

# 7 Tips Berbuka Puasa Sehat: Jaga Kebugaran Tubuh di Bulan Ramadhan

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Bulan Ramadhan selalu menjadi momen istimewa bagi umat Islam di seluruh dunia, terutama pada saat berbuka puasa.

Selain sebagai waktu untuk meningkatkan spiritualitas dan mendekatkan diri kepada Allah, Ramadhan juga menjadi kesempatan yang tepat untuk merawat kesehatan tubuh kita.

Salah satu kuncinya adalah dengan menerapkan pola makan yang sehat saat berbuka puasa.

Di artikel ini, kita akan membahas tips-tips buka puasa sehat yang dapat kita terapkan selama bulan Ramadhan.

Dengan mengikuti tips-tips ini, kita dapat menjaga kesehatan tubuh serta meningkatkan kualitas ibadah kita di bulan yang penuh berkah ini. Yuk, mari kita jelajahi bersama-sama!

# 7 Tips Berbuka Puasa Sehat

## 1. Hindari Makan Berlebihan



*ilustrasi porsi makan yang tidak berlebihan – Freepik*

Saat berbuka puasa, rasa lapar yang melanda terkadang membuat kita ingin makan berlebihan. Hal ini sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mual. Sebaiknya, buka puasa dengan porsi kecil dan perhatikan rasa kenyang tubuhmu.

## 2. Makan Perlahan dan Kunyah Makanan dengan Baik



*ilustrasi wanita yang menikmati makanannya – Freepik*

Makan dengan perlahan dan mengunyah makanan dengan baik dapat membantu pencernaan dan penyerapan nutrisi. Hal ini juga membantu untuk merasa lebih cepat kenyang dan terhindar dari makan berlebihan.

## 3. Hindari Makanan yang Digoreng dan Tinggi Lemak



*ilustrasi junkfood – Freepik*

Makanan yang digoreng dan tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah, sehingga berisiko menyebabkan penyakit jantung. Sebaiknya pilih makanan yang diolah dengan cara direbus, dibakar, atau dipanggang.

## 4. Perbanyak Konsumsi Sayur dan Buah



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Sayuran dan buah-buahan juga rendah kalori dan lemak, sehingga cocok untuk menu buka puasa.

## 5. Minum Air Putih yang Cukup



*ilustrasi buah & sayur – Freepik*

Selama berpuasa, tubuh kehilangan banyak cairan. Oleh karena itu, penting untuk minum air putih yang cukup saat berbuka puasa. Minumlah air putih minimal 8 gelas per hari untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

## 6. Awali Buka Puasa dengan Kurma atau Makanan Manis Alami Lainnya



*ilustrasi buah kurma yang tumpah dari wadah – Freepik*

Kurma dan makanan manis alami lainnya seperti buah-buahan dapat membantu mengembalikan kadar gula darah yang turun selama berpuasa.

## 7. Hindari Minuman Manis yang Tinggi Gula



*Ilustrasi minuman tinggi gula – Freepik*

Minuman manis yang tinggi gula dapat meningkatkan risiko diabetes dan obesitas. Sebaiknya pilih minuman yang lebih

sehat seperti air putih, teh herbal, atau jus buah tanpa gula.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kita dapat berbuka puasa dengan sehat dan tetap menjaga kebugaran tubuh selama bulan Ramadhan.

Melalui pemilihan makanan yang tepat dan pola makan yang seimbang, kita bisa menjaga energi serta memastikan tubuh tetap terhidrasi dengan baik.

Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kita semua menjalani ibadah puasa dengan lebih baik dan sehat!

---

## **7 Manfaat Daun Kemangi untuk Kesehatan, Namun Perhatikan Risiko di Dalamnya!**

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Daun kemangi, si kecil yang aromanya khas dan sering digunakan dalam masakan Indonesia, ternyata memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Di balik aromanya yang menyegarkan, daun kemangi menyimpan beragam senyawa aktif yang berkhasiat bagi tubuh. Mari simak lebih lanjut untuk mengetahui apa saja manfaat dari si kecil kemangi!

## Kandungan Gizi Daun Kemangi



Kemangi merupakan salah satu herba yang kaya akan berbagai nutrisi penting bagi kesehatan tubuh. Daun kemangi mengandung beragam vitamin dan mineral, termasuk vitamin A, C, K, folat, magnesium, kalium, dan mangan.

Vitamin dan mineral ini memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan, mulai dari memperkuat sistem kekebalan tubuh hingga mendukung fungsi jantung dan otot yang sehat.

Selain itu, kemangi juga mengandung antioksidan seperti flavonoid dan eugenol. Antioksidan ini memiliki peran penting dalam melawan radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit degeneratif dan penuaan dini.

Dengan mengonsumsi kemangi secara teratur, kita dapat membantu melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

## Manfaat Daun Kemangi untuk Kesehatan



– Shutterstock

1. **Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh:** Kandungan vitamin C dan antioksidan pada kemangi membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melawan infeksi.
2. **Mencegah Anemia:** Kemangi kaya akan zat besi yang membantu mencegah anemia defisiensi zat besi.
3. **Menjaga Kesehatan Pencernaan:** Kemangi membantu melancarkan pencernaan dan meredakan gejala diare.
4. **Menjaga Kesehatan Jantung:** Kandungan kalium dan magnesium pada kemangi membantu menjaga tekanan darah dan kesehatan jantung.
5. **Mencegah Kanker:** Antioksidan pada daun kemangi membantu melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan kanker.
6. **Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut:** Vitamin A dan C pada kemangi membantu menjaga kesehatan kulit dan rambut.
7. **Meredakan Nyeri Sendi:** Sifat anti-inflamasi pada kemangi membantu meredakan nyeri sendi dan peradangan.

## Efek Samping Mengonsumsi Kemangi



– Shutterstock

Meskipun memiliki banyak manfaat, kemangi juga dapat memiliki efek samping jika dikonsumsi berlebihan. Berikut ini beberapa potensi efek sampingnya :

- **Pendarahan:** Kemangi dapat meningkatkan risiko pendarahan pada orang yang mengonsumsi obat pengencer darah.
- **Gangguan pencernaan:** Konsumsi kemangi berlebihan dapat menyebabkan sakit perut dan diare.
- **Alergi:** Orang yang alergi terhadap tanaman Lamiaceae seperti kemangi, rosemary, dan oregano mungkin mengalami reaksi alergi setelah mengonsumsi daun kemangi.



Daun kemangi adalah tanaman yang bermanfaat untuk kesehatan dengan berbagai kandungan gizinya.

Konsumsi kemangi dalam jumlah sedang dapat memberikan manfaat kesehatan yang optimal. Semoga bermanfaat!

---

# Segudang Manfaat Jengkol untuk Kesehatan yang Jarang Diketahui

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Siapa yang tak kenal dengan jengkol? Makanan yang kerap kali dihindari karena aromanya yang kuat dan menyengat ini, rupanya menyimpan segudang manfaat kesehatan yang jarang

kita sadari.

Di balik reputasinya yang kontroversial, jengkol atau jering ternyata kaya akan nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh kita.



*Olahan jengkol – ist*

Jengkol mengandung berbagai zat gizi penting seperti zat besi, protein, lemak, karbohidrat, serat, kalsium, kalium, fosfor, natrium, hingga vitamin C.

Terdengar luar biasa, bukan? Dan yang menarik, kandungan-kandungan tersebut memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan tubuh kita.

Siapa sangka, mungkin makanan yang selama ini dihindari justru bisa menjadi sahabat sehat kita yang baru. Yuk, mari kita temukan keajaiban dari jengkol bersama-sama!

## 9 Manfaat Jengkol untuk Kesehatan



– *iStockphoto*

### 1. Meredakan dan Mencegah Maag

Ekstraknya dipercaya efektif meredakan gejala maag dan mencegah gangguan pada lambung. Enzim superoxide dismutase dalam jengkol mampu melindungi dinding lambung dari luka.

### 2. Mengatasi Sembelit

Kandungan serat yang tinggi di dalamnya dapat membantu melancarkan proses pencernaan serta mencegah terjadinya sembelit. Ketika kita mengonsumsi makanan yang kaya akan



serat, seperti jengkol, serat tersebut akan menyerap air di dalam usus, sehingga membentuk massa yang lebih lunak dan memperlancar pergerakan usus.

### **3. Mencegah Masalah Jantung**

Vitamin C dan A yang terkandung di dalamnya memiliki peran penting sebagai antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari infeksi dan racun. Kedua vitamin ini bekerja secara efektif dalam menangkal radikal bebas yang dapat merusak sel-sel tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung.

### **4. Menjaga Kesehatan Tulang**

Kandungan kalsium dan fosfor yang terdapat dalam jengkol juga memiliki manfaat penting dalam menjaga kesehatan tulang dan gigi. Kalsium dikenal sebagai mineral yang sangat penting untuk pembentukan dan pemeliharaan tulang yang kuat dan gigi yang sehat. Sedangkan fosfor bekerja bersama dengan kalsium untuk membantu menjaga kepadatan tulang dan gigi.

### **5. Mencegah Anemia**

Zat besi di dalamnya memiliki peran penting dalam membantu tubuh untuk menghasilkan sel darah merah. Sel darah merah bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh, dan kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, kondisi di mana tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup untuk menjaga fungsi normal.

### **6. Mengurangi Risiko Kanker**

Antioksidan yang terkandung di dalamnya membantu menangkal

radikal bebas dan memperlambat pertumbuhan sel kanker.

## 7. **Mengendalikan Gula Darah**

Kandungan antioksidan dan asam jengkolat di dalamnya membantu menjaga kadar gula darah agar tetap stabil.

## 8. **Menjaga Kekebalan Tubuh**

Vitamin C yang terkandung di dalamnya juga dapat membantu membasmi infeksi dan menjaga daya tahan tubuh.

## 9. **Menjaga Kadar Kolesterol**

Jengkol tidak mengandung kolestrol sama sekali. Konsumsi dengan cara yang tepat tidak akan meningkatkan kadar kolesterol.

## **Penting untuk diingat!**

- Konsumsi secukupnya dan tidak berlebihan untuk menghindari efek samping seperti bau badan dan urin yang menyengat.
- Minum air putih yang banyak setelah mengonsumsi untuk membantu ginjal mengeluarkan asam jengkolat.
- Hindari mengonsumsi jika memiliki penyakit ginjal.



– iStockphoto

Meskipun memiliki aroma yang kurang sedap, manfaatnya untuk kesehatan tidak perlu diragukan lagi. Mengonsumsi dalam jumlah aman dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit.

Namun, perhatikan cara pengolahan yang tepat untuk menghindari efek samping. Jika memiliki penyakit tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsinya.

Semoga artikel ini dapat membantu untuk memahami manfaat jengkol bagi kesehatan dan cara mengonsumsinya dengan aman.

---

# 10 Manfaat Cokelat, Turunkan Tekanan Darah hingga Kolesterol

Category: LifeStyle

21 Maret 2024

**Prolite** – Cokelat sering dikaitkan dengan peningkatan berat badan, sehingga membuat banyak orang enggan mengonsumsinya. Tapi, tahukah kamu bahwa sebenarnya banyak sekali manfaat cokelat untuk kesehatan tubuh kita?

Asalkan kita memilih produk yang tepat, cokelat bisa memberikan sejumlah kebaikan yang tak terduga, lho! Yuk, simak lebih lanjut dalam artikel ini tentang manfaat cokelat yang mungkin belum kamu ketahui!

## Kandungan Gizi dalam Cokelat



*Kandungan dalam cokelat – ruangguru*

Cokelat memiliki berbagai jenis, seperti cokelat susu, cokelat putih, dan cokelat hitam. Dari ketiganya, cokelat hitam (dark chocolate) memiliki manfaat paling banyak untuk kesehatan.

**Berikut kandungan gizi dalam 100 gram coklat hitam:**

- Air: 2,3 ml
- Energi: 615 Kalori
- Protein: 5,5 gram (g)
- Lemak: 42,6 g
- Serat: 10,8 g
- Karbohidrat: 29,2
- Kalsium: 98 mg
- Zat besi: 4,4 mg
- Fosfor: 446 mg
- Natrium: 20 mg
- Kalium: 708,3 mg

## **10 Manfaat Cokelat untuk Kesehatan**



*Manfaat coklat – Freepik*

1. **Tinggi Antioksidan:** Cokelat mengandung lebih banyak antioksidan daripada bluberi dan acai beri. Antioksidan ini membantu menangkal radikal bebas penyebab penyakit dan penuaan dini.
2. **Menurunkan Tekanan Darah:** Flavonoid dalam coklat membantu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah jadi lebih lancar dan tekanan darah menurun.
3. **Mengurangi Risiko Serangan Jantung:** Flavonoid dalam coklat membantu menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).
4. **Mempertajam Fungsi Otak:** Manfaat coklat untuk fungsi otak dapat membantu meningkatkan aliran darah ke otak sehingga meningkatkan fungsi kognitif dan memori.
5. **Menurunkan Kolesterol:** Cokelat hitam dapat meningkatkan kolesterol baik (HDL) dan menurunkan kolesterol jahat (LDL).
6. **Memperbaiki Mood:** Cokelat dapat membantu meredakan stress dan menjaga suasana hati agar lebih stabil.

7. **Mengendalikan Kadar Gula Darah:** Cokelat membantu menjaga fungsi hormon insulin dan meningkatkan metabolisme gula.
8. **Mengontrol Nafsu Makan:** Cokelat hitam dapat membantu menekan rasa lapar dan membantu diet.
9. **Menghambat Sel Kanker:** Cokelat mengandung flavanol yang bersifat antioksidan dan membantu mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas.
10. **Memperkuat Tubuh Saat Berolahraga:** Cokelat membantu meningkatkan ketahanan fisik selama olahraga.

## Efek Samping Mengonsumsi Cokelat



*Makan cokelat – detikfood*

Konsumsi cokelat bisa menimbulkan beberapa efek samping yang perlu diwaspadai, seperti alergi, reaksi terhadap susu, dan dampak kafein.

Alergi terhadap kakao atau komponen lain dalam cokelat bisa menyebabkan gejala seperti gatal-gatal, ruam kulit, atau bahkan sesak napas pada beberapa kasus.

Selain itu, bagi mereka yang intoleran terhadap susu, cokelat dengan tambahan susu dapat memicu gangguan pencernaan atau gejala lainnya.

Dan tentu saja, kandungan kafein dalam cokelat bisa membuat orang yang sensitif terhadap zat ini merasa gelisah atau sulit tidur jika dikonsumsi dalam jumlah besar.

Oleh karena itu, penting untuk tetap mengonsumsi cokelat dengan bijak dan memperhatikan reaksi tubuh kita.

## Tips Aman Mengonsumsi Cokelat



## *Manfaat coklat – Freepik*

- Pilih coklat hitam dengan kadar kakao diatas 70% .
- Konsumsi tidak lebih dari 20–30 gram per hari.
- Perhatikan asupan gula dan kafein.

Meskipun coklat bisa memiliki beberapa efek samping jika dikonsumsi secara berlebihan atau oleh orang yang memiliki alergi tertentu, tidak bisa dipungkiri bahwa coklat, terutama coklat hitam, juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.

Dengan mengonsumsi coklat secara bijak dan dalam jumlah yang wajar, kita dapat merasakan manfaatnya tanpa harus khawatir akan dampak negatifnya. Jadi, nikmati secangkir coklat hangat atau sepotong coklat hitam sebagai camilan, dan rasakan manfaatnya bagi kesehatanmu! ☐

---

# **Sering Menahan Kencing? Ini 5 Potensi Bahaya yang Perlu Kamu Ketahui!**

Category: LifeStyle

21 Maret 2024





**Prolite** – Siapa di antara kita yang tidak pernah menahan kencing? Baik karena kesibukan yang melanda, situasi yang memaksa, atau mungkin hanya karena rasa malas, kebiasaan ini sering terjadi tanpa kita sadari.

Tetapi, tahukah kamu bahwa di balik kebiasaan sepele ini, terdapat bahaya kesehatan yang mengintai?

Dalam artikel kali ini, mari kita eksplor lebih dalam tentang bahaya serta cara menghindari kebiasaan menahan kencing yang sering diabaikan ini. Siap untuk memahami lebih lanjut? Ayo kita mulai!

## 5 Bahaya Menahan Kencing



– Freepik

### 1. Infeksi Saluran Kemih (ISK)

Urine yang ditahan dalam kandung kemih menjadi tempat ideal bagi bakteri untuk berkembang biak. Hal ini dapat menyebabkan ISK, yang ditandai dengan rasa perih saat buang air kecil, sering buang air kecil, dan nyeri perut bagian bawah.

## 2. Batu Ginjal

Ketika urine ditahan, mineral dalam urine dapat mengendap dan membentuk batu ginjal. Batu ginjal dapat menyebabkan rasa sakit yang luar biasa saat buang air kecil, bahkan mual dan muntah.

## 3. Inkontinensia Urine

Menahan buang air kecil secara terus-menerus dapat melemahkan otot kandung kemih. Hal ini dapat menyebabkan inkontinensia urine, yaitu kondisi di mana seseorang tidak dapat mengontrol buang air kecilnya.

## 4. Nyeri Pinggang

Kandung kemih yang penuh dapat menekan saraf di sekitar pinggang, yang dapat menyebabkan rasa nyeri.

## 5. Gangguan pada Otot Dasar Panggul

Pada wanita, sering menahan buang air kecil dapat melemahkan otot dasar panggul, yang dapat menyebabkan prolaps organ panggul.

# Tips untuk Menghindari Kebiasaan Menahan Kencing



– Freepik

- Segera buang air kecil saat merasakan dorongan.
- Hindari menunda buang air kecil lebih dari 2 jam.
- Perbanyak minum air putih untuk membantu membersihkan kandung kemih.
- Lakukan latihan Kegel untuk memperkuat otot dasar panggul.

Jika kamu sering mengalami kesulitan buang air kecil, jangan

ragu untuk segera periksakan diri ke dokter. Ingatlah, kebiasaan menahan kencing dapat membahayakan kesehatanmu.

Jadi, jangan tunda lagi untuk buang air kecil saat kamu merasakan dorongan. Ini adalah langkah kecil yang dapat menjaga kesehatanmu dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan selalu jaga kesehatan!

---

# Alami Keputihan? Ketahui Risiko Kesehatan yang Tersembunyi di Balikinya!

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Hai *Girlies*! Pernahkah kamu bertanya-tanya saat melihat celana dalammu basah karena keputihan? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri!

Keputihan adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Tapi,

tahukah kamu bahwa perubahan pada keputihan dapat menjadi tanda kondisi kesehatanmu?



*Ilustrasi dua wanita yang berbagi rahasia – Freepik*

Keputihan atau yang disebut juga dengan istilah *white discharge* adalah fenomena alami di mana cairan keluar dari vagina, yang sebenarnya merupakan bagian normal dari kesehatan reproduksi wanita.

Cairan ini memiliki peran penting dalam menjaga kebersihan dan kelembapan vagina, serta membantu melawan infeksi.

## **Jika Alami Keputihan, Inilah Tanda-tanda Penting tentang Kesehatanmu!**



*– Freepik*

Meskipun umumnya normal, adanya beberapa perubahan pada *white discharge* ini bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diwaspadai:

### **Warna:**

- **Bening atau putih:** Normal
- **Kuning atau hijau:** Bisa menandakan infeksi bakteri atau trikomoniasis
- **Merah muda atau coklat:** Bisa menandakan menstruasi, pendarahan implantasi (awal kehamilan), atau keguguran
- **Abu-abu:** Bisa menandakan vaginosis bakterial

## Tekstur:

- **Kental dan lengket:** Normal
- **Berbusa:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti keju:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Bau:

- **Tidak berbau:** Normal
- **Basi:** Bisa menandakan vaginosis bakterial
- **Seperti ikan:** Bisa menandakan trikomoniasis
- **Seperti ragi:** Bisa menandakan infeksi jamur

## Gejala lain:

- Gatal atau iritasi pada vagina
- Nyeri saat buang air kecil atau berhubungan seks
- Pendarahan di luar menstruasi



*Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik*

Ingatlah bahwa *white discharge* ini adalah hal yang normal dan alami pada wanita. Namun, jika kamu mengalami perubahan pada keputihan yang disertai dengan gejala lain seperti bau yang tidak sedap, perubahan warna atau tekstur, atau rasa gatal atau terbakar, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter ya.

Dokter dapat membantu menilai apakah perubahan tersebut menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diatasi. Semoga informasi ini bermanfaat! □

---

# Rahasia Kesehatan di Balik Buah Nanas: 7 Khasiat Penting yang Perlu Diketahui

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Buah nanas, yang berasal dari Brazil, memang sudah jadi favorit di kalangan banyak orang. Selain rasanya yang enak, nanas juga punya kandungan nutrisi yang kaya, lho!

Dibudidayakan dengan mudah, nanas punya sejumlah manfaat penting bagi kesehatan kita semua, dari yang muda sampe yang tua. Penasaran apa aja manfaatnya? Yuk simak artikel ini sampai habis! □

## Kandungan Nutrisi Buah Nanas



*Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik*



Dalam buah nanas, terdapat sejumlah nutrisi yang mengesankan, termasuk air, protein, lemak, serat, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, tembaga, seng, beta-karoten, karoten total, thiamin (Vitamin B1), riboflavin (Vitamin B2), niasin (Vitamin B3), dan asam askorbat (Vitamin C).

## Manfaat Buah Nanas untuk Kesehatan



*Ilustrasi nanas yang dipotong – Freepik*

1. **Meningkatkan Daya Tahan Tubuh** : Kandungan antioksidan, terutama vitamin C dalam nanas, membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap berbagai penyakit.
2. **Menjaga Kesehatan Tulang** : Kalsium dan zat besi dalam nanas membantu menjaga kesehatan tulang.
3. **Mengurangi Risiko Kanker** : Enzim bromelain dalam nanas dapat membantu mengurangi risiko kanker.
4. **Membantu Penyembuhan Luka Pasca Operasi** : Kandungan bromelain membantu dalam proses penyembuhan luka pasca operasi.
5. **Menjaga Kesehatan Mata** : Vitamin C dalam nanas bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata.
6. **Mengatasi Gangguan Pencernaan** : Enzim bromelain juga dapat membantu mengatasi gangguan pencernaan.
7. **Menurunkan Asam Urat** : Menurut penelitian, jus nanas dapat membantu mengurangi kadar asam urat.



*Ilustrasi nanas – Freepik*

Buah nanas tidak hanya menghadirkan kenikmatan dalam setiap gigitannya, tetapi juga memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh kita.

Dengan menambahkan nanas ke dalam pola makan sehari-hari, kamu bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Jadi, jangan

ragu untuk menikmati buah nanas sebagai bagian dari gaya hidup sehatmu! ☐☐

---

## 6 Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – *Stretch mark* atau *striae*, seringkali disebut sebagai “garis-garis putih,” merupakan masalah kulit yang umum terjadi, terutama pada wanita, baik saat masa kehamilan maupun ketika mengalami perubahan berat badan yang signifikan.

Ketika kulit meregang secara berlebihan dalam waktu singkat, seperti saat kehamilan atau saat mengalami penurunan atau peningkatan berat badan yang cepat, serat-serat kulit dapat mengalami kerusakan dan menghasilkan *striae*.

Dalam artikel ini, kita akan menyelami lebih dalam mengenai faktor-faktor penyebab umum dari *stretch mark* dan memberikan

panduan praktis tentang bagaimana cara mencegahnya, sehingga kita bisa merawat kulit kita dengan lebih baik. Oleh karena itu, yuk kita simak sampai akhir!

# Penyebab Stretch Mark dan Cara Mencegahnya

## 1. Perubahan Berat Badan yang Cepat



*Ilustrasi menimbangberat badan – Freepik*

*Striae* sering muncul ketika kulit meregang secara cepat akibat peningkatan berat badan yang signifikan. Menjaga penurunan atau kenaikan berat badan dengan konsisten dapat menjadi kunci untuk mencegah munculnya *stretch mark*.

Dengan menjaga berat badan tetap stabil, kita dapat mengurangi tekanan yang diberikan pada kulit, sehingga mengurangi risiko terjadinya peregangan yang berlebihan. Ini adalah langkah sederhana namun efektif yang dapat diambil untuk merawat kulit dan mencegahnya.

## 2. Kehamilan



*Ilustrasi wanita hamil – thebump*

Selama masa kehamilan, pertumbuhan perut dan payudara yang cepat dapat menyebabkan timbulnya *striae*. Untuk mengurangi risiko munculnya, penting untuk merawat kulit secara khusus selama kehamilan.

Salah satu cara efektifnya adalah dengan menggunakan krim atau minyak anti-*stretch mark* secara teratur. Produk-produk ini dirancang khusus untuk membantu menjaga elastisitas kulit dan

mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan.

### 3. Faktor Genetik



*Ilustrasi dna – Freepik*

Kecenderungan genetik juga dapat memainkan peran penting dalam kemungkinan munculnya *striae*. Jika ada riwayat dalam keluarga, langkah-langkah pencegahan dapat diambil sejak dini untuk mengurangi risiko timbulnya masalah ini.

Meskipun tidak dapat mengubah faktor genetik, dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan rutin merawat kulit, seperti menjaga berat badan yang seimbang, menggunakan pelembap yang tepat, dan mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi, kita dapat membantu mengurangi kemungkinan akan muncul atau setidaknya mengurangi keparahannya.

### 4. Kurangnya Hidrasi



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Kulit yang kering memang cenderung lebih rentan terhadap *stretch mark*. Oleh karena itu, menjaga kelembaban kulit menjadi kunci penting dalam mengurangi risiko timbulnya *striae*.

Penggunaan pelembab khusus secara teratur dapat membantu menjaga elastisitas kulit dan membuatnya lebih lentur, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya peregangan berlebihan yang dapat menyebabkan stretch mark.

Selain itu, penting juga untuk memilih pelembab yang sesuai dengan jenis kulit dan mengandung bahan-bahan yang mampu

meningkatkan kelembaban kulit secara efektif.

## 5. Olahraga yang Tidak Teratur



*Ilustrasi – Cr. shutterstock*

Melibatkan diri dalam rutin olahraga yang sesuai dengan kemampuan dan preferensi kita dapat membantu menjaga kekencangan kulit.

Olahraga membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kolagen dan elastin dalam kulit, serta menguatkan otot-otot di sekitar area yang rentan terhadap *striae*, seperti perut, paha, dan lengan.

Selain itu, dengan rutin berolahraga, kita juga dapat mengontrol berat badan dengan lebih efektif, sehingga mengurangi risiko timbulnya *striae* akibat perubahan berat badan yang drastis.

## 6. Nutrisi yang Tidak Seimbang



*Ilustrasi makanan cepat saji – Freepik*

Asupan nutrisi yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan mineral yang mendukung kesehatan kulit.

Vitamin A, C, dan E, misalnya, memiliki peran penting dalam menjaga elastisitas, kelembaban, dan kekuatan kulit. Selain itu, konsumsi makanan yang kaya akan antioksidan, protein, dan lemak sehat juga dapat membantu memberikan nutrisi yang dibutuhkan oleh kulit.



*Ilustrasi perawatan kulit – Freepik*

Dengan memahami penyebab stretch mark, kita bisa lebih proaktif dalam mencari langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko timbulnya stretchmark serta merawat kulit agar tetap sehat dan kencang.

Jadi, jangan lupa untuk selalu menjaga kesehatan kulit dan tetap berusaha untuk tetap sehat, ya! *Stay healthy, guys!* ☐

---

# Terbakar Matahari? Ini Dia 8 Cara Jitu Atasi Sunburn Pasca Aktivitas Outdoor!

Category: LifeStyle  
21 Maret 2024



**Prolite** – Pernah ngalamin *sunburn* setelah seru-seruan di luar ruangan? Pasti bikin nggak nyaman, kan? Tenang aja, karena



kita punya solusinya!

Aktivitas di luar ruangan seperti berjemur, berolahraga, atau bahkan hanya beraktivitas sehari-hari dapat meningkatkan risiko *sunburn* atau terbakarnya kulit.

Paparan sinar matahari, khususnya sinar UV, bisa bikin kulit kita meradang, kemerahan, bahkan iritasi. Ngeri, ya? Apalagi kalau terus-terusan kena sinar matahari, bisa berakibat pada kerusakan jangka panjang, kayak penuaan dini dan bahkan kanker kulit.



*Ilustrasi seorang wanita yang mengalami Sunburn – Thetab*

Tapi, tenang aja, Sobat! Di artikel ini, kita bakal bahas beberapa tips perawatan yang bisa membantu kamu atasi dan mencegah kerusakan lebih lanjut pada kulit yang terbakar.

Dengan langkah-langkah perawatan yang tepat, kita bisa tetap menjaga kulit kita sehat dan aman meskipun sering beraktivitas di luar ruangan.

Jadi, ayo kita simak informasi selengkapnya! Biar kulit kita tetap sehat dan kita tetap bisa menikmati aktivitas *outdoor* tanpa khawatir! ☐☐

## **8 Langkah Mudah Mengatasi *Sunburn* Pasca Aktivitas *Outdoor***



*Ilustrasi wanita yang memakai produk skincare – freepik*

### **1. Dinginkan Kulit**

Setelah mengalami *sunburn*, yang kamu butuhin adalah sensasi

dingin buat meredakan kemerahan dan peradangan. Cobain deh, pakai kompres dingin atau mandi dengan air dingin. Itu bisa bantu banget nih untuk bikin kulit kamu merasa lebih nyaman dan kurang merah-merahnya. ☐

## 2. **Hindari Paparan Sinar Matahari Lebih Lanjut**

Setelah kulit terbakar, yang penting banget dihindarin adalah paparan langsung sinar matahari. Pastikan kamu pake tabir surya, topi, payung, atau pakaian yang bisa nutupin kulit kamu.

Ini penting banget buat melindungi kulit dari sinar UV yang bisa bikin makin parah kerusakan kulit kamu. Jadi, jangan lupa pake perlindungan ekstra ini ya, biar kulit kamu cepet pulih dan gak tambah parah terbakarnya! ☐

## 3. **Gunakan Pelembab**

Kulit yang kena *sunburn* tuh butuh banget kelembaban ekstra! Coba gunakan pelembab yang mengandung *aloe vera*. *Aloe vera* ini bener-bener keren buat meredakan iritasi dan mempercepat proses penyembuhan kulit yang terbakar.

Jadi, jangan ragu-ragu buat pilih pelembab yang satu ini, biar kulit kamu bisa balik cerah dan sehat seperti biasa dengan cepat! ☐☐

## 4. **Hindari Produk Skincare yang Beraroma atau Beralkohol**

Pilihlah produk perawatan kulit yang lembut dan bebas alkohol serta pewangi untuk mengatasi *sunburn*. Soalnya, bahan-bahan kayak alkohol dan pewangi ini bisa bikin iritasi pada kulit yang udah terbakar.

Lebih baik pilih produk yang punya formula yang gentle dan nggak bikin kulit tambah bermasalah. Jadi, pastikan untuk baca kandungan produk perawatan kulit sebelum kamu pake, biar kulit kamu tetap *happy* dan cepet sembuh! ☐☐

## 5. Konsumsi Air yang Cukup

Pastikan kamu minum cukup air untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi, terutama setelah kulitmu terbakar sinar matahari. Kulit yang mengalami *sunburn* biasanya cenderung kehilangan kelembaban, jadi penting banget untuk menggantinya dari dalam.

Dengan minum air yang cukup, kamu bisa membantu kulitmu pulih lebih cepat dan mencegah kulit jadi kering dan teriritasi. Jadi, jangan lupa selalu bawa botol air, ya! ☐

## 6. Gunakan Pelembab dengan Kandungan Aloe Vera atau Mentimun

Kandungan *aloe vera* atau mentimun dalam pelembab emang bisa memberikan sensasi dingin yang segar banget dan meringankan rasa terbakar pada kulit. Jadi, saat kamu pake pelembab yang mengandung bahan-bahan ini, rasanya kayak dapetin “angin sejuk” langsung di kulit yang terbakar.

Bukan cuma bikin nyaman, tapi juga bantu banget meredakan iritasi dan merawat kulit yang terbakar. So, pastikan pilih pelembab yang mengandung *aloe vera* atau mentimun ya, biar kulit kamu cepet sembuh dan tetap sehat! ☐☐☐

## 7. Jangan Mengelupas Kulit yang Terbakar

Kulit yang terbakar bisa aja mengelupas, dan sebaiknya jangan dipaksa untuk mengupasnya. Karena hal itu bisa meningkatkan risiko infeksi dan bahkan memperlambat proses penyembuhan kulit. Jadi, biarkan kulit mengelupas secara alami tanpa

diusik.

Kamu bisa bantu proses penyembuhan dengan terus menjaga kelembaban kulit menggunakan pelembab yang cocok dan dengan memberikan perawatan yang lembut. Ingat, kesabaran adalah kunci untuk mendapatkan hasil yang terbaik! ☐

## 8. Konsultasikan dengan Ahli Kulit

Kalau *sunburn*-nya semakin parah atau terjadi gejala seperti bengkak, nanah, atau nyeri yang nggak kunjung reda, penting banget untuk segera berkonsultasi dengan ahli kulit atau dokter untuk mendapatkan perawatan medis yang tepat.

Mereka bakal bisa memberikan penanganan yang sesuai dengan kondisi kulitmu dan mencegah komplikasi yang lebih serius. Jadi, jangan ragu untuk minta bantuan dari ahli jika kamu merasa perlu, ya! Kesehatan kulitmu itu nomor satu! ☐☐



*Ilustrasi wanita yang melindungi diri dari cahaya – Freepik*

Melindungi kulit dari paparan sinar matahari berlebihan dan mengambil langkah-langkah pencegahan seperti menggunakan tabir surya dengan SPF tinggi, mengenakan topi, dan memakai pakaian yang menutupi kulit dapat membantu mencegah terjadinya kulit terbakar di masa mendatang.

Ingatlah bahwa perawatan kulit yang baik bukan hanya tentang penampilan, tapi juga tentang investasi untuk kesehatan kulitmu di masa depan.

Dengan menjaga kulitmu dari bahaya sinar matahari dan memberikan perawatan yang tepat, kamu bisa mencegah berbagai masalah kulit yang bisa muncul di kemudian hari.

Jadi, tetaplah menjaga kesehatan kulitmu dengan baik, ya! *Stay healthy, stay glowing!* ☐☐

---

# 5 Tipe Kulit Wajah yang Wajib Kamu Tahu!

Category: LifeStyle

21 Maret 2024



**Prolite** – Memiliki kulit wajah yang bersih dan sehat tentu menjadi dambaan setiap orang. Namun, perlu diketahui bahwa setiap orang memiliki jenis kulit wajah yang berbeda-beda.

Jenis kulit wajah ini dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, usia, perubahan hormon, cuaca, dan paparan sinar matahari.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang tipe kulit wajah yang bisa membantu dalam menentukan cara perawatan agar lebih maksimal.

## Jenis-Jenis Kulit Wajah

Berdasarkan kandungan air dan minyak, jenis kulit wajah dapat dibagi menjadi lima kategori, yaitu:

# 1. Tipe Kulit Normal



*Ilustrasi tipe kulit normal – Freepik*

Tipe kulit normal memiliki keseimbangan antara kandungan air dan minyak, sehingga tidak terlalu kering tapi juga tidak terlalu berminyak. Kulit yang normal biasanya jarang memiliki masalah kulit, tidak terlalu sensitif, terlihat bercahaya, dan pori-pori pun hampir tak terlihat.

# 2. Tipe Kulit Kering



*Ilustrasi tipe kulit kering – Freepik*

Tipe kulit kering umumnya memiliki kandungan air yang rendah, sehingga terasa kasar, kusam, dan mudah mengelupas. Kulit kering juga lebih rentan terhadap iritasi dan infeksi.

# 4. Tipe Kulit Berminyak



*Ilustrasi tipe kulit berminyak – Freepik*

Tipe kulit berminyak memiliki kandungan minyak yang tinggi, sehingga terasa licin dan mengkilap. Kulit yang berminyak juga lebih rentan terhadap jerawat dan komedo.

# 5. Tipe Kulit Sensitif



*Ilustrasi tipe kulit sensitif – Freepik*

Tipe kulit sensitif memiliki lapisan kulit terluar yang tipis dan mudah mengalami iritasi. Kulit wajah sensitif juga lebih rentan terhadap alergi dan kemerahan.



## 6. Tipe Kulit Kombinasi



*Ilustrasi tipe kulit kombinasi – Freepik*

Tipe kulit kombinasi adalah perpaduan antara kulit kering dan berminyak. Jenis ini biasanya memiliki kulit berminyak di area T (dahi, hidung, dan dagu), sedangkan area pipi cenderung kering.

Tidak ada tipe kulit yang paling baik. Semua jenis kulit itu indah dan unik. Dengan mengetahui tipe kulit yang dimiliki, maka kita akan lebih mudah mengetahui cara perawatan yang tepat.

Dengan memprioritaskan perawatan kulit yang tepat, kita dapat meraih kulit yang sehat, bersinar, dan memancarkan kecantikan dari dalam. *Stay healthy guys!*