

Kiat Penuhi Nutrisi untuk Otak dan Jantung

Tampaknya makanan yang baik untuk jantung, baik pula untuk otak. Gary Small, Direktur The UCLA Memory Clinic di Amerika Serikat, memberikan kiat mendapatkan manfaat gizi terbaik untuk kedua organ penting dalam hidup kita tersebut.

1. Membatasi jumlah kalori

Kelebihan lemak tubuh meningkatkan risiko terkena penyakit, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Kedua penyakit degeneratif itu berisiko menyebabkan stroke ringan di otak yang dapat membuat Anda kehilangan memori, demensia, bahkan menderita alzheimer...

Tampaknya makanan yang baik untuk jantung, baik pula untuk otak. Gary Small, Direktur The UCLA Memory Clinic di Amerika Serikat, memberikan kiat mendapatkan manfaat gizi terbaik untuk kedua organ penting dalam hidup kita tersebut.

1. Membatasi jumlah kalori

Kelebihan lemak tubuh meningkatkan risiko terkena penyakit, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Kedua penyakit degeneratif itu berisiko menyebabkan stroke ringan di otak yang dapat membuat Anda kehilangan memori, demensia, bahkan menderita alzheimer.

2. Makan lebih banyak lemak baik

Asam lemak esensial yang kita temukan pada ikan membantu mencegah penyumbatan pembuluh jantung. Asam lemak ini juga ditemukan pada kacang-kacangan, alpukat, minyak kanola, minyak zaitun.

3. Pilih daging tanpa lemak

Misalnya daging ayam tanpa kulit dan daging tenderloin. Daging kaya lemak jenuh seperti daging burger adalah penyebab penyumbatan pembuluh jantung.

4. Konsentrasi ke karbohidrat kompleks

Seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, dan gandum. Jenis makanan ini bermanfaat untuk kolesterol baik penjaga kesehatan jantung kita. Di samping itu, jenis karbohidrat ini juga menjaga nafsu makan dan membantu membakar lemak. Sayur dan buah yang berwarna cerah juga merupakan zat antioksidan penjaga kesehatan otak.

5. Tambahkan kunyit!

Warna kuning pada masakan yang berasal dari kunyit selain menyedapkan makanan, juga bermanfaat untuk kesehatan karena kandungan curcumin di dalamnya. Curcumin adalah zat aktif dalam kunyit yang bermanfaat sebagai zat antipembengkakan dan antioksidan.

6. Minum teh hijau dan hitam

Buat teh tanpa gula karena kedua jenis teh itu bebas kalori dan kaya antioksidan.

7. Minum anggur

Tentu selama Anda tak ada halangan kesehatan untuk mengonsumsi minuman gaya ini. Segelas anggur sehari dapat membantu melindungi otak dari kemunduran. Begitu menurut penelitian yang ditulis di Journal of the American Medical Association. Anggur merah juga dikenal mengandung antioksidan.

8. Hindari makanan sampah

Terutama kudapan yang mengandung gula tinggi dan makanan olahan. Keduanya menyebabkan pembengkakan di dalam tubuh dan meningkatkan kadar glukosa dalam darah kita. sumber : kompas Untuk membantu menyehatkan jantung, Liza Herbal telah memproduksi Garlic capsule. Terbuat dari bawang putih yang dikeringkan, diserbukkan kemudian dikapsulkan secara higienis. Pemilihan bahan baku & pemrosesan produk yang baik menjadikan Garlic berkhasiat membantu menurunkan kolesterol dalam darah, menyehatkan jantung, dan mencegah terjadinya pembekuan darah. Untuk membantu menyehatkan otak dan jantung anda, konsumsilah minuman kesehatan seperti herbal green tea setiap hari. Liza Herbal menyediakan bermacam-macam herbal tea seperti Centella, Celery, Salam, Bilimbi dan lainnya. Untuk pemesanan, anda bisa menghubungi agen terdekat kami di kota anda atau langsung menghubungi di rany@lizaherbal.com