Prolite – Perut keroncongan, diare, dan badan lemas? Siapa yang tidak kesal jika mengalami hal ini? Selain mengganggu aktivitas, diare juga membuat kita jadi kurang berenergi.

Tenang saja, ada cara alami untuk mengatasi masalah ini. Salah satunya ialah dengan memilih mengonsumsi makanan yang tepat.

Yuk, kita simak apa saja makanan yang bisa membantu mempercepat proses pemulihan dan mengembalikan kesehatan pencernaanmu ini.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Mengapa Buah & Sayur?

Beragam buah dan sayur – Freepik

Buah dan sayur mengandung banyak serat, vitamin, dan mineral yang sangat dibutuhkan tubuh saat sedang berjuang melawan diare.

Serat tertentu, seperti pektin, dapat membantu mengikat air di dalam usus besar, sehingga feses menjadi lebih padat.

Selain itu, kandungan kalium pada beberapa buah dan sayur juga penting untuk mengganti elektrolit yang hilang akibat diare.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Rekomendasi Buah dan Sayur yang baik untuk Diare

Buah

Ilustrasi buah-buahan – Freepik

- Pisang: Raja buah saat diare! Kandungan pektin dan potasiumnya sangat efektif untuk mengencangkan feses dan mengembalikan keseimbangan elektrolit.
- Apel: Pilih apel merah yang matang dan kupas kulitnya. Olah menjadi pure atau bubur agar lebih mudah dicerna.
- Alpukat: Kaya akan kalium dan lemak sehat, alpukat dapat membantu mengganti nutrisi yang hilang dan memberikan energi tambahan.
- Kelapa: Air kelapa kaya akan elektrolit dan dapat membantu rehidrasi tubuh. Daging kelapa juga mengandung serat yang baik untuk pencernaan.
- Semangka: Kandungan airnya yang tinggi sangat efektif untuk mengatasi dehidrasi.

Sayur

Ilustraasi sayuran – Freeouk

- Wortel: Kaya akan beta-karoten dan serat, wortel dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan pencernaan.
- Kacang hijau: Mudah dicerna dan mengandung banyak vitamin dan mineral.
- Ubi: Kaya akan pati resisten yang baik untuk kesehatan usus.
- Bayam: Sumber zat besi dan vitamin K yang baik untuk pembentukan sel darah merah.

Tips Penyajian

- Masak dengan benar: Hindari makanan mentah atau setengah matang. Masak sayuran hingga lunak agar lebih mudah dicerna.
- Hindari makanan pedas, asam, dan berlemak: Makanan ini dapat memperparah masalah pencernaan.
- Perbanyak minum air putih: Selain buah dan sayur, perbanyak minum air putih untuk mencegah dehidrasi.

Sesuaikan dengan kondisi kesehatanmu. Jika diare berlangsung lama atau disertai gejala lain seperti demam tinggi, segera konsultasikan dengan dokter.

Buah dan Sayur Penyelamat Saat Diare : Kembalikan Energi dan Sehatkan Pencernaan

Baca Selanjutnya
400 Guru AKPK Diangkat Demi Tingkatkan Ilmu Keagamaan di Sekolah