



BI - MONTHLY NEWSLETTER

INTEGRA

Durian dan Penyakit
Jantung, pg. 01

Berapa Konsumsi Buah
Harian yang Ideal,
pg. 03



Durian & Penyakit Jantung



Sumber : <https://www.unsplash.com/>

Tahukah anda bahwa tanggal 1 Juli ditetapkan sebagai Hari Buah Internasional? Hari Buah ini pertama kali diperingati di Berlin, Jerman pada tahun 2007. Peringatan ini dibuat untuk mengingatkan semua orang di dunia untuk lebih banyak mengkonsumsi buah sehingga tingkat kesehatan juga akan meningkat.

Penyakit jantung yang terjadi umumnya disebabkan oleh penumpukan lemak di dalam tubuh terutama pada saluran pembuluh darah.

Penumpukan lemak dalam saluran pembuluh darah inilah yang dapat menyumbat aliran darah yang akan dialirkan keseluruh tubuh. Karena saluran pembuluh darah tersumbat, maka dapat menyebabkan pekerjaan jantung menjadi lebih berat. Oleh sebab itu selalu dikatakan bahwa penyakit jantung terjadi akibat proses yang berkelanjutan, dimana jantung secara berangsur kehilangan kemampuannya untuk melakukan fungsi secara normal. Selain itu juga faktor genetik dapat mendukung terjadinya penyakit jantung.

Mitos atau fakta penderita penyakit jantung sebaiknya menghindari buah durian?

Lalu benarkah durian dapat menyebabkan bahaya yang fatal bagi penderita penyakit jantung?



Sumber : <http://thetanjungpuratimes.com>

Kebanyakan orang yang menderita tekanan darah tinggi memiliki komplikasi dengan penyakit jantung. Apakah anda tahu bahwa :

- Durian mengandung alkohol yang dapat menimbulkan tekanan darah naik. Saat tekanan darah naik akan memicu detak jantung lebih cepat sehingga dapat menyebabkan serangan jantung mendadak.

- Pada keadaan tertentu, perut menjadi kembung dan dapat menekan paru-paru yang dapat mempengaruhi sistem pernapasan. Sehingga menjadi terganggu seperti ditandai oleh sesak napas.
- Karena sistem pernapasan menjadi terganggu, demikian juga sistem peredaran darahnya yang akan berdampak pada kerja jantung menjadi tidak normal dan bekerja lebih berat.

Tips aman saat makan buah durian

- Jangan makan durian secara berlebihan, sebaiknya mengonsumsi durian maksimal 100 gram perhari atau setara dengan 3-4 biji durian. Dalam 100 gram durian terkandung 147 Kkal. Artinya, ketika seseorang makan 1 kg durian, jumlah kalori yang ia dapatkan 1.470 Kkal atau sudah sebanding dengan porsi makannya selama satu hari.
- Hindari makan daging berlemak tinggi setelah mengonsumsi durian.

- Setelah mengonsumsi durian, usahakan untuk banyak minum air putih.
- Hindari makan durian dengan menambah dengan makanan yang mengandung gula, karena akan meningkatkan kadar gulanya.
- Hindari mengonsumsi durian dipadukan dengan minuman beralkohol karena durian mengandung senyawa belerang yang disebut *Diethyl Disulfide* yang akan menghambat pemecahan alkohol terjadi di tubuh kita dan membiarkan *Asetaldehida* beracun masuk ke aliran darah kita.

Demikian tips makan durian yang aman. Semoga artikel ini bermanfaat.



Sumber : <http://www.unsplash.com>

Jumlah Ideal Makan Buah

Buah merupakan sumber nutrisi alami yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Buah pun menjadi menu wajib bagi mereka yang sedang menjalani gaya hidup sehat. Namun, untuk mendapat manfaat optimal dari buah, ada aturan yang harus dipatuhi.

Kita harus membiasakan hidup sehat dengan 5S, apakah yang dimaksud dengan 5S?

5S adalah :

- Makan sehat
- Berpikir sehat
- Beristirahat sehat
- Aktifitas sehat, dan
- Lingkungan sehat

Dalam artikel kali ini kita akan membahas hal yang berhubungan dengan makan sehat yaitu makan buah.

Makan sehat salah satunya dengan mengharuskan makan buah setiap hari karena sangat banyak nutrisi yang bisa dimanfaatkan tubuh.

Apa yang terkandung dalam buah sehingga sangat penting untuk tubuh kita :

- Buah segar mengandung *phytochemical*, yaitu zat warna pada kulit dan daging buah yang berfungsi sebagai antioksidan.
- Antioksidan melindungi tubuh dari serangan radikal bebas.
- Buah juga menyimpan air, elektrolit, vitamin, mineral, serat, dan prebiotik.

Buah memang paling baik dimakan dalam bentuk segar, namun ada cara lain yaitu dengan *blender* dan *juicer*. Namun *juicer* tidak disarankan karena hanya menghasilkan sari buah tanpa serat.

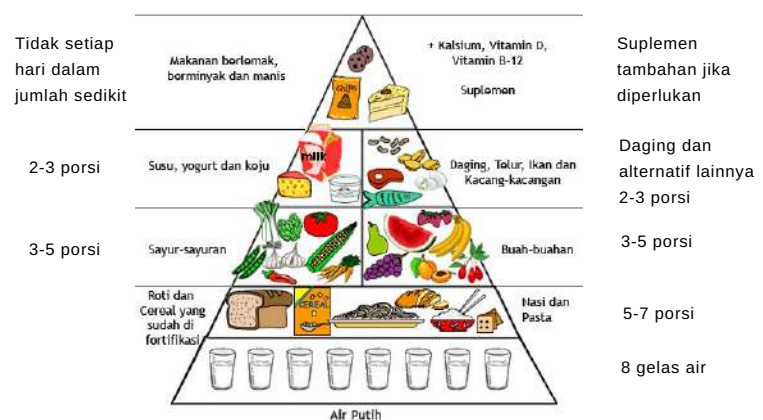
Badan kesehatan PBB (WHO) merekomendasikan 400 gram buah dan sayur per hari. *American Heart Association* merekomendasikan 8 porsi atau 4,5 mangkuk dari berbagai jenis buah dan sayur per hari.

Sedangkan Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009 merekomendasikan setiap hari orang harus mengonsumsi 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah.



Sumber : <https://id.pinterest.com/>

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dari Kemenkes RI, kebutuhan kalori wanita dewasa (16-30 tahun) pada umumnya berkisar antara 2,125 sampai 2,250 kalori per hari. Dan untuk pria dewasa dengan rentang umur yang sama butuh lebih banyak lagi, yaitu 2625-2725 kalori per hari. Dibawah ini contoh piramida porsi makanan ideal sesuai kebutuhan kalori per harinya :



Sumber : <http://www.kesmas.kemkes.go.id/>