

Perkiraan Usia Harapan Hidup Bisa Dilihat dari Lingkar Pinggang?

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Lingkar pinggang diketahui sebagai cara pengukuran sederhana yang akan menunjukkan banyak mengenai usia harapan hidup Anda.

Analisis polling yang dilakukan terhadap 650 ribu orang dewasa menemukan, ukuran lingkar pinggang merupakan ukuran penting ketika Anda ingin mengetahui kondisi kesehatan sebenarnya. Dilansir Mayo Clinic, hasil dari pengukuran ini sendiri bersifat independen, sama seperti usia, BMI, aktivitas fisik, riwayat merokok dan penggunaan alkohol.

Secara spesifik, data ini menunjukkan bahwa pria dengan lingkar pinggang 110 cm ternyata memiliki risiko kematian lebih besar dibandingkan pria yang memiliki lingkar pinggang 95 cm.

Sementara wanita dengan ukuran lingkar pinggang 95 cm memiliki risiko 80 persen lebih besar mengalami kematian dibandingkan wanita yang memiliki lingkar pinggang 70 cm. Perkiraan usia

harapan hidup akan terus menurun seiring dengan semakin besarnya lingkaran pinggang.

Lingkar pinggang besar merupakan tanda adanya penimbunan lemak di daerah perut, yang berhubungan dengan obesitas. Berbagai penyakit yang terkait dengan obesitas misalnya saja diabetes tipe 2, kolesterol tinggi, trigliserida tinggi, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung koroner.

Bagaimana cara mengukur lingkaran pinggang? Pertama temukan tulang pinggul di perut. Kemudian lingkarkan pita pengukur di sekitar tubuh setinggi tulang pinggul Anda. Terakhir, pita pengukur harusnya paralel dengan lantai. [** Baca juga: Tidak Hanya Usir Pegal, Ada 3 Manfaat Menakjubkan Lakukan Refleksiologi](#)

Aktif secara fisik, pola makan sehat dan menjaga porsi makan dengan baik akan sangat berpengaruh pada lingkaran pinggang Anda dan kesehatan secara menyeluruh.(ilj/bbs)

Tidak Hanya Usir Pegal, Ada 3 Manfaat Menakjubkan Lakukan Refleksiologi

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Refleksiologi adalah jenis terapi yang fokus pada kaki, berasal dari Tiongkok kuno, untuk menghilangkan rasa sakit dan stres. Diyakini, energi berjalan melalui tubuh dalam saluran yang dikenal sebagai meridian. Melakukan pijatan di kaki akan merangsang saluran energi ini, yang akhirnya 'mempromosikan' penyembuhan dan relaksasi.

Setiap bagian dari kaki sejalan dengan area yang ada pada tubuh, sehingga pijat refleksi dianggap setara dengan melakukan pijatan ke seluruh badan.

Nah, tahukan Anda apa saja manfaat menakjubkan yang lain dari Reflexologis? Dilansir Allwomenstalk, berikut adalah tiga manfaat yang dimaksud:

1. Bantu atasi berbagai gangguan kesehatan

Salah satu manfaat refleksiologi adalah membantu mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti irritable bowel syndrome (IBS), nyeri perut akibat menstruasi, radang sendi, dan eksim.

Meskipun refleksiologi tidak dapat menyembuhkan suatu penyakit seperti sklerosis multipel, refleksiologi dapat membantu mengurangi gejala dan membantu menjaga kesehatan penderita secara keseluruhan.

2. Anda jadi lebih rileks

Refleksiologi merupakan salah satu cara relaksasi yang bahkan

dapat membuat banyak orang tertidur. Setelah melakukan berbagai kesibukan di sepanjang hari, menikmati waktu dengan melakukan refleksi tentunya dapat menjadi suatu hal yang menyenangkan.

3. Bantu jaga kesehatan secara keseluruhan

Refleksiologi saat baik untuk meningkatkan kondisi kesehatan Anda secara keseluruhan. Bahkan, jika Anda tidak memiliki gangguan kesehatan tertentu, refleksiologi dapat membantu mengurangi rasa stres, membuat Anda tidur lebih nyenyak, merasa lebih rileks, dan mencegah terjadinya berbagai gangguan kesehatan lainnya. [** Baca juga: Salmon & Tuna, Mana yang Lebih Sehat?](#)

Manfaat yang menyenangkan, bukan? (ilj/bbs)

Salmon & Tuna, Mana yang Lebih Sehat?

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-American Heart Association merekomendasikan makan ikan

setidaknya dua kali dalam seminggu untuk mendapatkan manfaat kesehatan jantung dari asam lemak omega-3 yang ditemukan pada ikan.

Ikan apa saja yang Anda sukai? Nah, tuna dan salmon bisa menjadi salah satu pilihan ikan sehat. Sebenarnya, manakah yang lebih sehat di antara keduanya? Dilansir Healthyeating.sfgate berikut adalah perbedaan tuna dan salmon:

1. Makronutrien

Seporsi (85 gram) tuna cakalang yang dimasak mengandung 110 kalori, 24 gram protein dan sejumlah lemak, termasuk 278 mg asam lemak omega-3.

Penyajian ikan salmon Atlantik liar berukuran sama mengandung 160 kalori, 22 gram protein dan 5 gram lemak, termasuk 2 gram asam lemak jenuh dan 1.564 mg asam lemak omega-3.

Tuna adalah ikan yang lebih ramping, yang berarti mengandung lemak jenuh yang tidak sehat namun juga kurang lemak omega-3 yang sehat.

2. Vitamin

Mengonsumsi seporsi salmon Atlantik akan memberi Anda lebih banyak vitamin B-12, karena mengandung 45 persen nilai harian vs 30 persen pada tuna cakalang.

Salmon Atlantik juga mengandung 25 persen kebutuhan harian riboflavin dalam seporsinya vs 6 persen pada tuna, 15 persen kebutuhan harian tiamin vs 2 persen pada tuna slipjack dan 6 persen kebutuhan harian folat vs 2 persen pada ikan tuna.

Sebaliknya, porsi tuna cakalang mengandung lebih banyak niacin, dengan 80 persen kebutuhan harian dibandingkan dalam porsi salmon Atlantik sekira 45 persen. Salmon Atlantik dan tuna cakalang mengandung 40 persen kebutuhan harian untuk vitamin B-6. Secara keseluruhan, salmon Atlantik lebih kaya akan vitamin daripada ikan cakalang.

3. Mineral

Salmon Atlantik memberi Anda 20 persen kebutuhan harian untuk fosfor, 8 persen kebutuhan harian untuk magnesium dan 6 persen kebutuhan harian untuk seng dan besi per porsi.

Ikan tuna Cakalang mengandung lebih banyak fosfor, 25 persen dari kebutuhan harian. Lebih banyak magnesium 10 persen, zat besi 8 persen dan kalsium 4 persen kebutuhan harian, tapi jumlah zinc yang sama dengan seporsi salmon Atlantik. Tuna cakalang adalah sumber mineral yang lebih baik daripada salmon Atlantik.

Jadi berdasarkan ulasan tadi, tuna adalah pilihan yang lebih baik jika Anda mencari ikan dengan rendah lemak dan kalori. Sementara salmon lebih baik jika Anda sedang mencoba meningkatkan asupan asam lemak omega-3. [** Baca juga: Tidur Nyenyak, Konsumsi Segelas Susu Hangat](#)

Namun untuk mendapat manfaat baik dari ikan yang dikonsumsi, Anda sebaiknya memilih jenis yang tepat untuk meminimalkan kandungan berbahaya di dalamnya. Anda bisa konsumsi enam porsi tuna 170 gram setiap bulannya dan dua porsi 170 gram salmon setiap minggunya.(ilj/bbs)

Tidur Nyenyak, Konsumsi Segelas Susu Hangat

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Selain banyak dikonsumsi untuk sarapan, tidak sedikit juga orang mengonsumsi susu sebelum tidur. Nutrisi yang terkandung di dalam susu sangat baik untuk kesehatan otak juga tubuh secara keseluruhan.

Vitamin serta kalsium yang terkandung dalam segelas susu hangat, diungkapkan para ahli, memiliki segudang manfaat sehat untuk fisik maupun psikologis. Dilansir Boldsky, susu mengandung nutrisi yang bisa merangsang salah satu saraf di otak, berperan aktif dalam menjaga kualitas tidur. [** Baca juga: Otak Bekerja Maksimal, Lakukan 'Ritual 15 Menit'](#)

Meskipun demikian, mengonsumsi susu saja tidak menjamin Anda akan tidur nyenyak. Hal di luar itu yang turut mendukung dan menjadi penentu agar seseorang memiliki kualitas tidur baik antara lain adalah kenyamanan, kebersihan dan ketenangan di tempat tidur. (ilj/bbs)

PT Kalbe Blackmores Nutrition

Gelar Kampanye Bunda PAS

written by Kabar 6 | 10 Desember 2017



Kabar6—Seribu hari pertama kehidupan buah hati, adalah masa yang sangat berharga dan tidak akan pernah terulang kembali.

Untuk itu, guna menjaga tumbuh kembang optimal sang buah hati selama 1.000 hari pertama kehidupannya, para bunda diharapkan dapat memahami pentingnya asupan nutrisi yang sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Dari data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2015, Angka Kematian Ibu (AKI) yakni 305/100.000 kelahiran hidup, masih terbilang tinggi walau telah mengalami penurunan jika dibandingkan dengan 2012 yaitu 359/100.000 kelahiran hidup.

Penurunan ini bisa dibilang sangat lambat dan tidak signifikan, sehingga AKI masih sangat membutuhkan perhatian serius.

Ada empat penyebab utama AKI, seperti pendarahan, eklamsia, infeksi serta komplikasi dari aborsi ataupun persalinan.

Eklamsia disebabkan faktor genetik, kegemukan serta diabetes. Berupa peradangan atau inflamasi dalam tubuh yang menyebabkan aliran darah tidak lancar.

Namun, eklamsia dapat dicegah dengan mencukupi kebutuhan mikronutrien bunda. Antara lain dengan antioksidan penting seperti selenium, enzim Q10, fish oil, Vitamin C, dan Vitamin D untuk kehamilan optimal.

Spesialis Gizi Klinik dari Rumah Sakit Hermina Jatinegara dan Rumah Sakit Pondok Indah Puri Indah, dr. Raissa E. Djuanda, M.Gizi, Sp.GK, menjelaskan, data nasional dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 lalu juga menunjukkan prevalensi risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita hamil sebanyak 24,2 persen.

KEK adalah status gizi kurang yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam jangka waktu yang cukup lama. Kondisi KEK biasanya terjadi pada wanita usia subur yaitu 15-45 tahun.

“Salah satu indikator status gizi adalah berat badan. Pencapaian dan pengaturan berat badan yang ideal dan penerapan pola hidup yang sehat dengan gizi seimbang dibutuhkan sebelum, saat dan setelah periode kehamilan, agar kesehatan ibu dan janin optimal,” kata Raissa saat Kampanye Bunda Peduli Asupan Sehat (PAS) di Jakarta, Sabtu (09/12/2017).

Menjawab masalah kurangnya asupan nutrisi penting ibu hamil dan menyusui diatas, PT Kalbe Blackmores Nutrition memiliki produk unggulan, yakni Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold sebagai suplemen dengan kandungan nutrisi yang esensial bagi tumbuh kembang si buah hati selama 1.000 hari pertama kehidupannya.

Marketing Manager Kalbe Blackmores Nutrition, Dian memaparkan, Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold merupakan rangkaian nutrisi esensial untuk kesehatan ibu dan tumbuh kembang buah hati, dengan kandungan DHA dan kalsium yang tinggi, zat besi yang membantu mengurangi risiko konstipasi,

vitamin dan mineral lainnya yang diperlukan selama masa kehamilan dan menyusui.

Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold dapat menjadi salah satu opsi bagi para Ibu hamil dan menyusui di Indonesia untuk dapat memenuhi asupan nutrisi yang penting dan sehat.

Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold juga memiliki 4 keunggulan. Yang pertama adalah kandungan nutrisinya yang esensial dan sesuai dengan rekomendasi WHO untuk kehamilan sehat.

Yang kedua adalah kandungan odourless fish oil dari sumber alami Omega 3 dari laut terdalam yang tidak berbau.

“Ketiga adalah dosis tertinggi yang sesuai dengan pemenuhan dosis harian akan kalsium dan DHA/EPA. Keempat adalah dosis yang diformulasikan berdasarkan rekomendasi pemerintah,” papar Dian.

Publik figur dan konsumen Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold, Donita, menuturkan, masa kehamilan dan menyusui tentunya akan banyak menimbulkan perubahan secara fisik dan hormonal.

“Oleh karena itu saya mengimbangi dengan mengonsumsi makanan bernutrisi. Meskipun saya sudah menjaga asupan nutrisi melalui makanan, saya juga mengonsumsi suplemen kesehatan untuk tetap menjaga nutrisi yang pas untuk kesehatan saya dan perkembangan buah hati,” tutur Donita.

Dalam hal ini, Donita mengonsumsi Blackmores Pregnancy and Breast-Feeding Gold karena Blackmores memiliki odourless fish oil yang tidak berbau.

“Serta dosis tertinggi untuk kandungan kalsium serta vitamin dan mineral lainnya yang dibutuhkan oleh saya selama masa kehamilan dan menyusui, namun masih sesuai dengan dosis harian yang harus dipenuhi,” jelasnya.

Terkait Kampanye Bunda PAS, Country Manager Kalbe Blackmores Nutrition, Dickson Susanto menjelaskan, Kampanye Bunda PAS ini dilakukan dalam rangka mendukung program pemerintah dan juga guna melanjutkan edukasi PT Kalbe Blackmores Nutrition bulan Agustus 2017 lalu mengenai pentingnya multi mikronutrien untuk ibu hamil dan menyusui.

Seminar edukasi ini dijalankan di beberapa kota besar, antara lain di Jakarta dan Surabaya dengan target mengedukasi ribuan bunda hamil dan menyusui mengenai pentingnya pengetahuan akan kesehatan fisik dan psikologis Bunda selama 1.000 Hari Pertama Kehidupan si buah hati.

Program ini juga sejalan dengan visi dan misi Kalbe Blackmores Nutrition yaitu menyediakan solusi kesehatan yang terbaik untuk membantu mewujudkan kehidupan masyarakat Indonesia yang lebih baik dengan mengadakan rangkaian edukasi menyeluruh melalui kegiatan Bunda PAS ini.

“Mulai dari metode hypnobirthing atau upaya alami menanamkan niat positif untuk memperlancar proses kehamilan dan persalinan, coaching clinic, cooking demo, hingga pemahaman mengenai asupan nutrisi yang penting bagi ibu dan anak selama masa kehamilan dan menyusui,” terangnya.

Dalam kesempatan itu juga, spesialis Kebidanan dan Penyakit Kandungan, dr. Bram Pradipta, Sp. OG, mengatakan bahwa faktor penting yang menjadi latar belakang diadakannya Kampanye Bunda PAS adalah kurangnya pemahaman bunda akan asupan nutrisi yang penting selama masa kehamilan dan menyusui.

Data dari situs kesehatan, disebutkan bila topik kehamilan merupakan topik yang paling banyak dicari oleh pembaca, atau 60 persen dari 25 juta total page view setiap bulannya.

Ada beberapa gangguan kesehatan yang mungkin terjadi akibat dari kurangnya asupan nutrisi saat hamil, seperti defisiensi zinc dan magnesium yang dapat menyebabkan preeklamsia dan kelahiran prematur.**Baca juga: [Konsumsi Makanan yang Baik](#)

[untuk Cuaca Ekstrem Agar Daya Tahan Tubuh Kuat.](#)

Defisiensi zat besi dan vitamin B12 dapat menyebabkan anemia, defisiensi vitamin K dapat menyebabkan perdarahan yang berlebihan saat melahirkan, asupan yodium yang tidak memadai selama kehamilan dapat menyebabkan keguguran atau bayi lahir mati.**Baca juga: [Otak Bekerja Maksimal, Lakukan 'Ritual 15 Menit'](#)

“Dan kekurangan vitamin A bisa menyebabkan rabun senja,”
pungkas Bram.(fit)

Otak Bekerja Maksimal, Lakukan 'Ritual 15 Menit'

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Kebanyakan orang dewasa yang sehat membutuhkan antara 7-9 jam tidur per malam. Menurut penelitian dari National Sleep Foundation, hampir setengah dari orang Amerika mengatakan bahwa tidur yang buruk atau tidak cukup tidur mempengaruhi aktivitas keseharian mereka, setidaknya sekali

dalam tujuh hari terakhir.

Studi dalam jurnal Sleep, dilansir Aura, menemukan bahwa tidur kurang dari lima jam semalam dikaitkan dengan tinggal di rumah sakit lebih dari lima hari ketimbang orang-orang yang tidur antara 7-8 jam semalam.

The New York Times melaporkan, sebuah studi pada 2012 lalu yang melibatkan kurang lebih 400 karyawan menemukan bahwa tidur kurang dari enam jam setiap malam adalah salah satu pemicu burn-out di tempat kerja.

Jika Anda adalah orang dengan produktivitas tinggi atau 'gila' kerja, mungkin Anda menolak delapan jam tidur dan bisa bertahan dengan baik pada empat atau lima jam saja. Anda mungkin berpikir minum kopi atau jus segar setelah bangun tidur bisa membuat tetap aktif dan waspada di pagi hari atau sepanjang hari. Namun sebenarnya itu sama sekali tidak sehat. Anda memerlukan dorongan pemulihan alami lewat untuk membuat bisa bekerja dengan baik.

Sara Mednick, seorang peneliti tidur dan penulis "Take a Nap! Change Your Life," mengatakan bahwa tidur siang hari dapat memiliki banyak manfaat tidur semalam, termasuk membantu Anda mengingat dan memelajari informasi spesifik.

Mayo Clinic mengatakan tidur siang menawarkan berbagai manfaat bagi orang dewasa sehat, termasuk mengurangi kelelahan, meningkatnya kewaspadaan, meningkatkan mood, peningkatan kinerja, termasuk waktu reaksi lebih cepat dan memori yang lebih baik.

Sebuah studi di Harvard University pada tahun 2002 menemukan bahwa tidur siang tiga puluh menit mendorong kinerja pekerja, mengembalikan produktivitas mereka ke tingkat awal hari.

Menurut beberapa penelitian, waktu tidur siang bervariasi. Namun yang terbaik adalah sekira 15 sampai 20 menit. Lebih lama dari itu dan Anda mungkin terbangun dengan inersia tidur,

yang akan membuat Anda lebih lelah dari sebelumnya. [** Baca juga: Konsumsi Makanan yang Baik untuk Cuaca Ekstrem Agar Daya Tahan Tubuh Kuat](#)

Mayo Clinic merekomendasikan sekira pukul 14.00 untuk melakukan tidur siang. Ini adalah saat di mana Anda mungkin mengalami kantuk pascausai makan siang atau tingkat kewaspadaan yang lebih rendah.(ilj/bbs)

Konsumsi Makanan yang Baik untuk Cuaca Ekstrem Agar Daya Tahan Tubuh Kuat

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Cuaca ekstrem beberapa waktu belakangan ini di satu sisi menimbulkan berbagai penyakit yang membuat kita harus lebih menjaga kesehatan. Cara terbaik untuk melindungi tubuh dari penyakit adalah dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh.

Nah, bagaimana memperkuat sistem kekebalan tubuh? Salah

satunya adalah dengan mengonsumsi beberapa makanan yang baik untuk daya tahan tubuh saat cuaca ekstrem. Dilansir Meeddoctor, ini dia jenis makanan yang dimaksud:

1. Makanan kaya serat

Jika ingin bakteri di tubuh bekerja, Anda harus memberi mereka makanan yang tepat, yaitu kaya serat seperti buah dan sayuran. Jangan memberikan makanan olahan seperti lemak dan gula, karena tubuh tidak terlalu suka. Itu sebabnya, makanan yang bergizi seimbang sangat disarankan agar kekebalan tubuh Anda mampu melawan virus dan infeksi.

2. Prebiotik & probiotik

Anda ingin mengumpulkan bakteri sehat di tubuh Anda? Berikan prebiotik. Konsumsi makanan yang kaya prebiotik setiap hari. Beberapa sumber makanan prebiotik terbaik antara lain asparagus, bawang putih, kacang-kacangan, gandum, ubi jalar, apel, pisang, buah beri, biji rami dan biji chia.

Sementara itu, probiotik (bakteri itu sendiri) membantu kita tetap sehat dan pulih lebih cepat begitu kita sakit. Beberapa sumber probiotik terbaik antara lain yoghurt, keju, acar, asinan kubis, kimchi, miso, dan tempe

Mengonsumsi banyak prebiotik dan probiotik akan membantu Anda melawan virus dan infeksi bakteri.

Banyak konsumsi buah dan sayuran untuk mendapatkan vitamin dan mineral yang dibutuhkan sistem kekebalan tubuh Anda. Termasuk zat besi, seng, magnesium, mangan, selenium, tembaga, asam folat dan vitamin A, C, D, E, B6 dan B12. [** Baca juga: Menurut Studi, Polusi Asap Ganggu Kesuburan Pria](#)

Jadi tidak bisa ditawar lagi bahwa diet seimbang yang sehat yang mendukung sistem kekebalan tubuh Anda adalah pilihan terbaik untuk menghindari sakit.(ilj/bbs)

Menurut Studi, Polusi Asap Ganggu Kesuburan Pria

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Pria yang tinggal di wilayah dengan tingkat pencemaran udara tinggi memiliki sperma yang cacat, di mana sperma memiliki ukuran dan bentuk yang abnormal. Demikian hasil penelitian yang dilakukan The Chinese University of Hong Kong.

Peneliti mengambil sampel dari 6.500 responden pria di Taiwan dengan usia 15-49 tahun. Dilansir Sindonews, peneliti membandingkan data tersebut dengan data paparan PM2.5 (partikel halus yang terkandung dalam emisi mesin diesel dari mobil-mobil tua) pada rumah responden selama dua tahun.

Partikel ini bisa terhirup tanpa sengaja dan masuk ke dalam paru-paru, termasuk ke aliran darah sehingga menyebabkan gangguan kesehatan pada setiap orang yang menghirupnya. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi paparan polusi, semakin tinggi penurunan ukuran dan bentuk sperma responden.

Responden yang terpapar polusi tinggi berisiko 26 persen

memiliki ukuran dan bentuk sperma dengan kualitas paling rendah, yang dinilai peneliti bisa berisiko meningkatkan angka infertilitas atau kemandulan yang terjadi pada pria.

“Meski efeknya diperkirakan kecil, tetapi ini adalah tantangan kesehatan yang tidak bisa diabaikan,” ujar peneliti.

Pakar kesuburan pria dari University of Sheffield, Prof Allan Pacey mengatakan, bentuk sperma tidak terlalu berdampak bagi kesuburan seseorang. Oleh karena itu harus diteliti lebih lanjut terkait seberapa besar paparan polusi tersebut. [** Baca juga: Kapan Waktu Tepat Memulai Sarapan?](#)

“Ya mungkin ada efek negatifnya tetapi kita harus mencari tahu dulu seberapa besar paparan polusinya hingga berdampak pada kesuburan pria,” kata Prof Allan Pacey.(ilj/bbs)

Kapan Waktu Tepat Memulai Sarapan?

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Sarapan menjadi bagian penting sebelum melakukan aktivitas. Melewatkan sarapan dapat mengganggu jam internal tubuh. Peneliti dari Universitas Tel Aviv (TAU) dan Hebrew University, mereka menemukan efek sarapan terhadap jam internal tubuh yang mengatur glukosa dan insulin setelah seseorang makan.

“Studi kami menunjukkan, sarapan memicu jam internal tubuh, yang mengarah ke kontrol glikemik, angka yang menunjukkan potensi peningkatan gula darah dari karbohidrat yang lebih baik,” kata Daniela Jakubowicz dari TAU.

Jam internal tubuh, dilansir Dreamers, yang lebih dikenal dengan ritme sirkadian, tidak hanya mengatur perubahan metabolisme glukosa, tapi juga mengatur berat badan, tekanan darah, dan fungsi endotel yaitu sel yang mengatur pembuluh darah.

Dalam penelitian, sebanyak 18 sukarelawan sehat dan 18 sukarelawan obesitas yang menderita diabetes ikut serta dalam penelitian dengan melakukan sarapan dan makan siang, kemudian pada penelitian yang hanya melakukan makan siang. [** Baca juga: Ada 6 Cara Unik yang Dilakukan Pria Agar Bisa Panjang Umur](#)

Hasilnya, waktu sarapan yang tepat itu sebelum pukul 09.30. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan keseluruhan metabolisme tubuh, peluang penurunan berat badan, dan menunda komplikasi yang terkait dengan diabetes tipe 2.(ilj/bbs)

Ada 6 Cara Unik yang

Dilakukan Pria Agar Bisa Panjang Umur

written by Editor | 10 Desember 2017



Kabar6-Pola makan sehat, berolahraga, cukup istirahat, atau menghindari stres adalah beberapa resep yang dilakukan agar panjang umur. Diketahui, wanita memiliki dua kromosom X yang memberi mereka cadangan jika mutasi terjadi, sehingga dapat hidup lebih lama. Sementara pria hanya memiliki satu kromosom X untuk mengekspresikan semua gen.

Ternyata selain itu beberapa cara di atas, terdapat beberapa cara yang disebut 'menyenangkan', terutama bagi pria, agar panjang umur. Dilansir Kompas, Ini dia enam cara unik yang dimaksud:

1. Menatap payudara

Menatap payudara memberikan manfaat untuk pria, yakni munculnya pikiran positif. Efek ini serupa jika kita gemas melihat binatang yang lucu. Riset pada 2012 lalu yang diterbitkan di Archives of Internal Medicine, melihat efek dari berpikir positif terhadap kesehatan pria.

Disebutkan, pemikiran positif memiliki efek yang kuat pada pilihan kesehatan. Misalnya, orang yang sakit lebih

bersemangat untuk sembuh, dan yang sehat ingin lebih bugar.

2. Sering bercinta

Sebuah studi dari BMJ menemukan bahwa aktivitas seks dapat menurunkan angka kematian pria hingga 50 persen. Seks ternyata dapat mendukung kesehatan fisik dan menjadi pereda stres. Tentunya ini dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena penyakit.

Seks juga dapat memicu produksi serotonin, hormon bahagia, yang membuat kita merasa lebih baik secara keseluruhan. Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa harapan hidup meningkat 3-8 tahun pada mereka yang lebih banyak mendapatkan orgasme atau kepuasan bercinta.

3. Menikah

Pria yang menikah memiliki harapan hidup lebih tinggi. Meskipun demikian, hal itu tergantung pada usia saat mereka menikah. Sebuah survei yang diikuti oleh 127 ribu orang Amerika menemukan bahwa pria yang menikah setelah berusia 25 tahun, cenderung hidup lebih lama ketimbang mereka yang menikah muda. Periset juga mempertanyakan apakah pria sehat lebih mungkin untuk menikah daripada pria yang memiliki masalah kesehatan.

Hasilnya, pria dengan masalah kesehatan lebih cepat menikah. Selain itu, pernikahan mereka cenderung lebih awet atau bahkan, cepat mendapatkan kembali jodohnya setelah perceraian. Beberapa penelitian lain juga menyebutkan bahwa menjomblo akan membuat seseorang tidak berusia panjang.

4. Punya anak

Sebuah studi di Journal of Epidemiology & Community Health menemukan, ketika mencapai usia 60 tahun, pria yang memiliki anak melihat harapan hidup mereka meningkat dua tahun sementara wanita meningkat 1,5 tahun.

Pada usia 80 tahun, pria yang memiliki anak diperkirakan hidup delapan bulan lebih lama dibandingkan mereka yang tidak

memiliki anak. Mungkin itu sebabnya memiliki anak baik untuk Anda.

5. Bertanggung jawab

Rasa tanggung jawab ternyata memberi keajaiban. Ini memberi seseorang perasaan dibutuhkan dan berguna, sehingga memiliki tujuan dalam hidup. Sebuah studi di *Journal of Personality and Social Psychology* menemukan bahwa orang tua di panti jompo yang diberi tanggung jawab untuk merawat tanaman, mengalami peningkatan kemampuan sosialisasi, kewaspadaan, dan fungsi umum.

6. Memiliki 'dad bod' atau tubuh sedikit gemuk

Kebanyakan pria mengalami kenaikan berat badan sedikit setelah mereka memiliki anak, tapi itu tak selamanya buruk. Sebuah buku berjudul "How Men Age" berpendapat bahwa pria yang sedikit gemuk (bukan kegemukan) cenderung tidak menderita serangan jantung atau kanker prostat. Mereka juga lebih cenderung menginvestasikan waktu untuk anak-anaknya.

Penulis buku tersebut, Richard G. Bribiescas, mengatakan bahwa kenaikan kadar lemak juga membuat mereka lebih menarik bagi wanita. Tentu saja ini akan membuat pria hidup lebih bahagia dan berumur panjang. [** Baca juga: Sering Kesemutan, Bisa Jadi Ini Penyebabnya](#)

Wow...(ilj/bbs)