

Heboh Ruben Onsu Drop dan Dilarikan ke RS di Majalengka

Category: Seleb

20 Mei 2024



Heboh Ruben Onsu Drop dan Dilarikan ke RS di Majalengka

Prolite – Heboh tersebar berita presenter ternama Ruben Onsu terbaring lemas di atas blangkar dengan dada penuh dengan alat.

Kabar mengejutkan tersebut di bagikan lewat akun Instagram @heidyhellena yang merupakan salah satu tim dari Ruben.

Dalam unggahan tersebut terlihat sang presenter yang harus dilarikan ke rumah sakit di Majalengka.

Ruben Onsu di ketahui sedang melaksanakan pekerjaannya di Majalengka, namun karena kondisinya yang lemas ia terpaksa harus dilarikan ke rumah sakit oleh tim.



@heidyhellena

Bapak 3 anak itu sempat mendapatkan pertolongan pertama oleh dokter hingga akhirnya ia harus di bawa masuk ambulan.

Terlihat pria yang akrab disapa Bensu itu menggunakan piyama abu-abu dan terpasang cukup banyak selang di tubuhnya.

“Evakuasi semalem Sedih bgt loh... kuat yah... selalu sabar dalam diam. Plis ya allah jaga dan lindungi @ruben_onsu. Ceepp jangan terus mengorbankan diri sendiri plisss. Temen Temen doain yah sebanyak banyak nya,” tulis Heidy Hellena yang merupakan salah satu tim Bensu.

Dalam unggahan tersebut, Jordi Onsu, juga memberikan komentar. Adik Bensu itu menanyakan kondisi kakaknya ada di mana karena tidak ada kabar yang sampai kepadanya.

“Mba ndieeee ini dimanaaa ?? Km kok ga ada chat info aku sama sekali aku kaget bgt liat ini □□□ aku baru tau dr postingan kamu,” tanya Jordi Onsu.

Direktur RSUD Majalengka dr. Erni Harleni menjelaskan Ruben Onsu dilarikan ke rumah sakit pada Sabtu (18/5) dengan keluhan pusing hingga sesak napas.

“Pasien datang sekitar pukul WIB dengan keluhan sesak, pusing, dan kedua tangan kaku,” ungkap Erni Harleni, dikutip detikJabar, Minggu (19/5).

“Tada vital tensi, nadi, suhu, semua normal dan baik. Mungkin kelelahan. Sakit apa atau diagnosisnya apa, itu ranah pasien dan dokter,” jelas Erni.

Ruben Onsu kemudian dirujuk ke RSIA Bunda, Jakarta, untuk diperiksa lebih lanjut. Dia dipindahkan dari RSUD Majalengka menggunakan ambulans.

Kabar mengejutkan itu juga di terima oleh Sarwendah istri dari

Ruben, Sarbendah beserta kedua putrinya Thalia dan Thania Putri Onsu Nampak menjenguk Ruben yang sedang di rawat di RS Bunda Jakarta.



@sarwendah29

“Gws ayah @ruben_onsu,” tulis Sarwendah singkat dalam keterangan foto Instagram Story pada Minggu (19/5) malam.

Meski demikian, hingga kini pihak keluarga Ruben Onsu belum memberikan keterangan tentang penyebab presenter 40 tahun itu dilarikan ke rumah sakit dan penyakit yang dideritanya.

Usai Jalani Operasi Sarwendah Tidak Pulang ke Rumah Ruben Onsu Selama 2 Bulan

Category: Seleb
20 Mei 2024



Usai Jalani Operasi Sarwendah Tidak Pulang ke Rumah Ruben Onsu Selama 2 Bulan

Prolite – Ramai tersebar isu Sarwendah istri dari Ruben Onsu meninggalkan rumah yang selama ini ditempatinya bersama suami dan anak-anak.

Beberapa waktu lalu ibu 3 anak itu baru saja mnjalani operasi hidung karena penyakit sinusnya.

Usai menjalani perawatan di rumah sakit pasca operasi di ketahui Sarwendah tidak kembali ke rumah Ruben Onsu, ia memilih tinggal di rumah sang adik.

Bukan hanya itu ibu 3 anak itu ikut memboyong semua buah hatinya untuk tinggal di rumah sang adik.

Ruben Onsu akhir-akhir ini menjadi sorotan publik usai hubungan dirinya dengan sang adik Jordi Onsu di ketahui tidak baik-baik saja.

Kini Ruben kembali menjadi sorotan lantaran permasalahan rumah tangganya yang diketahui sedang tidak ada masalah.

Keretakan rumah tangga kedunya terlihat ketika sang istri yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit, nyatanya ruben sering absen untuk menjaga sang istri.

“Kalau itu memang dia (Ruben Onsu) enggak datang, tapi ada teman-teman aku yang datang,” kata Sarwendah melansir dari laman YouTube Starpro Indonesia, Selasa (30/4/2024).

Bukan hanaya itu diketahui Sarwendah sudah 2 bulan tidak tinggal di rumah Ruben Onsu.

Namun ibu tiga anak itu membantah tudingan tersebut, ia menyebutkan memeilih tinggal di rumah sang adik bermaksud untuk lebih mudah jika ingin check up ke rumah sakit karena jarak rumah Wendy dan rumah sakitnya dekat.

“Habis ini langsung pulang, kebetulan aku sama anak-anak lagi tinggal di rumah aunty Wendy. Kalau di rumah aunty Wendy kan biar lebih gampang bolak-baliknya,” jelasnya.

Wanita berusia 34 tahun itu menegaskan ia enggan disinggung soal rumah tangganya.

Ia hanya menjelaskan selama ini tinggal di rumah Wendy bersama ketiga anaknya tanpa hadirnya Ruben.

“Tinggal serumah sama anak-anak (dua bulan). Aku sama anak-anak, kalau enggak sama anak-anak ya gimana kalau mereka enggak sama emaknya,” pungkasnya.

Sering Lupa ! Simak 7 Makanan Membantu Kerja Otak

Category: LifeStyle
20 Mei 2024



Prolite – Anda termasuk dalam orang-orang yang sering lupa, ternyata faktor makanan dapat berpengaruh untuk meningkatkan daya ingat seseorang.

Pastinya dengan mengonsumsi makanan bergizi sangat penting untuk kesehatan tubuh apalagi daya ingat kita.

Meski tak menjadi satu-satunya cara pencegahan, namun makanan bisa membantu mendukung perkembangan dan kerja otak agar lebih maksimal.

Fungsi utama otak adalah sebagai pengendali tubuh, otak bertugas untuk menjaga detak jantung, pernapasan, dan kemampuan berpikir.

Bukan hanya faktor makanan saja yang dapat membantu seseorang untuk tidak sering lupa, nyata faktor genetik, stress, dan stimulasi mental yang kurang juga menjadi pemicunya.

Kami memiliki beberapa rekomendasi untuk membantu

anda yang sering lupa:

1. Kacang-kacangan dan biji-bijian



the cooks cook

Kacang seperti kenari, almond dan biji-bijian seperti biji bunga matahari dan labu mengandung protein dan asam lemak omega-3 yang tinggi.

Protein berperan dalam komunikasi neuron di otak melalui neurotransmitter. Sementara asam lemak omega-3 membantu membangun sel-sel otak dan menyimpan memori.

2. Ikan Salmon



Shutterstock

Olahan yang berasal dari ikan salmon, mengandung kaya akan omega-3, khususnya DHA, dapat meningkatkan fungsi otak dan daya ingat pada pasien Alzheimer.

3. Blueberry



halodoc

Blueberry yang kaya akan antioksidan dapat melindungi otak dari radikal bebas dan membantu melawan perubahan degeneratif di otak.

4. Sayuran hijau



net

Dengan mengonsumsi sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan brokoli kaya akan vitamin E dan folat. Banyak manfaat yang ada dalam sayuran hijau salah satunya untuk perkembangan otak anda.

5. Daging merah tanpa lemak

Daging merah tanpa lemak mengandung zat besi yang membantu produksi neurotransmitter dan pasokan oksigen ke otak.

6. Alpukat

Alpukat kaya akan asam lemak omega-3 dan vitamin E yang membantu pertumbuhan sel dan perlindungan otak dari radikal bebas.

7. Beras merah

Jika biasanya mengonsumsi beras putih mungkin untuk anda yang sering lupa sudah saatnya untuk mengubah pola makan.

Dengan mengonsumsi beras merah yang kaya akan vitamin B yang membantu mengubah homosistein menjadi bahan kimia penting di otak.

Itu tadi beberapa rekomendasi untuk meningkatkan daya otak anda, semoga bermanfaat.

5 Jenis Ikan yang Mengandung Protein Tinggi , Ternyata Ikan Lele Salah Satunya !

Category: LifeStyle

20 Mei 2024



Prolite – Beberapa jenis ikan berikut nyatanya memiliki kandungan protein yang cukup tinggi bahkan ikan tersebut mudah dijumpai di Indonesia.

Penasaran ikan apa aja? Ada banyak jenis ikan dari yang ikan laut hingga ikan air tawar, namun nyatanya ada beberapa jenis ikan yang memang mempunyai kandungan yang bagus.

Protein adalah makronutrien penting yang memiliki banyak fungsi dalam menunjang kesehatan tubuh.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, kebutuhan harian protein berbeda tergantung jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh.

Laki-laki berusia 16-64 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi protein 65 gram per hari, sedangkan perempuan di rentang usia sama sebanyak 60 gram setiap hari.

Bahkan ada beberapa di antaranya sangat tinggi nutrisinya, hampir tidak mengandung apa pun selain protein dan air.

Satu di antara beberapa jenis tersebut termasuk ikan, yang

mengandung gizi melimpah dengan kalori relatif rendah.

Berikut rekomendasi ikan kaya protein yang murah:

1. Ikan bandeng



Wikipedia

Ikan bandeng yang sering dibudidayakan oleh masyarakat Indonesia, kaya akan protein dan nutrisi penting lain. Dengan jenis ikan yang memiliki duri yang cukup banyak sontak banyak masyarakat yang malas untuk mengonsumsinya.

Namun nyatanya ikan ini memiliki kandungan yang sangat bagus untuk menunjang kesehatan tubuh.

2. Ikan lele



unsplash

Ikan lele adalah ikan air tawar yang memiliki tubuh berbentuk panjang dengan warna hitam atau abu-abu, dilengkapi kumis khas dan tanpa sisik.

Jenis ikan yang hampir selalu ditawarkan di setiap warung makan malam pinggir jalan ini tidak hanya sedap, tetapi juga kaya nutrisi termasuk protein.

Ikan jenis ini sudah mengandung gizi yang bagus juga mempunyai harga yang sangat ramah di kantong.

3. Ikan patin

Dengan memiliki bentuk yang hamper mirip dengan ikan lele nyatanya ikan jenis ini juga memiliki banyak manfaat ketika di konsumsi. Dengan memiliki rasa yang gurih dan berdaging lembut nyatanya banyak manfaat di balik ikan patin.

4. Ikan kembung

Ikan kembung masuk dalam jajaran ikan tinggi protein yang mudah dijumpai di pasaran Indonesia. Bahkan, salah satu jenis ikan makarel ini memiliki kandungan nutrisi lebih banyak dibandingkan salmon.

Kandungan dalam ikan kembung bisa di bilang hamper sama dengan salmon namun untuk harga sudah pasti ikan kembung lebih jauh terjangkau.

5. Ikan teri

Ikan teri memiliki ukuran tubuh yang kecil, sehingga mudah diolah menjadi aneka makanan, mulai dari dikeringkan hingga dijadikan sambal. Meski berukuran kecil, teri adalah satu satu jenis ikan tinggi protein yang terjangkau dan punya rasa enak.

Berikut tadi beberapa jenis ikan yang ramah di kantong namun memiliki banyak manfaat yang terkandung di dalamnya.

Kasus Flu Singapura Mencapai 5.461 Kasus , Simak Penyebab dan Cara Penyembuhannya!

Category: News
20 Mei 2024



Prolite – Kasus penyakit Flu Singapura dicatatkan mengalami kenaikan kasus di Indonesia hingga mencapai angka .

Kelonjakan kasus yang ini terjadi di Indonesia dicatatkan oleh Kementerian Kesehatan.

Lantas apa itu Flu Singapura? Apa penyebabnya?

Flu Singapura adalah salah satu penyakit yang disebabkan oleh infeksi yang sangat menular. Gangguan ini disebut juga dengan penyakit tangan, kaki, dan mulut.

Penyakit ini biasanya akan menyerang pada anak kecil atau bahkan pada balita, namun jangan salah meski tidak terlalu besar akan menyerang pada orang dewasa.

Flu Singapura ini dapat menimbulkan tanda berupa lepuhan atau luka pada mulut serta ruam di tangan dan kaki.

Terkadang luka-luka tersebut juga muncul di siku tangan, bokong, lutut, dan lipat paha.

Saat terjadi, gejala yang timbul umumnya ringan sehingga dapat hilang dengan sendirinya setelah beberapa hari.

Penyebab penyakit flu singapura ini sendiri adalah karena sebuah virus bernama coxakie virus. Paling banyak kasus yang ditemukan adalah karena coxakie virus A16.

Adapun gejala yang dialami pengidap flu singapura ini biasanya didahului dengan demam, sakit tenggorokan, dan batuk. Memang ada ciri khusus dari flu singapura dibanding flu biasa, yaitu ada lenting atau gelembung berisi air di sejumlah tubuh.

Namun masyarakat perlu memperhatikan bahwa penyakit ini dapat menularkan kepada orang lain.

Ada berbagai cara penularan kasus ini kepada orang lain misalnya melalui:

- Cairan dari hidung maupun tenggorokan yang keluar saat bersin.
- Air liur atau ludah yang terlempar ke udara saat batuk.
- Cairan yang berasal dari luka melepuh.
- Permukaan benda yang sudah terkontaminasi oleh kotoran (tinja) pengidap.

Lantas bagai mana cara penyembuhannya?

Seperti penjelasan sebelumnya, umumnya penyakit ini bisa sembuh kurang atau satu minggu tanpa penanganan di rumah sakit.

Karena disebabkan oleh virus, jadi tidak perlu mengonsumsi antibiotik untuk meredakannya.

Penanganan yang bisa dilakukan di rumah adalah:

- Pemberian obat penurun demam dapat dilakukan untuk meredakan gejalanya. Namun, jangan sembarangan memberikan obat demam, karena sebagian obat tidak sesuai dengan anak-anak dan usia remaja. Kecuali jika sudah diberikan resep oleh dokter.
- Beristirahat secukupnya dan berikan banyak minuman dingin untuk mengurangi rasa sakit pada tenggorokan.

- Hindari makanan atau minuman asam dan pedas, sebab bisa membuat luka di mulut menjadi perih.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat kenali gejala selagi dini.

Penting ! Ini Beda Gejala DBD Dulu dan Sekarang

Category: Daerah,LifeStyle
20 Mei 2024



Ini Perbedaan Gejala DBD Dulu dan

Sekarang

BANDUNG, Prolite – Mayoritas kasus DBD yang belakangan terjadi di Kota Bandung muncul dengan gejala DBD yang berbeda dengan DBD pada umumnya. Ini diungkapkan oleh Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung, Anhar Hadian.

Penyakit demam berdarah (DBD) bukan sesuatu yang baru. Meski begitu, dalam beberapa waktu belakangan, ada beberapa catatan dalam kasus DBD yang ditemui di Kota Bandung.

Seperti diketahui, gejala-gejala demam berdarah yang umum dan harus diwaspadai yaitu demam mendadak, sakit kepala, nyeri belakang bola mata, mual dan muntah, manifestasi perdarahan seperti mimisan atau gusi berdarah, kulit ruam kemerahan, dan nyeri otot, tulang, dan sendi. Selain itu, munculnya bintik kemerahan di kulit penderitanya.

Namun Anhar menyebut, mayoritas kasus DBD di Kota Bandung belakangan ini tidak menunjukkan tanda-tanda yang biasa kita kenali.

“Gejalanya itu demam tidak kunjung sembuh. Dan tidak ada gejala bintik merah. Ini yang perlu diwaspadai,” kata Anhar di Balai Kota, Selasa 26 Maret 2024.

Ia khawatir, gejala DBD ‘baru’ ini menyerupai gejala flu biasa. Sehingga masyarakat akan menganggap gejala yang dialami tersebut merupakan penyakit flu biasa.

Meski begitu, Anhar menjelaskan ada perbedaan mendasar antara gejala flu biasa dan gejala DBD yang belakangan muncul.

“Jadi gejalanya demam. Dua-tiga hari naik, turun sedikit, naik lagi. Perbedaannya dengan flu, jika flu, itu saat diberi paracetamol, istirahat yang cukup dan makan yang banyak, itu akan kembali pulih. Nah, kalau DBD ini setelah dua-tiga hari, dia tidak membaik,” bebernya.

Oleh karena itu, Anhar mengingatkan kepada masyarakat yang mengalami gejala demam tak kunjung sembuh selama lebih dari dua hari untuk segera mengakses layanan kesehatan.

“Kalau sudah 2 hari seperti itu (menunjukkan gejala demam dengan suhu naik-turun-naik) waspada. Langsung dibawa ke Puskesmas saja. Jangan menunggu semakin parah,” pesannya.

Pada kesempatan tersebut, Anhar juga menyampaikan, hingga Jumat 22 Maret 2024, jumlah kasus DBD di Kota Bandung menyentuh angka . Oleh karenanya, ia meminta semua pihak meningkatkan kewaspadaan.

” kasus kumulatif sepanjang 2024. Ini data hingga Jumat,” katanya.

Kasus Demam Berdarah di Kota Bandung Naik , Masyarakat di Minta Lakukan 3M

Category: News

20 Mei 2024



Kasus Demam Berdarah di Kota Bandung Naik , Masyarakat di Minta Lakukan 3M

Prolite – Kasus demam berdarah akhir-akhir ini mengalami peningkatan bahkan tercatat ada 8 orang kasus meninggal dunia.

Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan juga mengumumkan beberapa daerah yang mengalami peningkatan tertinggi pada kasus DBD pada bulan ini.

Lima daerah dengan laju kasus tertinggi dilaporkan dari Tangerang, Kabupaten Bandung Barat, Kota Kendari, Subang, dan Lebak.

Kepala Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik Kemenkes Siti Nadia Tarmizi menjelaskan, laju kasus DBD di Indonesia meningkat dua kali lipat lebih pada Maret 2024 bila dibandingkan periode yang sama setahun sebelumnya.

Dengan kondisi pemanasan global, termasuk El Nino yang belakang ini melanda Indonesia yang juga ikut menjadi penyebab kemunculan dengue di tengah masyarakat.

Seperti kasus yang ada pada Kota Bandung, Dinas Kesehatan

(Dinkes) Kota Bandung juga mencatat adanya kenaikan kasus demam berdarah di Kota ini.

Karena semakin tingginya kasus terserang penyakit demam berdarah, Dinkes Kota Bandung menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Saat ini Kota Bandung tengah dalam musim peralihan dari musim hujan ke musim kemarau. Dalam musim ini, perkembangbiakan nyamuk Aedes Aegypti penyebab DBD biasanya akan semakin masif.

Kendati begitu, dia meminta masyarakat tidak panik atas kenaikan kasus DBD di Kota Bandung. Masyarakat diminta tetap melakukan kebiasaan hidup bersih dengan menerapkan 3M (Menguras tempat penampungan air, menutup tempat penampungan air, dan mengubur barang bekas).

Dengan kita melakukan pencegahan seperti itu maka kita mencegah terkena gigitan nyamuk Aedes Aegypti, jika merasa demam yang berkepanjangan masyarakat di minta segera melakukan pemeriksaan ke rumah sakit.

7 Makanan Pencegah Kanker Payudara , Simak Penjelasannya!

Category: LifeStyle
20 Mei 2024



Prolite – Kanker payudara merupakan salah satu penyakit jenis tumor yang ganas yang berkembang pada sel-sel payudara.

Itu sebabnya penyakit ini paling ditakuti oleh banyak kaum hawa, namun jangan salah penyakit ini juga bisa menyerang laki-laki.

Banyak faktor penyebab terkena penyakit seperti ini seperti faktor turunan, kebiasaan merokok, alcohol, hingga diabetes.

Ada beberapa cara untuk bisa terhindar dari kanker payudara dengan menerapkan pola hidup sehat.

Banyak cara penerapan pola hidup sehat salah satunya menjaga pola makanan, ada beberapa jenis makanan yang dihindari ada juga yang disarankan untuk dimakan.

Salah satu makanan yang banyak disarankan untuk dihindari yaitu ultra processed food. Lebih baik membiasakan untuk mengonsumsi real food untuk makanan harian.

Ini bagus untuk mencegah penyakit kanker payudara, yang banyak menyerang perempuan di atas 50 tahun. Tapi, saat ini banyak bunda berusia lebih muda yang juga terserang penyakit mematikan satu ini.

Menilik catatan Kementerian Kesehatan RI, jumlah penderita kanker payudara di Indonesia mencapai kasus. Kasusnya setara dengan 16,6 persen dari total seluruh kasus kanker di Indonesia.

Nah, sebelum kanker payudara menyerang Bunda atau anggota keluarga lainnya lebih baik biasakan makan makanan sehat. Berikut ada beberapa makanan yang dipercaya bagus untuk mencegah kanker payudara.

7 Makanan bagus untuk cegah kanker payudara

1. Sayuran hijau



alodokter

Sayuran hijau kaya akan antioksidan, yaitu senyawa yang bagus untuk mencegah paparan radikal bebas pemicu peradangan yang banyak terjadi pada kasus kanker.

2. Ikan kembung



alodokter

Siapa pencinta ikan? Ini adalah langkah awal untuk mencegah tubuh dari serangan kanker payudara. Kandungan asam lemak omega-3, selenium, dan senyawa antioksidan di dalam ikan kembung bagus untuk menurunkan risiko terkena kanker, Bunda.

Beberapa penelitian menemukan bukti bahwa ikan kembung dapat menurunkan risiko kanker hingga 14 persen. Wah, selain enak ternyata ikan kembung memiliki manfaat tak terduga ya.

3. Bumbu dan rempah

Setiap masakan yang lezat tak lepas dari faktor racikan bumbu dan rempah yang melimpah. Untungnya, masakan Indonesia selalu kaya bumbu dan rempah yang kaya vitamin, asam lemak, dan antioksidan polifenol.

Zat yang terkandung dalam rempah dapat membantu mencegah serangan kanker pada tubuh.

Bagaimana dengan informasi tadi semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk penegahan penyakit.

5 Menu Sarapan Terbaik yang Cocok saat Lagi Diet

Category: LifeStyle

20 Mei 2024



Prolite – Sarapan menjadi penting untuk menambah energi yang membuat kondisi otak segar sehingga menjadikan mood bagus.

Jika berada dalam kondisi lapar menjadikan otak lelah dan memengaruhi mood saat belajar atau beraktivitas menjadi lesu ataupun mudah emosi.

Namun untuk beberapa orang yang sedang menjalankan diet pasti akan memilih untuk tidak makan di pagi hari.

Namun apakah kalian tau ada beberapa makanan yang bisa dimakan di pagi hari meski sedang diet?

Sarapan yang cocok untuk diet adalah makanan yang mengandung protein dan serat yang tinggi karena dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama.

Berikut 5 menu sarapan yang cocok untuk kamu yang lagi diet:

1. Kopi dan Teh



chatnews

Mengonsumsi kopi ataupun teh di pagi hari dapat memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, seperti mengurangi rasa kantuk dan memberikan energi pada tubuh.

Kedua jenis minuman ini dapat membakar lemak dan mendukung program diet yang dilakukan.

2. Buah-buahan



istimewa

Buah-buahan memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti kalium, serat, vitamin C, dan folat. Makan buah dan sayur setidaknya setengah piring dari sarapan yang dikonsumsi, atau setidaknya dua hingga tiga porsi buah setiap hari.

3. Susu Rendah Lemak

Susu rendah lemak memiliki kandungan kalsium, kalium, protein, dan vitamin D, yang dapat membentuk dan menyehatkan tulang. Selain susu rendah lemak, Anda juga bisa minum susu nabati saat sarapan karena juga memiliki nutrisi yang baik untuk kesehatan, seperti kalsium, vitamin A, dan vitamin D.

4. Telur Telur



Alodokter

Dengan mengonsumsi telur memiliki kandungan protein yang tinggi yang dapat menurunkan nafsu makan ketika dikonsumsi saat sarapan sehingga baik untuk Anda yang sedang diet.

Selain protein, telur juga kaya akan vitamin dan mineral, seperti selenium dan riboflavin, yang baik untuk kesehatan.

5. Greek Yogurt

Greek yogurt berbeda dengan yogurt biasa karena memiliki kandungan protein yang lebih besar, bahkan hingga dua kali lipat.

Sarapan dengan Greek yogurt dan buah-buahan, termasuk buah beri, dapat mencukupi kebutuhan protein tubuh dan membantu untuk menurunkan berat badan.

**Dilanjutkan, Pembagian
Vitamin A Kali Ini Di**

Margasari Buahbatu

Category: Daerah

20 Mei 2024



Pemberian Vitamin A di Kelurahan Margasari Kota Bandung Disambut Positif Warga

BANDUNG, Prolite – Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung melanjutkan pemberian vitamin A pada balita di Bulan Vitamin A.

Kegiatan kali ini salah satunya digelar di Posyandu Margaraharja 17 Kelurahan Margasari, Kecamatan Buahbatu Kota Bandung.

Pemberian vitamin kepada balita ini disambut positif oleh warga. Meiliani Nur Fadila, warga RT 06 RW 13 Kelurahan Margasari menyebut, asupan vitamin sangat diperlukan bagi tumbuh kembang putranya.

“Putra saya usia 10 bulan. Ya, saya rasa pemberian vitamin seperti ini bagus. Kita jadi yakin anak tumbuh sehat,”

ujarnya.



Tak hanya Meiliani, puluhan ibu di wilayah Kelurahan Margasari terpantau sedang mengantre di Posyandu untuk memberi vitamin dan mengecek kesehatan buah hatinya.

Pemberian vitamin A untuk balita ini dilakukan di sejumlah Posyandu. Pemkot Bandung memastikan, pemberian vitamin ini sebagai salah satu upaya pemenuhan gizi anak di Kota Bandung. Khususnya pada bulan Februari dan Agustus yang dikenal sebagai Bulan Vitamin A.

“Generasi berikutnya adalah tanggung jawab kita yang ada sekarang. Kita memiliki kesadaran penuh untuk meningkatkan kesehatan ibu, balita, dan masyarakat pada umumnya,” ujar Penjabat Ketua TP PKK Kota Bandung, Linda Nurani Hapsah.

Linda memastikan, Pemkot Bandung saat ini tengah fokus mempersiapkan sumber daya manusia unggul menyongsong era Indonesia Emas 2045. Selain pemenuhan vitamin, ia menyebut pengentasan angka stunting masih terus digeber Pemkot Bandung.

“Kota Bandung berkomitmen menyiapkan generasi emas dengan fasilitas kesehatan yang ada,” katanya.