

# Tersesat Selama 10 Hari, Pendaki Asal California Bertahan Hidup Hanya dengan Makan Buah dan Minum Air

written by Editor | 30 Oktober 2024



Kabar6-Lukas McClish (34), pendaki asal California, Amerika Serikat (AS), berhasil diselamatkan setelah terdampar di pegunungan Santa Cruz selama 10 hari. McClish diketahui melakukan pendakian selama tiga jam di Pegunungan Santa Cruz pada 11 Juni lalu.

Pihak keluarga McClish, melansir Standard, melaporkan hilangnya McClish karena pria itu tidak muncul pada 'Hari Ayah', sehingga memicu upaya pencarian dan penyelamatan selama beberapa hari. McClish ditemukan setelah drone dari Kantor Sheriff Santa Cruz mendeteksinya. Dalam postingan di X, Cal Fire San Mateo, yang membantu upaya penyelamatan, mengatakan ada 'beberapa laporan saksi mendengar seseorang berteriak minta tolong, namun lokasi orang tersebut sulit diketahui'.

Kantor Sheriff Santa Cruz County mengatakan, McClish ditemukan di hutan antara Empire Grade Road dan Big Basin Highway di

Santa Cruz County. Pria tadi ditemukan tanpa luka serius dan telah berkumpul kembali dengan keluarganya. “Ini benar-benar merupakan upaya tim dengan hasil terbaik yang dapat kami harapkan,” kata kantor sheriff.

“Hanya dengan sepasang celana, dan sepasang sepatu hiking, dan topi. Saya punya senter, dan gunting lipat, seperti alat Leatherman. Dan itu saja,” ujar McClish.

Dirinya, dikatakan McClish, bertahan hidup dengan meminum air dalam jumlah besar, yang dikumpulkan menggunakan sepatu botnya. “Saya hanya memastikan bahwa saya minum satu galon air setiap hari, tetapi setelah hampir habis, tubuh saya membutuhkan makanan dan semacam rezeki,” terang McClish.(ilj/bbs)

---

## Cukupi Kebutuhan Asupan Makanan Super untuk Otak

written by Editor | 30 Oktober 2024



Kabar6-Mengonsumsi makanan sehat selain baik untuk daya tahan

tubuh, juga dibutuhkan sebagai asupan penting bagi otak. Direktur asosiasi klinik pencegahan Alzheimer di perguruan tinggi kedokteran Weill Cornell, New York City, Lisa Mosconi, mengatakan bahwa makanan mempengaruhi pikiran, tindakan, emosi juga perilaku kita.

Disebutkan, ada lima jenis makanan yang baik untuk otak. Apa sajakah itu? Melansir MSN ini lima jenis makanan super untuk otak:

### 1. Ikan berlemak

Ikan berlemak seperti salmon, makarel, bluefish, sarden, dan teri mengandung campuran nutrisi yang sempurna untuk otak. Termasuk lemak omega-3, kolin (vitamin B yang dibutuhkan untuk membuat kenangan), vitamin B6 dan B12 (diperlukan untuk mendukung sistem saraf), mineral seperti besi dan magnesium (diperlukan untuk darah dan jaringan yang sehat) dan jumlah protein yang baik.

Penelitian menunjukkan, mengonsumsi ikan hanya sekali seminggu dikaitkan dengan 70 persen penurunan risiko alzheimer di usia tua. Dari semua nutrisi yang ada pada ikan, omega-3 tampaknya sangat protektif terhadap demensia. Bagi mereka yang tidak mengonsumsi makanan laut, sumber alternatif omega-3 termasuk biji rami, minyak zaitun, almond, alpukat, dan makanan nabati lainnya.

### 2. Sayuran hijau

Sayuran hijau gelap seperti bayam, keju swiss, kale dan semua jenis sayuran hijau, serta sayuran silangan antara lain brokoli, kembang kol, dan kubis, semuanya penuh dengan vitamin, mineral, serat, dan nutrisi yang melawan penyakit yang sangat penting untuk sistem saraf yang sehat.

Studi skala besar menunjukkan, orang yang mengonsumsi satu atau dua porsi sayuran ini setiap hari mengalami masalah memori lebih sedikit dan penurunan kognitif daripada orang yang jarang makan sayuran. Cukup makan salad setiap hari

membuat otak Anda 11 tahun lebih muda.

### 3. Buah beri

Buah beri terutama blackberry, blueberry, stroberi, raspberry, ceri gelap, goji berry, dan mulberry, dikemas dengan antioksidan yang membantu menjaga memori tetap tajam seiring dengan bertambahnya usia.

Buah-buahan tadi juga merupakan sumber serat dan glukosa, sumber energi utama untuk otak. Mereka manis tetapi memiliki indeks glikemik rendah sehingga mereka membantu mengatur kadar gula.

### 4. Minyak sayur

Minyak sayur extra virgin, terutama minyak zaitun dan minyak biji rami, dipenuhi dengan nutrisi antipenuaan, seperti omega-3 dan vitamin E. Minyak zaitun juga kaya lemak tak jenuh tunggal, sejenis lemak yang baik untuk jantung. Apa yang baik untuk jantung, baik juga untuk otak.

### 5. Karbohidrat kompleks

Karbohidrat kompleks seperti gandum utuh, polong-polongan dan ubi jalar, dikemas dengan nutrisi pendukung otak dari protein hingga vitamin B ke karunia antioksidan dan mineral.

Mereka juga merupakan sumber glukosa yang baik dikombinasikan dengan kandungan serat yang tinggi untuk menstabilkan kadar gula darah. Semakin banyak serat, semakin rendah efek makanan terhadap insulin. Akibatnya, makanan ini meningkatkan metabolisme Anda, mendukung pencernaan yang sehat dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh juga.

Mosconi juga selalu merekomendasikan air minum sebagai sumber utama cairan. Meskipun air biasanya tidak dianggap sebagai makanan, ini jelas merupakan sumber utama nutrisi bagi otak kita yang haus. [\\*\\* Baca juga: Penelitian: Otak Wanita Lebih Muda 4 Tahun Dibanding Pria](#)

Lebih dari 80 persen kandungan otak adalah air. Setiap reaksi

kimia yang terjadi di otak membutuhkan air, terutama produksi energi. Otak sangat sensitif terhadap dehidrasi sehingga bahkan kehilangan air sedikit dapat menyebabkan gejala seperti kabut otak, kelelahan, pusing, kebingungan dan, yang lebih penting, penyusutan otak.(ilj/bbs)