Badan Pegal-pegal dan Lemas, 5 Minuman Alami untuk Meredakannya

Prolite – Badan pegal-pegal mungkin biasa dialami seseorang setelah beraktivitas berat atau berolahraga secara intens.

Namun banyak cara yang dapat kita lakukan untuk membantu mengurangi pegal-pegal baik dengan mengonsumsi minuman berenergi kemasan atau bahkan berendam dengan air hangat.

Namun, kandungan gula tambahan dan bahan kimia di dalamnya dapat berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi jangka panjang.

Baca Juga:Apa itu HPV? Pemberian Vaksin pada Anak Usia 10-13 Tahun

Sebagai alternatif, terdapat beberapa minuman alami yang kaya nutrisi, mampu menyegarkan tubuh, sekaligus mendukung pemulihan otot. Minuman ini mengandung vitamin, mineral, antioksidan, hingga senyawa khusus yang bermanfaat bagi kesehatan.

Rekomendasi Minuman Alami untuk Redakan Pegal dan Lemas

1. Jus Semangka

net

Semangka bukan hanya menyegarkan, tetapi juga mengandung asam amino L-citrulline.

Senyawa ini berperan dalam meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang membantu melancarkan peredaran darah ke otot. Sebuah penelitian pada 2013 menunjukkan, konsumsi 500 ml jus semangka dapat mengurangi pegal-pegal otot hingga 24 jam setelah berolahraga.

Baca Juga:Apa itu Bawang Dayak? Berikut 6 Manfaat untuk Kesehatan

Baca Selanjutnya
Jaga Stamina dan Fokus untuk Perjalanan Jarak Jauh yang Aman