Hal ini kemudian merangsang otak untuk berpikir bahwa tubuh sudah kenyang dan harus berhenti makan. Selain itu, makanan tinggi serat juga tidak menyebabkan kenaikan gula darah.

Serat sayuran juga berfungsi untuk mencegah dan atau mengatasi sembelit, salah satu efek samping yang terjadi ketika Anda mulai menghentikan asupan makanan karbohidrat. Pilihlah sayuran yang sedikit mengandung karbohidrat, seperti tauge, brokoli, kembang kol, terong, tomat, jamur, bayam, timun, bokcoy, selada, dan bayam.

3. Konsumsi lemak dengan memilih sumber lemak yang tepat

Untuk mengganti asupan energi yang hilang dari makanan karbohidrat tinggi, Anda diperbolehkan untuk makan lemak. Namun perhatikan jenis lemaknya. Makanan tinggi lemak jenuh, seperti gorengan, daging merah yang berlemak, kulit ayam, dan makanan cepat saji dapat meningkatkan kolesterol jahat dalam tubuh. Sumber lemak inilah yang harus sangat dibatasi porsinya.

Perbanyaklah makan makanan tinggi lemak baik seperti alpukat, salmon, sarden, kuaci bunga matahari, minyak zaitun, kacang

almond, ikan-ikanan, dan daging ayam tanpa lemak. Lemak baik (lemak tidak jenuh), dapat menjaga fungsi pembuluh darah dan kerja jantung tetap stabil.

4. Pilih snack yang rendah karbohidrat

Snack yang tinggi protein merupakan cara yang ampuh untuk mengurangi rasa lapar di antara jam jam makan utama. Contoh snack yang bisa dikonsumsi adalah kacang-kacangan seperti almond dan edamame, yoghurt, hingga tahu dan tempe.

5. Baca informasi nilai gizi di setiap produk makanan

Untuk mengetahui kandungan karbohidrat yang ada dalam suatu produk makanan, bacalah label informasi nilai gizinya. Ingat, nilai gizi suatu produk makanan dibuat berdasarkan dengan porsi takaran saji, bukan berat bersih dari produk tersebut.

Jika pada label tertulis takaran saji 30 gr, itu artinya setiap 30 gram dari produk tersebut mengandung 10gr karbohidrat. Dengan demikian, jika Anda mengonsumsi sebungkus langsung sampai habis, artinya Anda sudah mengonsumsi 20 gram karbohidrat, bukan 10 gram.

6. Kurangi makanan karbohidrat perlahan-lahan

Mengubah jenis diet akan berdampak pada kerja metabolisme tubuh. Diet rendah karbohidrat membuat tubuh kehilangan sumber energi terbesarnya. Hal ini dapat membuat metabolisme tubuh Anda berjalan lambat, sebagai cara tubuh menghemat cadangan energi yang tersisa.

Untuk mengurangi efek samping ini, buat perubahan sedikit demi sedikit. Berilah tubuh waktu untuk beradaptasi pada perubahan yang dilakukan. Misalnya mengurangi jumlah gula yang biasa digunakan dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi. Jika sudah mulai terbiasa, Anda bisa coba untuk menghindari gula sama sekali untuk beberapa waktu. Namun, jangan lupa untuk sesuaikan dengan kemampuan tubuh dan aktivitas harian Anda. ******

[Baca juga: Bawang Putih Bantu Lawan Infeksi Bakteri Secara Efektif](#)

Menjalani diet rendah karbohidrat tidak berarti menghilangkan makanan karbohidrat sama sekali. Bijaklah dalam mengatur menu makan harian Anda, karena tubuh masih tetap memerlukan asupan karbohidrat untuk bisa berfungsi dengan baik. Kekurangan karbohidrat justru akan membahayakan kesehatan Anda di masa mendatang. (ilj/bbs)

Bawang Putih Bantu Lawan Infeksi Bakteri Secara Efektif

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Studi terbaru yang diterbitkan dalam jurnal Scientific Report menemukan, Ajoene senyawa sulfur aktif yang terkandung dalam bawang putih dapat membantu melawan infeksi bakteri secara efektif.

Tim periset yang berasal dari University of Copenhagen seperti dilansir Boldsky, mengungkapkan bahwa senyawa Ajoene ini dapat menghancurkan komponen penting dalam sistem komunikasi bakteri

Staphylococcus aureus dan Pseudomonas aeruginosa.

“Temuan ini bisa mengantarkan kita pada metode pengobatan pasien yang memiliki prospek buruk, karena infeksi kronis seperti fibrosis kistik bisa sangat kuat,” ujar Dr. Tim Holm Jakobsen, penulis utama studi.

Selama penelitian, para peneliti juga menemukan bahwa Ajoene membantu menghambat molekul RNA regulator kecil (sRNA) pada dua jenis bakteri tersebut. “Senyawa dalam bawang putih ini dapat melawan keduanya sekaligus dan mungkin terbukti sebagai obat yang efektif ketika digunakan bersama dengan antibiotik,” urainya.

Selain menghambat molekul RNA bakteri, ajoene juga merusak matriks pelindung berlendir yang mengelilingi bakteri, atau disebut biofilm. Bila biofilm dihancurkan atau dilemahkan, antibiotik dan sistem kekebalan tubuh alami dapat menyerang bakteri secara langsung dan dengan demikian menghilangkan infeksi.

Selain dapat melawan infeksi, bawang putih juga memiliki berbagai khasiat lain. Kandungan antioksidannya dapat membantu mencegah penyakit jantung. Sementara senyawa alisin pada bawang putih juga berfungsi sebagai pengencer darah alami dan membantu mengatur tekanan darah. [** Baca juga: Aaww...Cinta Jadi Satu dari Banyak Faktor Kenaikan Berat Badan](#)

Senyawa alisin juga dapat membantu mengatur kadar gula darah dan mencegah diabetes jika bawang putih dikonsumsi mentah-mentah. (ilj/bbs)

Aaww...Cinta Jadi Satu dari Banyak Faktor Kenaikan Berat Badan

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Berdasarkan pengamatan Dr Catherine Hankey, ahli gizi di University of Glasgow, cinta bisa menggemukkan badan. Para pengantin baru setidaknya mengalami kenaikan badan rata-rata 1,8–2,2 kilogram dalam tahun pertama pernikahan.

Bahkan, beberapa pasangan mengalami kenaikan hingga 1,3–1,8 kilogram, dalam tiga bulan pertama, bila mereka tinggal bersama. Dilansir Kompas, penyebabnya diduga karena sesi makan menjadi salah satu kebiasaan, di mana biasanya pasangan saling dorong agar makan lebih banyak, dan sedikit bergerak. “Ini adalah masalah budaya yang sangat besar,” kata Hankey.

Ditambahkan, “Orang-orang yang memilih menikah dan tinggal bersama benar-benar perlu memperhatikan berat badan mereka. Memiliki obesitas sangat buruk, baik untuk self-esteem, bahkan merusak hubungan.”

Disebutkan, pendapat Hankey terkait sejumlah studi ilmiah yang telah membuktikan hubungan bahagia identik dengan kenaikan

berat badan. Sebuah studi yang dilakukan para periset di Southern Methodist University (SMU) pada 2013 mengungkapkan, semakin bahagia pengantin baru, maka berat badan mereka kian naik selama periode dua tahun pernikahan.

Sebaliknya, pasangan yang kurang bahagia dalam hubungannya memiliki berat badan yang tidak berubah. Kenaikan berat badan bukan hanya terjadi pada pernikahan baru, tapi juga biasa terjadi pada pasangan yang memiliki hubungan baru, entah pernikahan atau bukan pernikahan. Dan umumnya kondisi ini terjadi pada wanita. [** Baca juga: Ketahui Hal Seputar Vitamin A](#)

Survei UKMedix pada 2014 mengungkapkan, 43 persen wanita mengalami kenaikan berat badan saat tahun pertama hubungan mereka. Saat sudah berada dalam sebuah hubungan, mereka santai karena tak merasa tertekan untuk menjaga penampilan tertentu.

Mereka 'membiarkan diri mereka bebas'. Jadi menjaga berat badan itu biasanya dimotivasi oleh keinginan untuk menarik perhatian pasangan.(ilj/bbs)

Ketahui Hal Seputar Vitamin A

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Vitamin A merupakan salah satu jenis vitamin larut dalam lemak yang berperan penting dalam pembentukan sistem penglihatan yang baik. Terdapat beberapa senyawa yang digolongkan ke dalam kelompok vitamin A, antara lain retinol, retinil palmitat, dan retinil asetat.

Beberapa jenis makanan yang mengandung vitamin A berasal dari produk hewani antara lain telur, daging, susu yang telah diperkaya oleh vitamin A, keju, krim, hati, ginjal, minyak ikan kod dan halibut. Selain susu skim, semua makanan ini juga mengandung lemak jenuh dan kolesterol.

Sementara itu, salah satu bentuk lain dari vitamin A, yaitu beta karoten dapat ditemukan pada buah-buahan berwarna terang dan oranye seperti blewah, jeruk, dan apricot. Kemudian sayuran seperti wortel, labu, ubi, brokoli, bayam, dan berbagai sayuran hijau lainnya

Semakin terang atau gelap warna buah atau sayuran tersebut, maka semakin tinggi kandungan beta karoten di dalamnya. Beta karoten yang terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan ini tidak mengandung lemak dan kolesterol.

Nah jika mengalami kekurangan vitamin A, dilansir nytimes, Anda akan lebih sering mengalami infeksi berbagai jenis penyakit dan gangguan penglihatan. Namun bila Anda mengonsumsi

terlalu banyak vitamin A, dapat menyebabkan terjadinya kelainan bawaan pada bayi.

Keracunan vitamin A akut biasanya terjadi bila orang dewasa mengonsumsi beberapa ratus ribu IU vitamin A. Berbagai gejala keracunan vitamin A kronik dapat terjadi pada orang dewasa yang secara teratur mengonsumsi vitamin A lebih dari 25.000 IU setiap harinya.

Bayi dan anak-anak lebih sensitif terhadap vitamin A, dan dapat menjadi sakit setelah mengonsumsi vitamin A dalam dosis yang lebih rendah atau setelah menggunakan berbagai produk kecantikan yang mengandung vitamin A, yaitu retinol yang banyak terdapat pada krim wajah atau kulit. [** Baca juga: Berapa Banyak Kebutuhan Tubuh Akan Protein?](#)

Mengonsumsi beta karoten dosis besar tidak akan membuat Anda menjadi sakit. Namun peningkatan kadar beta karoten di dalam tubuh dapat membuat kulit berubah menjadi kuning atau oranye. Warna kulit akan kembali normal setelah Anda mengurangi konsumsi beta karoten.(ilj/bbs)

Berapa Banyak Kebutuhan Tubuh Akan Protein?

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Protein adalah zat nutrisi utama tubuh yang diperlukan untuk sebagian besar fungsi tubuh yang vital.

Disebutkan, protein penting untuk mempertahankan kekuatan dan keseimbangan otot yang sangat diperlukan dalam aktivitas Anda sehari-hari seperti berjalan, naik tangga dan lainnya. Protein juga menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan imunitas tubuh agar tidak sakit.

Jadi, berapa banyak protein yang Anda butuhkan? Wanita harus mendapat 46 gram protein per hari, dan pria membutuhkan 56 gram. Seseorang dengan kondisi gangguan ginjal mungkin membutuhkan protein lebih sedikit.

Mencukupkan kebutuhan protein Anda akan membuat Anda mengonsumsi kalori lebih sedikit. Dilansir Webmd, berikut adalah berbagai jenis makanan yang mengandung protein tinggi:

1. Daging merah

Daging sapi dan lembu merupakan jenis daging merah yang mengandung protein tinggi, tetapi juga dapat meningkatkan risiko peningkatan kolesterol dan sumbatan di pembuluh darah arteri.

Pilih daging yang bebas lemak. Makanlah daging merah dengan porsi yang wajar. Tiap tiga 3 ons daging merah mengandung 21 gram protein.

2. Daging unggas & telur

Pilihlah daging unggas seperti dada ayam tanpa kulit dan kalkun. Setiap tiga gram dada ayam mengandung 31 gram protein, lebih dari separuh protein yang Anda butuhkan setiap hari.

Peneliti mengatakan mengonsumsi sebutir telur setiap hari tidak akan meningkatkan kemungkinan penyakit jantung pada orang yang sehat. Tetapi jika sudah mengalami peningkatan kolesterol, penyakit jantung atau diabetes, Anda harus mengurangi asupan kolesterol dan mengonsumsinya tidak lebih dari tiga butir telur dalam satu minggu.

3. Makanan laut

Selain sumber protein, makanan laut mengandung lemak jenuh yang sangat rendah dan kaya omega-3. Setiap tiga ons salmon steak mengandung 17 gram protein

4. Produk susu

Produk susu sangat baik untuk membangun kekuatan otot. Susu juga membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan terjadinya diabetes. Satu gelas susu skim mengandung 8 gram protein.

5. Kacang kedelai

Kacang kedelai memiliki kandungan protein yang sangat tinggi. Anda dapat mengonsumsinya dalam bentuk edamame, susu kedelai, dan miso. Satu gelas edamame masak mengandung 29 gram protein.

6. Sayur-sayuran & kacang-kacangan

Anda dapat memperoleh protein dari makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayuran dan kacang. Segelas kacang matang mengandung 9 gram protein, setengah potong kentang mengandung 4 gram protein.

7. Minuman protein

Sumber protein terbaik adalah dari makanan, tetapi jika Anda tidak dapat mencukupinya, dapat mencoba mengonsumsi bubuk protein, dan berbagai suplemen lainnya. [** Baca juga: Beberapa Hal dalam Makanan yang Dapat Pengaruhi Fungsi Ginjal Anda](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Beberapa Hal dalam Makanan yang Dapat Pengaruhi Fungsi Ginjal Anda

written by Editor | 12 Desember 2017



Kabar6-Ginjal memiliki suatu sistem penyaringan yang membuat berbagai nutrisi penting dalam darah tidak dapat keluar dari dalam tubuh, namun berbagai zat beracun dapat melalui sistem penyaringan ini dan keluar melalui air kemih.

Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi kesehatan ginjal. Faktor genetika merupakan salah satu hal yang tidak dapat dikendalikan, dan dapat mempengaruhi kesehatan ginjal.

Diet sehat dan seimbang dapat membantu ginjal berfungsi dengan baik. Sebaliknya, diet yang buruk dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Dilansir dokter id, berikut adalah beberapa hal dalam makanan yang dapat mempengaruhi fungsi ginjal Anda:

1. Natrium (garam)

Natrium dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh untuk mencegah terjadinya tekanan darah rendah. Namun terlalu banyak mengonsumsi natrium dapat meningkatkan tekanan darah.

Nah, tekanan darah yang tinggi akan membuat ginjal harus bekerja lebih keras, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gagal ginjal. Solusinya, batasi konsumsi natrium yaitu sebesar 2.3 gram setiap harinya atau sama dengan 5.8 gram garam setiap harinya.

2. Vitamin B6

Mengonsumsi vitamin B6 dapat membantu menjaga kesehatan dan fungsi ginjal anda. Menurut sebuah penelitian, rendahnya kadar vitamin B6 dapat meningkatkan risiko terbentuknya batu ginjal.

Batu ginjal terjadi akibat terbentuknya kristal-kristal mineral dalam ginjal anda, yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri pinggang. Batu ginjal yang besar bahkan dapat menghambat fungsi normal ginjal atau menyumbat saluran kemih.

Konsumsi setidaknya 1.3 mg vitamin B6 setiap hari untuk mencegah terjadinya defisiensi (kekurangan) vitamin B6.

3. Protein

Mengonsumsi banyak protein membuat ginjal harus bekerja lebih keras untuk memproses zat hasil metabolisme protein yang berbahaya. Bila terus berlangsung, hal ini dapat menyebabkan penurunan fungsi ginjal, terutama bila ginjal Anda memang telah mengalami gangguan.

Jadi, pastikan mengonsumsi berbagai jenis makanan sumber vitamin B6 dan batasi konsumsi garam untuk membantu menjaga kesehatan dan fungsi ginjal.

Hindari berbagai jenis makanan siap saji, junk food, dan makanan olahan, karena mungkin mengandung banyak garam. Batasi juga konsumsi berbagai jenis makanan yang mengandung banyak garam seperti ham, jus tomat, dan acar. [** Baca juga:](#)

Perkiraan Usia Harapan Hidup Bisa Dilihat dari Lingkar Pinggang?

Konsumsilah berbagai jenis daging, ikan, gandum, alpukat, kentang, kacang, pisang, dan semangka yang merupakan sumber vitamin B6.(ilj/bbs)