

# Sering Kesemutan, Bisa Jadi Ini Penyebabnya

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Kesemutan sebenarnya terjadi dalam tiga tahap. Pertama, dalam satu-dua menit setelah tangan atau kaki menerima tekanan berat, bahkan bisa berlangsung hingga empat menit, adalah yang disebut sebagai 'kompresi menggelitik, sensasi yang digambarkan seperti luapan busa minuman soda yang terasa samar, atau seperti berdengung.

Tahap kedua, biasanya dimulai sepuluh menit setelahnya, disebut dengan 'mati rasa'. Sensasi kebas ini akan berlangsung selama tekanan pada saraf dan pembuluh darah kaki masih berlangsung. Akhirnya setelah tekanan diangkat, tahap ketiga mulai mengambil alih proses ini yaitu disebut kesemutan.

Menurut Karen Lee Richards, pendiri National Fibromyalgia Association, kesemutan bukan hanya salah satu tanda dari gangguan jantung atau penyakit jantung, tetapi bisa juga adanya penyakit lain. Dilansir Prevention, berikut adalah lima hal yang membuat Anda sering kesemutan:

1. Saraf kejepit di leher & punggung

Kondisi ini biasanya ditandai dengan sensasi kesemutan yang

mengalir dari leher. Ini menandakan Anda mengalami saraf kejepit yang disebabkan cedera, postur tubuh yang buruk atau radang sendi. Terapi fisik bisa membantu mengatasi kondisi ini.

## 2. Kekurangan vitamin

Kesemutan yang terjadi di kedua tangan, menandakan Anda kekurangan vitamin B12, merasa lelah dan lesu. Selain itu, kesemutan juga kemungkinan Anda menderita anemia. Konsumsi suplemen B12 bisa meringankan kondisi ini.

## 3. Lorong kapal

Lorong kapal atau sindrom terowongan biasanya ditandai oleh gerakan berulang atau getaran yang memicu saraf tertekan di pergelangan tangan hingga menyebabkan kesemutan pada tangan. Untuk mengatasinya lakukan terapi fisik, konsumsi obat anti inflamasi hingga operasi.

## 4. Diabetes

Kesemutan pada penderita diabetes biasanya dipicu karena gula darah yang tinggi sehingga mempengaruhi saraf. Kesemutan bisa terjadi pada tangan dan kaki. Perubahan gaya hidup dan melakukan pemeriksaan ke dokter bisa mengatasi kondisi ini.

## 5. Multiple sclerosis

Kesemutan bisa menjadi salah satu gejala penyakit multiple sclerosis. Kondisi ini juga disertai dengan gejala lainnya seperti penglihatan berbayang. Lakukan pemeriksaan MRI untuk melihat bekas luka di otak atau sumsum tulang belakang dan konsumsi obat untuk mengobati gejala serta memperlambat perkembangan penyakit ini. [\\*\\* Baca juga: Stop Lakukan 5 Kebiasaan yang Bahayakan Mr P Anda](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

---

# Stop Lakukan 5 Kebiasaan yang Bahayakan Mr P Anda

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Bagi pria, Mr P menjadi organ penting yang harus selalu dijaga kebersihan serta kesehatannya. Tentu saja karena Mr P pun dianggap sebagai lambang kejantanan kaum adam.

Sayang, tidak sedikit pria yang salah 'memperlakukan' Mr P mereka dalam keseharian, sehingga dapat membahayakan alat vital mereka sendiri. Dikutip dari Hellosehat, berikut adalah lima kebiasaan tidak sehat yang dimaksud;

1. Gunakan sabun atau body lotion untuk masturbasi

Menurut Joshua Zeichner, M.D., direktur penelitian kosmetik di departemen dermatologi di Mount Sinai Hospital, masturbasi menggunakan lotion atau sabun terbilang berbahaya. Sabun dan lotion seharusnya digunakan untuk bagian tubuh seperti kulit tangan, kaki dan badan.

Jika Anda menggunakannya pada Mr P yang memiliki permukaan kulit sensitif, hal itu bisa menyebabkan iritasi dan lecet pada kulit batang Mr P. Terlebih lagi jika lotion dan sabun masuk atau mengenai lubang pengeluaran urine, hal ini bisa

menyebabkan rasa perih dan infeksi setelahnya.

Para ahli seks menyarankan untuk menggunakan cairan pelumasi atau pelumas seks untuk melancarkan aktivitas masturbasi Anda. Memakai pelumas juga tidak akan membuat kulit Mr P iritasi.

## 2. Masturbasi gunakan ludah

Menurut Centers for Disease Control and Prevention, air ludah bisa mengandung herpes simpleks virus. Kondisi ini biasanya terjadi jika Anda terlebih dahulu memiliki herpes pada bibir atau di mulut, dan virus bisa menyebar ke alat kelamin yang terkena ludah.

## 3. Merokok dan konsumsi minuman beralkohol

Merokok dapat merusak lapisan pembuluh darah yang dapat mempengaruhi otot halus pada Mr P, dan menghambat darah yang mengalir. Faktanya, pria perokok akan berisiko 51 persen mengalami impotensi dibanding dengan yang tidak merokok.

Banyak penelitian yang mengaitkan antara konsumsi alkohol berlebih pada pria dengan kesuburannya. Alkohol berdampak langsung pada sel yang memproduksi hormon testosteron, sehingga bisa menyebabkan kadar hormon testosteron berkurang dalam darah. Padahal, hormon testosteron berperan penting dalam reproduksi, misalnya untuk mencapai ereksi Mr P dan meningkatkan gairah seksual.

## 4. Sering bersepeda

Bersepeda adalah kegiatan yang menyehatkan. Namun, bersepeda juga bisa menyebabkan Anda mengalami kesulitan untuk ereksi. Penelitian lampau menemukan sebanyak 1.700 pria yang mengayuh sepeda lebih dari tiga jam seminggu, berisiko lebih tinggi mengalami impotensi dibanding dengan yang jarang bersepeda.

Penelitian lebih lanjut dari Universitas California, San Diego, mengungkapkan kemungkinan bahwa tempat duduk sepeda menjadi salah satu penyebab sulit ereksi. Sadel sepeda yang keras dapat menekan perineum yaitu daerah antara anus dan buah zakar, sehingga memberi tekanan pada arteri dan saraf yang

diperlukan sebagai fungsi seksual.

Solusinya, menggunakan pedal duduk sepeda yang empuk dan lakukan olahraga selingan lainnya selain bersepeda, seperti berenang atau jogging.

#### 5. Sering begadang

Tidak sedikit pria yang tidur larut malam karena berbagai alasan, baik karena tuntutan pekerjaan, karena nongkrong dengan teman-teman, atau karena bersantai menonton televisi di rumah. Ternyata ini dapat mengurangi kesuburan pria karena mengurangi jumlah dari sperma yang dihasilkan.

Riset menemukan, orang dengan durasi tidur yang paling sedikit mengalami penurunan jumlah sperma sampai 25 persen. Semakin sedikit jumlah sel sperma yang dikeluarkan, semakin sedikit pula yang berhasil bertahan hingga mencapai sel telur dalam organ reproduksi wanita. [\\*\\* Baca juga: Beberapa Sumber Protein yang Bantu Atasi Lemak Tubuh](#)

Yuk, hindari kelima hal yang membahayakan keehatan Mr P Anda, Guys.(ilj/bbs)

---

## **Beberapa Sumber Protein yang Bantu Atasi Lemak Tubuh**

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Saat ingin menurunkan berat badan dengan cepat, ada beberapa hal yang perlu diketahui, yakni dengan menyeimbangkan protein nabati atau sumber protein lainnya. Dalam keseharian, asupan protein harian yang baik untuk pria adalah 56 gram sehari, sedangkan untuk wanita sebanyak 46 gram.

Banyak ditemukan baik pada pria maupun wanita yang mengonsumsi protein dua kali lebih banyak, memiliki keseimbangan protein dan sintesis protein yang lebih besar. Hal ini membuat lebih mudah bagi mereka untuk mempertahankan dan membangun otot. Dan ini membuat metabolisme tetap berjalan seimbang. Nah, berikut adalah delapan sumber protein yang baik untuk membakar lemak dalam tubuh, seperti dilansir Boldsky:

#### 1. Bubuk kakao tanpa pemanis

Gunakan sekira dua gram per dua sendok bubuk coklat. Disebutkan, empat gram serat pembakar lemak sekaligus membuat otot mineral mangan.

#### 2. Kacang manis

Kacang polong adalah sumber protein hebat yang bisa memberi tiga gram per  $\frac{1}{2}$  cangkir. Bisa dimakan dengan mentah atau dikukus. Anda akan mendapatkan satu gram protein untuk setiap 15 kalori yang dikonsumsi.

#### 3. Jamur

Jamur menyediakan sekira empat gram per porsi dan mengandung kurang dari 40 kalori. Jamur merupakan sumber selenium, mineral yang dibutuhkan untuk fungsi otot yang tepat.

#### 4. Alpukat

Buah yang satu ini dapat menyediakan empat gram serat per buah. Alpukat juga diketahui tinggi lemak tak jenuh tunggal dan paling baik bila meningkatkan metabolisme dan meningkatkan penurunan berat badan.

#### 5. Oatmeal

Oatmeal menghasilkan sekira enam gram per satu gelas penyajian, dan juga menyediakan empat gram serat dalam perut. Hal ini dikenal sebagai salah satu makanan penguat metabolisme terbaik yang membantu penurunan berat badan.

#### 6. Telur

Sekira dua pertiga protein telur berwarna putih. Tapi tidak boleh melewati kuningnya. Setiap telur bisa memberi sekira enam gram protein ke tubuh.

#### 7. Kacang tanah

Menyediakan sekira sembilan gram protein per  $\frac{1}{4}$ th cup kacang. Ini adalah salah satu yang terbaik ketika datang untuk mengurangi lemak perut. Mereka juga merupakan sumber folat penguat mood yang baik.

#### 8. Beras hitam

Beras hitam bisa memberikan 10 gram protein per  $\frac{1}{4}$ th secangkir nasi. Hal ini juga diketahui lebih tinggi pada protein dan serat bila dibandingkan dengan beras merah. [\\*\\* Baca juga: Jalan Malas Ganti Bantal Tidur](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Jalan Malas Ganti Bantal Tidur

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Anda yang terbiasa memakai bantal saat tidur sebaiknya mulai sekarang lebih memperhatikan 'usia' bantal. Ternyata, bantal yang sudah berusia dua tahun perlu diganti, karena bisa memicu masalah kesehatan.

The Hygiene Doctor bernama Lisa Ackerley, melansir The Sun mengatakan bahwa ratusan tungau debu kecil yang bersembunyi di bantal menimbulkan rasa gatal. Namun bukan tungau yang membawa penyakit, melainkan enzim dalam kotorannya.

Untuk menghindari gangguan alergi kulit, Ackerley mengatakan bantal tersebut harus segera dibersihkan. Tak hanya itu, disarankan untuk menjemur bantal secara rutin, serta hindari ruangan yang lembap. Apa saja tanda yang menunjukkan bantal Anda harus segera diganti?

## 1. Pegal saat bangun tidur

Bantal yang makin menipis membuat area punggung, leher, atau bahu merasa pegal. Bila hal ini sudah terjadi segeralah mengganti bantal.

## 2. Sakit kepala

Tubuh bagian atas akan mengalami tekanan karena bantal yang sudah tidak layak pakai. Tekanan itu pun membuat kepala makin sering sakit.

## 3. Nyeri leher

Bantal yang telah lama digunakan membuat kepala dan leher tidak lagi mendapatkan sanggahan. Rasa nyeri pun akan muncul. Ingin tubuh terasa segar setelah bangun tidur, mulailah perhatikan kebersihan bantal. [\\*\\* Baca juga: Ada 3 Manfaat Tak Terduga Mandi Usai Berolahraga](#)

Jangan abaikan ketiga tanda tadi, dan segera ganti bantal Anda dengan yang baru agar kesehatan tetap terjaga.(ilj/bbs)

---

# Ada 3 Manfaat Tak Terduga Mandi Usai Berolahraga

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Usai berolahraga sebagian besar orang akan segera mandi untuk membersihkan kotoran, bakteri, dan kuman yang menempel

pada tubuh. Ternyata tidak hanya membersihkan tubuh, mandi usai berolahraga seperti dilansir Healthmeup, memiliki tiga manfaat tak terduga, lho. Penasaran? Ini dia manfaat yang dimaksud:

#### 1. Pemulihan otot

Penelitian menunjukkan, mandi dapat meningkatkan pemulihan dan mengurangi nyeri otot. Risiko nyeri pada otot terkadang dialami beberapa orang usai berolahraga, untuk itu mandi dapat mengurangi masalah tersebut.

#### 2. Singkirkan lemak

Mandi dengan air dingin dapat meningkatkan metabolisme tubuh, sehingga suhu tubuh meningkat dan menyebabkan pembakaran lemak pada tubuh.

#### 3. Tingkatkan sistem kekebalan tubuh

Mandi dengan air dingin dapat meningkatkan pasokan antioksidan kuat, yang disebut glutathione. Hal ini yang menjadi faktor peningkat kekebalan tubuh. [\\*\\* Baca juga: 3 Makanan Sehat yang Bantu Bakar Lemak](#)

Jadi jangan malas mandi usai berolahraga, ya.(ilj/bbs)

---

## **3 Makanan Sehat yang Bantu Bakar Lemak**

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Untuk memangkas lemak di tubuh, banyak orang rutin berolahraga sekaligus menjalani diet ketat. Bahkan ada yang menempuh cara instan dengan sedot lemak. Tahukah Anda, dilansir Eatingwell, ternyata perut ramping dapat diperoleh dengan mengonsumsi tiga makanan sehat ini, lho:

### 1. Kacang

Studi Diabetic Medicine pada 2011 menyebutkan, mengonsumsi protein nabati seperti kacang-kacangan dapat mengontrol lemak di tubuh. Para peneliti menduga, konsumsi kacang dalam enam bulan efektif menurunkan berat badan dan mencegah diabetes.

### 2. Minyak canola

Minyak goreng yang ramah untuk jantung ini juga bisa membantu mengecilkan penyimpanan lemak. Sayangnya penelitian ini tidak menyebutkan seberapa banyak minyak canola yang dibutuhkan untuk keberhasilan diet. Peneliti hanya percaya kandungan omega 3 yang tinggi pada canola menurunkan kadar insulin sehingga lemak di perut menyusut.

### 3. Paprika merah

Makanan yang mengandung beta karoten dan lycopene seperti paprika merah dapat menurunkan lemak di sekitar pinggang. Penelitian tersebut dilakukan di Belanda dengan melibatkan 374 pria yang gemar mengonsumsi paprika merah.

Hasilnya, ukuran pinggang mereka lebih kecil dibandingkan yang tidak mengonsumsi paprika merah. Paprika merah juga mengandung nutrisi seperti vitamin C yang dibutuhkan untuk pembakaran lemak. [\\*\\* Baca juga: Ikuti 6 Pola Hidup yang Bikin Anda Awet Muda](#)

Yuk, dicoba.(ilj/bbs)

---

# Ikuti 6 Pola Hidup yang Bikin Anda Awet Muda

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Kunci agar tetap berenergi layaknya saat masih muda tidak lain adalah menjaga pola makan dan gaya hidup sejak dini. Apakah hal ini berarti Anda terlambat jika mengubah pola makan di usia yang telah mendekati kepala empat? Jawabannya tentu saja tidak.

Jika umur Anda sudah mendekati kepala empat, ada enam pola hidup yang dapat membantu Anda awet muda. Dikutip dari berbagai sumber, berikut pola hidup yang dimaksud:

1. Pikirkan & lakukanlah hal-hal positif yang Anda sukai  
Cara agar tetap awet muda pertama yang harus Anda lakukan adalah memenuhi hari-hari dan pikiran Anda dengan hal yang positif. Bergeraklah setiap hari, carilah kesibukkan yang menyenangkan pikiran Anda.

Jangan biarkan tubuh menjadi lemas karena tidak terbiasa untuk bergerak. Usia tentunya bukan halangan bagi Anda untuk mulai memiliki hobi yang positif. Meskipun demikian, perhatikan pula batasan-batasan kegiatan yang Anda lakukan.

2. Mulai mengonsumsi makanan & minuman sehat

Makanan dan minuman yang Anda konsumsi sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh jangka panjang. Dengan menyeimbangkan pola makan dan memasukkan sayur, buah, protein, mineral dan vitamin yang cukup di dalam menu, Anda dapat mempertahankan energi masa muda. Selain itu, jangan lupa untuk lebih banyak mengonsumsi air putih.

3. Olahraga

Bagi Anda yang sudah berumur, cobalah yoga yang dapat membawa pikiran lebih tenang dan santai, namun tetap dalam aktivitas yang sehat. Jika tubuh sudah tidak kuat berolahraga lagi, Anda dapat mencoba berjalan santai di luar ruangan sambil menikmati udara pagi atau sore hari yang segar.

4. Bersosialisasi

Rajin bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar dapat membuat Anda awet muda. Menghabiskan banyak waktu untuk berbincang dan bercanda bersama keluarga maupun teman memang membuat seseorang berumur lebih panjang dan merasa lebih muda.

Sosialisasi yang positif ini dapat mendorong emosi dalam tubuh Anda untuk menghasilkan energi-energi yang positif pula. Ditambah lagi, hal ini juga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh Anda.

5. Tidur cukup

Meghan Telpner, ahli gizi Holistik dari Kanada, mengatakan

bahwa tidur yang baik bagi seseorang itu setidaknya delapan jam per hari. Alasannya, saat tidur tubuh Anda akan melakukan penyembuhan dan perbaikan dalam diri. Jadi jika kurang tidur, sistem kekebalan tubuh dan kondisi kesehatan Anda akan cepat menurun. Hasilnya, Anda menjadi lebih rentan terkena penyakit di hari tua nanti.

#### 6. Nikmati hidup

Nikmati setiap detik hidup Anda dan mengurangi kebiasaan mengeluh. Jangan terlalu banyak memikirkan sesuatu yang akhirnya hanya membebani pikiran Anda. Kebahagiaan sehari-hari dalam hidup inilah yang kemudian dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh Anda. Hasilnya, Anda akan jarang terkena penyakit dan merasa lebih berenergi di usia tua nanti. [\\*\\* Baca juga: Penyebab Jerawat Berdasarkan Letaknya](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

---

# Penyebab Jerawat Berdasarkan Letaknya

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Jerawat (acne vulgaris) adalah suatu kondisi kulit yang terjadi saat folikel rambut Anda tersumbat dengan kulit mati dan minyak yang mengakibatkan peradangan. Kelenjar penghasil minyak di bawah kulit Anda disebut dengan kelenjar sebacea dan lubang pada kulit Anda disebut dengan pori-pori.

Jerawat dapat berupa bintil merah ringan hingga jerawat kistik yang nyeri. Biasanya terdapat pada wajah, pundak, punggung, dan dada. Jerawat dapat menyebabkan stres emosional dan dapat meninggalkan bekas. Semakin cepat diobati, semakin rendah risiko Anda untuk mengalami efek emosional dan fisik tersebut.

Namun tahukah Anda, dikutip dari berbagai sumber, penyebab jerawat ternyata berbeda tergantung letaknya, lho. Penasaran? Berikut uraiannya:

#### 1. Tengah alis

Selain dapat diobati dengan cream anti jerawat, Anda disarankan untuk mengubah gaya hidup dan pola makan. Dianjurkan untuk berhenti merokok, konsumsi minuman keras dan junk food. Ketiga hal itu dapat memicu timbulnya jerawat di bagian tengah alis.

#### 2. Dagu

Kondisi ini disebabkan karena level hormon yang tidak seimbang. Segera cek level hormon Anda pada dokter. Selain

karena hormon, penyebab munculnya jerawat pada daerah dagu adalah stres. Jadi sebaiknya hindari stres berlebih jika tidak ingin kondisi jerawat semakin parah.

### 3. Dahi

Penyebab jerawat pada daerah dahi salah satunya dipicu oleh pola makan Anda. Apakah Anda sering mengonsumsi makanan berlemak? Jika ya, sebaiknya kurangi jenis makanan tersebut.

### 4. Hidung

Sebaiknya kurangi konsumsi daging, makanan pedas dan garam. Sebagai gantinya perbanyak konsumsi makanan yang mengandung omega 3 dan omega 6 seperti kacang, telur dan ikan tuna. Jangan lupa juga konsumsi sayur dan buah.

### 5. Pipi

Ternyata penyebab dan penanganan jerawat pada pipi bagian kiri dan kanan akan berbeda. Pada bagian kiri, untuk meminimalisirnya Anda dianjurkan perbanyak konsumsi melon dan mentimun. Sedangkan pada bagian pipi kanan, disarankan rutin berolahraga seperti aerobik dan latihan pernapasan. Selain itu, hindari makanan yang mengandung gula, makanan laut dan junk food.

### 6. Mulut

Perbaiki pola makan Anda seperti hindari terlebih dahulu makanan pedas dan gorengan. Disarankan untuk memperbanyak konsumsi sayur dan buah. [\\*\\* Baca juga: Apa Saja Pemicu Kulit Wajah Jadi Kering?](#)

Dengan mengetahui penyebab jerawat berdasarkan letaknya, Anda pun dapat mengobatinya dengan cara tepat dan efektif.(ilj/bbs)

---

# Apa Saja Pemicu Kulit Wajah Jadi Kering?

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Penyebab utama kulit wajah menjadi kering adalah hilangnya kelembapan pada bagian tersebut. Kulit wajah secara normal menyimpan sekira 20–30 persen jumlah air untuk tetap lembap.

Dalam kondisi ini, wajah akan tetap kencang, bersih, dan muda. Sebaliknya saat kelembapan pada wajah berkurang drastis secara terus menerus, kulit pun akan menjadi kering.

Kondisi lingkungan yang terlalu panas menjadi penyebab utama kekeringan pada kulit. Selain itu, faktor genetik dan umur pun ikut menjadi salah satu pemicu kulit menjadi kering. Lantas, apa saja pemicu lain yang menyebabkan kulit kering? Dikutip dari Go Dok, ini dia 5 penyebab yang dimaksud:

## 1. Berendam air hangat

Berendam terlalu lama dalam air hangat menjadi salah satu penyebab kulit wajah menjadi kering. Termasuk juga berendam lama di sungai atau kolam air dingin.

## 2. Panas

Terpapar panas secara terus menerus merupakan penyebab paling umum kulit wajah menjadi kering. Terutama jika Anda sering berada terlalu dekat dengan sumber panas, seperti tungku pembakaran dan api unggun, yang mampu mengurangi kelembapan kulit wajah.

### 3. Mandi air panas

Mandi dengan menggunakan air panas dalam jangka waktu yang lama dapat menjadi penyebab wajah jadi kering. Karena itulah di pagi hari Anda lebih disarankan untuk mandi dengan air dingin yang menyegarkan.

### 4. Terlalu sering berenang

Berlama-lama dalam kolam renang umum yang mengandung klorin dapat membuat kulit Anda cepat kering.

### 5. Sabun yang bersifat kasar

Jenis sabun seperti ini biasanya disarankan bagi Anda yang memiliki kulit wajah berminyak, untuk mengurangi kadar sebum di wajah. Namun jika digunakan terlalu sering dalam sehari, sabun jenis ini justru dapat menjadi penyebab wajah jadi kering. [\\*\\* Baca juga: Kebiasaan Makan Sehari-hari yang Ternyata Keliru](#)

Kulit wajah yang kering biasanya juga dialami oleh penderita dermatitis atopik, alias eksema. Tak hanya itu, kulit wajah yang kering juga akan meningkat pada umur 40 tahun ke atas, atau jika Anda tinggal di lingkungan beriklim kering, dingin, panas, dengan tingkat kelembapan yang rendah.(ilj/bbs)

---

# Kebiasaan Makan Sehari-hari

# yang Ternyata Keliru

written by Editor | 9 Desember 2017



Kabar6-Mungkin selama ini Anda mengira pola hidup yang dijalankan sudah sehat dan benar. Padahal seringkali tanpa disadari, tidak sedikit orang yang keliru menerapkan kebiasaan makan. Akibatnya, tubuh tidak bisa menyerap nutrisi makanan secara maksimal. Dikutip dari TabloidNyata, berikut adalah empat kebiasaan makan sehari-hari yang ternyata keliru:

## 1. Konsumsi buah setelah makan

anyak orang mengonsumsi buah setelah mengonsumsi makanan berat. Padahal, cara itu justru membuat tubuh tidak mampu menyerap nutrisi dalam buah secara maksimal. Sebaiknya mengonsumsi buah-buahan satu jam sebelum makan atau setelah makan.

## 2. Makan sup dengan nasi

Mengonsumsi sup bersama nasi justru membuat tubuh sibuk mencerna karbohidrat dari nasi terlebih dulu. Akibatnya, tubuh tidak menyerap nutrisi dalam sup secara maksimal.

Sebaiknya konsumsi sup sebagai makanan pembuka, kemudian konsumsi nasi dan lauk. Hal yang harus diperhatikan juga adalah jenis supnya. Cream soup mengandung tinggi kalori, sehingga perlu diimbangi dengan konsumsi sedikit nasi, dan

perbanyak protein.

### 3. Minum kopi atau teh manis

Banyak orang menambahkan gula pada kopi dan teh, untuk menguatkan rasanya. Padahal gula mengandung tinggi kalori, sehingga memicu kegemukan. Risiko itu makin besar, bila teh atau kopi manis diminum sesaat setelah mengonsumsi makanan berat.

Nilai kalori yang dihasilkan makin meningkat, karena kalori gula ditambah kalori dari makanan berat. Nah untuk mengurangi kalori teh atau kopi, tambahkan gula sedikit saja atau bahkan tidak sama sekali.

### 4. Minum susu setelah makan

Masih banyak orang yang minum susu setelah mengonsumsi makanan berat. Padahal kebiasaan ini justru membuat perut terlalu kenyang, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman.

Terlalu kenyang juga membuat seseorang tidak ingin makan saat jam makan selanjutnya, sehingga jam makan menjadi tidak teratur. Akibatnya, pengeluaran asam lambung juga tidak teratur, sehingga memicu gangguan lambung.

Sebaiknya, minumlah susu di antara jam makan, atau tiga jam sebelum atau setelah konsumsi makanan berat. Khusus untuk orang yang obesitas, susu bisa menggantikan makanan berat, karena susu memberikan rasa kenyang lebih lama. Namun pilih susu rendah lemak untuk mengurangi obesitas. [\\*\\* Baca juga: Malas Sarapan Bisa Ubah Jam Biologis Seseorang](#)

Yuk, ubah kebiasaan makan tadi agar manfaat makanan atau minuman menjadi lebih maksimal.(ilj/bbs)