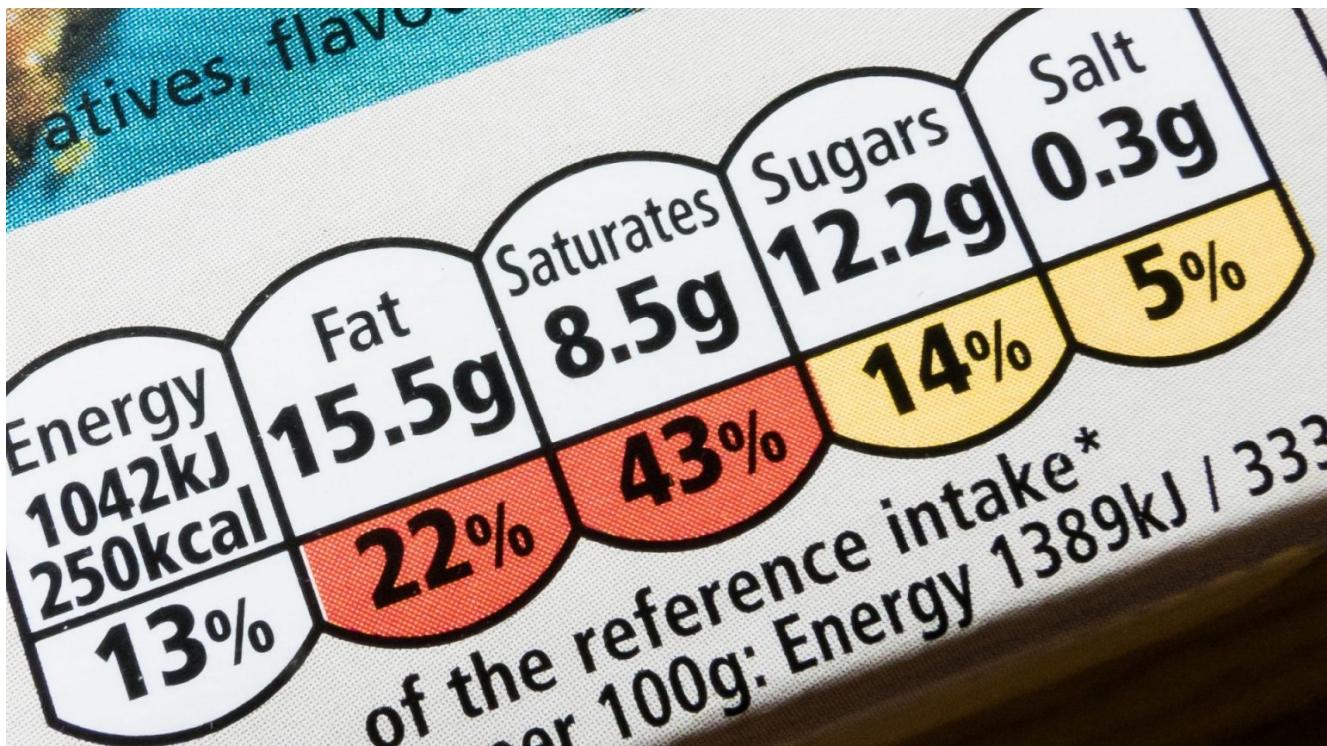


Label Gizi Traffic-Light: Simple, Praktis, dan Efektif Lawan Obesitas

Category: LifeStyle

7 September 2025



Prolite – Label Gizi Traffic-Light: Simple, Praktis, dan Efektif Lawan Obesitas

Siapa di sini yang suka belanja makanan tapi bingung baca label gizinya? Tenang, kamu nggak sendirian. Banyak orang hanya lihat rasa, harga, atau kemasan, tapi jarang benar-benar ngecek kandungan gula, garam, dan lemak di baliknya.

Nah, kabar baiknya, Pemerintah Indonesia sedang memperkenalkan sistem baru yang lebih mudah dipahami: *label gizi traffic-light*. Yap, sesuai namanya, label ini menggunakan warna merah,

kuning, dan hijau, mirip lampu lalu lintas.

Tujuannya simpel: biar kita semua lebih cepat paham mana makanan yang sehat dikonsumsi sehari-hari, mana yang harus dikurangi, bahkan yang sebaiknya dihindari.

Program ini sedang masuk masa transisi dua tahun, dan akan diberlakukan penuh hingga akhir 2027. Artinya, sebentar lagi kita akan lebih gampang memilih makanan sehat hanya dengan melihat warna di kemasan. Jadi, nggak ada alasan lagi untuk bilang bingung atau malas baca angka-angka kecil di tabel gizi.

Apa Itu Label Gizi Traffic-Light?



Label Gizi Traffic-Light

Sistem *traffic-light labeling* adalah tanda gizi berbentuk warna pada kemasan makanan. Warna hijau berarti kandungan gula, garam, atau lemak dalam batas aman dan sehat.

Warna kuning menunjukkan sedang, alias masih boleh dikonsumsi tapi jangan berlebihan. Sedangkan merah berarti tinggi-alias kamu harus ekstra hati-hati, apalagi kalau dikonsumsi setiap hari.

Praktiknya, misalnya ada minuman ringan: kalau kadar gulanya tinggi banget, labelnya akan dapat tanda merah. Kalau sedang, kuning. Dan kalau rendah, hijau. Jadi, cukup dengan melirik warnanya saja, kita bisa tahu seberapa sehat produk itu untuk tubuh kita.

Mengapa Penting untuk Mencegah

Obesitas?

Obesitas sudah jadi masalah serius di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan (2024) menunjukkan angka obesitas di kalangan orang dewasa mencapai lebih dari 23%, sementara anak-anak juga semakin rentan karena pola makan tinggi gula dan makanan cepat saji.

Kalau dibiarkan, kondisi ini bisa memicu penyakit berbahaya seperti diabetes tipe 2, hipertensi, jantung, hingga stroke.

Dengan adanya label gizi traffic-light, masyarakat diharapkan lebih sadar akan risiko makanan tidak sehat. Nggak perlu lagi buka kalkulator buat ngitung kalori atau mikirin persentase gula per takaran saji—warna merah, kuning, hijau langsung memberi sinyal bahaya atau aman.

Edukasi Pola Makan Sehat Sejak Dini

Label ini juga sangat penting untuk edukasi anak-anak dan remaja. Bayangkan, mereka bisa belajar membedakan makanan sehat hanya dengan melihat warna. Misalnya, kalau anak lihat snack favoritnya bertanda merah di bagian gula, orang tua bisa langsung menjelaskan, “Kalau merah, berarti terlalu banyak gula. Boleh makan, tapi jangan sering-sering ya.” Simpel, tapi dampaknya besar untuk pola hidup mereka di masa depan.

Bahkan di beberapa negara lain, seperti Inggris dan Chili, sistem serupa sudah terbukti efektif menurunkan konsumsi minuman bersoda dan junk food. Jadi, nggak heran kalau pemerintah Indonesia juga mengadopsi strategi ini demi melawan obesitas yang kian meningkat.

Jangan Tergoda Warna Merah!



Kamu mungkin pernah mikir, "Ah, sekali-kali nggak apa-apa." Memang benar, makanan dengan label merah bukan berarti haram total. Tapi kalau keseringan, efeknya bisa menumpuk di tubuh kita.

Gula berlebih bisa bikin resistensi insulin, garam berlebihan bisa menaikkan tekanan darah, dan lemak jenuh terlalu banyak bisa menyumbat pembuluh darah.

Makanya, pintar-pintarlah mengatur porsi. Kalau lagi kepengin banget minum minuman manis, imbangi dengan banyak minum air putih dan perbanyak konsumsi buah serta sayur. Ingat, label merah adalah tanda peringatan, bukan undangan untuk pesta gula atau lemak.

Strategi Cerdas Belanja Sehat

Biar lebih gampang, coba biasakan beberapa tips ini:

- Cari produk dengan lebih banyak label hijau dan kuning, hindari yang penuh label merah.
- Jangan hanya tergiur promo atau kemasan cantik.
- Bandingkan produk sejenis, misalnya dua jenis biskuit—pilih yang lebih ramah warna hijau.
- Ajak anak ikut belajar memilah di supermarket biar jadi kebiasaan sejak dini.

Dengan strategi ini, belanja bulanan bisa jadi momen edukasi sekaligus investasi kesehatan keluarga.

Bisa Jadi Game Changer untuk Indonesia

Kalau program ini sukses, label gizi traffic-light bisa jadi langkah besar dalam mengurangi beban kesehatan nasional. Bayangkan, jutaan orang lebih sadar memilih makanan, angka obesitas turun, dan penyakit kronis bisa dicegah. Selain itu, produsen makanan juga bakal lebih termotivasi untuk menurunkan kadar gula, garam, dan lemak pada produknya agar bisa mendapatkan “label hijau” yang lebih menarik konsumen.



Label gizi traffic-light bukan sekadar tempelan di kemasan, tapi senjata cerdas untuk melawan obesitas. Mulai sekarang, yuk biasakan cek warna sebelum beli makanan atau minuman. Jangan gampang tergoda label merah, lebih seringlah pilih yang hijau, dan tetap bijak kalau ketemu kuning.

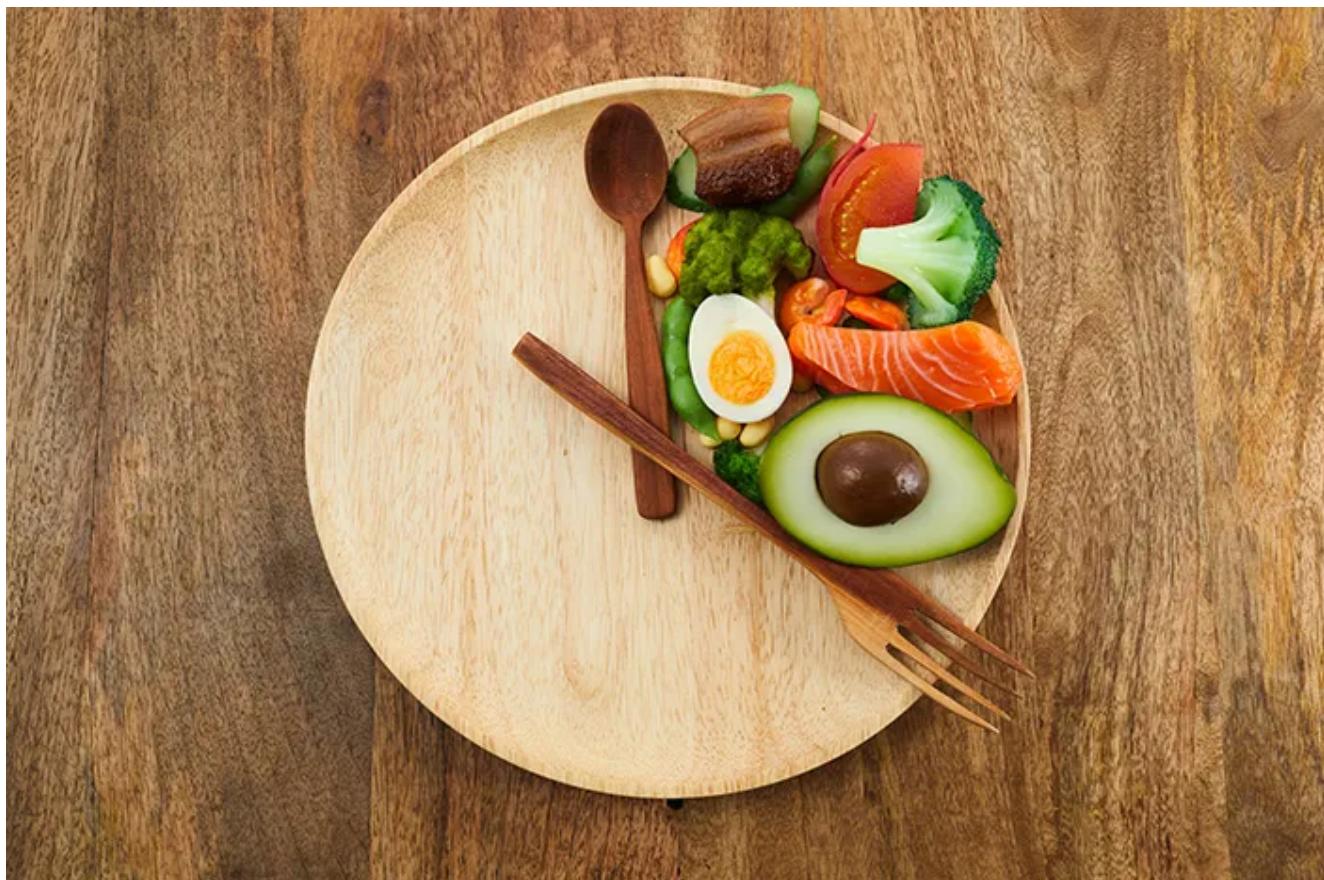
Kesehatan itu investasi jangka panjang, dan pilihan kecil kita di supermarket bisa menentukan kualitas hidup bertahun-tahun ke depan. Jadi, siap jadi generasi yang lebih pintar pilih makanan? Yuk, mulai sekarang, baca label, pilih sehat, dan jaga tubuh tetap bugar!

Atasi Efek Samping Intermittent Fasting Biar Tetap Semangat Jalani Pola

Makan Sehat !

Category: LifeStyle

7 September 2025



Prolite – Siapa nih yang sudah mencoba intermittent fasting (IF) tapi malah merasa badan lemas, sakit kepala, atau susah tidur?

Tenang, kamu tidak sendiri! Intermittent fasting memang menawarkan segudang manfaat, mulai dari menurunkan berat badan hingga meningkatkan metabolisme.

Tapi, nggak sedikit juga yang mengalami beberapa efek samping saat pertama kali memulainya. Yuk, kita bahas apa saja efek samping yang bisa muncul dan cara-cara mengatasinya supaya kamu bisa menjalani IF dengan lebih nyaman!

Efek Samping yang Mungkin Muncul

Saat Memulai Intermittent Fasting



Sebagian besar efek samping yang dirasakan di awal IF terjadi karena tubuh sedang beradaptasi dengan pola makan baru. Berikut beberapa keluhan yang sering dialami:

1. Sakit Kepala

Sakit kepala adalah salah satu efek samping yang paling umum saat baru mulai IF. Biasanya ini terjadi karena tubuh kita terbiasa mendapatkan asupan makanan di waktu tertentu, jadi ketika pola itu berubah, bisa muncul rasa pusing atau sakit kepala.

2. Lemah dan Kurang Energi

Ketika kamu mengurangi frekuensi makan, tubuh akan merasa kurang energi pada awalnya. Ini biasanya karena tubuh belum terbiasa menggunakan lemak sebagai sumber energi utama saat tidak ada asupan kalori.

3. Susah Tidur

Beberapa orang mengalami gangguan tidur ketika baru mulai IF, terutama jika memilih metode puasa yang mengharuskan makan pada malam hari. Pola tidur bisa terganggu, yang justru membuat tubuh semakin lelah.

4. Gangguan Pencernaan

Beberapa orang juga mengalami gangguan pencernaan, seperti perut kembung atau sembelit. Ini terjadi jika kamu tidak cukup mengonsumsi serat dan cairan selama periode makan.

Tips Mengurangi Efek Samping dengan Pola Makan dan Hidrasi yang Tepat



Supaya efek samping ini nggak membuat kamu kapok atau menyerah di tengah jalan, ada beberapa tips yang bisa kamu coba:

1. Jaga Hidrasi

Saat IF, jangan lupa untuk minum banyak air putih, terutama selama periode puasa. Dehidrasi bisa memicu sakit kepala dan lemas. Kamu juga bisa minum teh herbal atau air kelapa untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi.

2. Konsumsi Nutrisi yang Tepat Saat Makan

Pastikan kamu mengonsumsi makanan yang mengandung cukup karbohidrat kompleks, protein, serat, dan lemak sehat selama periode makan. Nutrisi yang seimbang akan membantu tubuh mendapatkan energi yang cukup dan mengurangi risiko lemas.

3. Jangan Langsung Lompat ke Puasa Panjang

Bagi yang baru mulai IF, jangan langsung mencoba metode puasa yang terlalu panjang, seperti 24 jam atau OMAD (One Meal a Day). Mulailah dengan metode 12:12 atau 14:10, lalu naikkan durasinya secara bertahap.

4. Rutin Berolahraga Ringan

Olahraga ringan, seperti jalan santai atau yoga, bisa membantu tubuh menyesuaikan diri dengan IF. Tapi, hindari olahraga berat pada awal IF, karena tubuh mungkin masih dalam fase penyesuaian.

Rekomendasi Makanan Kaya Nutrisi yang Bisa Mendukung Kebutuhan Energi Selama Periode Makan



Memilih makanan yang tepat selama periode makan bisa membantu mengatasi efek samping IF, lho. Berikut beberapa jenis makanan yang sebaiknya kamu konsumsi:

- **Protein Tinggi**

Konsumsi protein seperti ayam, ikan, telur, atau tahu untuk membantu membangun otot dan mempertahankan energi sepanjang hari.

- **Serat dari Sayuran dan Buah**

Sayuran hijau, buah beri, dan apel kaya akan serat, yang membantu menjaga pencernaan tetap lancar dan membuat perut kenyang lebih lama.

- **Karbohidrat Kompleks**

Pilih karbohidrat kompleks seperti oats, quinoa, atau ubi yang dicerna perlahan, sehingga kamu merasa kenyang lebih lama dan energi bisa bertahan.

- **Lemak Sehat**

Alpukat, kacang-kacangan, dan minyak zaitun mengandung lemak sehat yang baik untuk tubuh dan membantu mengurangi rasa lapar selama puasa.

Contoh Menu Sehat:

- **Sarapan (Buka Puasa):** Oatmeal dengan topping buah-buahan, chia seeds, dan madu.
- **Makan Siang:** Ayam panggang dengan quinoa, brokoli, dan wortel.
- **Makan Malam (Penutup Periode Makan):** Salmon panggang dengan salad sayur dan alpukat.

Kapan Sebaiknya Berhenti atau Konsultasi dengan Dokter?



Intermittent fasting memang menawarkan banyak manfaat, tapi tidak semua orang cocok dengan metode ini.

Jika efek samping seperti sakit kepala, lemas, atau gangguan tidur berlangsung terus-menerus dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sebaiknya berhenti dulu dan konsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Terlebih lagi, jika kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau masalah pencernaan, sebaiknya cek dengan profesional sebelum mulai Intermittent Fasting.

Intermittent fasting memang bisa jadi cara yang efektif untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, dan meningkatkan energi.

Namun, setiap orang punya respons yang berbeda terhadap metode ini. Jadi, mulailah dengan bijak, dengarkan tubuhmu, dan jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter jika ada efek samping yang mengganggu.

Selamat mencoba Intermittent Fasting, dan semoga perjalanan sehatmu menyenangkan!

Lepas dari Nasi : 4 Alternatif Makanan Pokok yang Lebih Sehat dan Hemat

Category: LifeStyle
7 September 2025



Prolite – Harga beras yang terus melonjak memang bikin kita harus putar otak mencari alternatif makanan pokok yang lebih terjangkau tapi tetap memenuhi gizi harian.

Nggak usah khawatir, meskipun nasi sudah jadi makanan utama orang Indonesia, banyak banget pilihan lain yang nggak kalah enak dan menyehatkan, lho!

Yuk, cari tahu lebih lanjut tentang berbagai opsi makanan pokok yang bisa jadi penyelamat kantong sekaligus menjaga kesehatan kita!

Mengapa Perlu Mencari Alternatif?



Ilustrasi beras – Freepik

- **Harga:** Kenaikan harga beras yang kadang nggak terduga bisa bikin belanja bulanan semakin mahal. Makanya, penting banget buat mulai melirik sumber karbohidrat lain yang harganya lebih stabil dan ramah di kantong. Dengan begitu, kita bisa tetap memenuhi kebutuhan gizi tanpa harus khawatir soal biaya.
- **Variasi Nutrisi:** Kalau kita makan nasi terus-menerus,

tubuh bisa kekurangan nutrisi penting yang hanya bisa didapatkan dari makanan lain. Mencoba berbagai alternatif makanan pokok bisa membantu tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang lebih lengkap dan beragam, sehingga kesehatan tetap terjaga dengan baik.

- **Kesehatan:** Beberapa alternatif makanan pokok, seperti kentang, ubi, atau jagung, punya indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi. Artinya, makanan ini lebih baik dalam menjaga kadar gula darah, terutama buat kamu yang ingin mengontrol gula atau sedang menjalani pola makan sehat.

Dengan banyaknya pilihan yang tersedia, nggak ada salahnya mulai mempertimbangkan untuk sesekali mengganti nasi dengan sumber karbohidrat lain.

Selain bisa lebih hemat, tubuh juga mendapatkan variasi nutrisi yang dibutuhkannya.

Alternatif Makanan Pokok yang Menarik

Kenaikan harga beras bukan berarti kita harus menyerah pada situasi, lho! Ada banyak makanan pokok lain yang tak kalah lezat dan bergizi. Yuk, intip beberapa alternatif makanan yang bisa kamu coba berikut ini:

1. Ubi-ubian



Jenis Ubi-Ubian – Freepik

Ubi jalar, ubi ungu, kentang, dan singkong adalah beberapa contoh dari keluarga ubi-ubian yang kaya akan karbohidrat kompleks, serat, vitamin A, dan mineral.

Keunggulan ubi-ubian adalah fleksibilitasnya dalam diolah. Kamu bisa membuatnya menjadi berbagai masakan seperti ubi tumbuk, ubi goreng, atau sekadar dikukus untuk camilan sehat.

Selain mengenyangkan, mereka juga menambah variasi rasa dan warna di piringmu!

2. Jagung



Jagung – Freepik

Jagung tak hanya jadi camilan favorit, tapi juga merupakan sumber karbohidrat yang baik untuk dijadikan makanan pokok.

Jagung mengandung serat, vitamin B, magnesium, dan fosfor, yang semuanya penting untuk menjaga kesehatan tubuh.

Jagung bisa diolah menjadi nasi jagung, bubur jagung, atau bahkan dipanggang menjadi jagung bakar yang menggugah selera.

3. Sagu



Ilustrasi sagu – Freepik

Sagu, yang berasal dari pohon sagu, adalah pilihan unik yang kaya karbohidrat. Di beberapa daerah di Indonesia, sagu bahkan menjadi makanan pokok utama.

Kamu bisa mencoba membuat bubur sagu yang manis dan lembut, atau kue sagu yang gurih. Bahkan, sagu juga bisa menjadi pengganti nasi untuk variasi makanan sehari-hari.

4. Pisang



Buah pisang – ist

Selain lezat sebagai camilan, pisang juga bisa menjadi sumber karbohidrat sederhana yang cepat memberikan energi.

Pisang kaya akan kalium, vitamin B6, dan vitamin C, menjadikannya pilihan sempurna untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem kekebalan tubuh.

Kamu bisa menikmatinya langsung, membuat pisang goreng, kolak pisang, atau bahkan tepung pisang untuk kreasi masakan lainnya.



Dengan semakin banyaknya pilihan alternatif makanan pokok, kita tidak perlu lagi bergantung pada nasi. Mengganti nasi dengan makanan pokok lain tidak hanya lebih hemat, tetapi juga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan.

Jadi, mulailah berkreasi di dapur dan nikmati kelezatan serta gizi dari berbagai macam makanan pokok!

Kangkung : Si Hijau Sederhana yang Kaya Manfaat

Category: LifeStyle

7 September 2025



Prolite – Kangkung, dengan nama ilmiah *Ipomoea aquatica*, adalah tumbuhan air yang berasal dari Asia Tenggara.

Tumbuhan yang mudah tumbuh di daerah tropis ini telah menjadi bagian penting dari masakan berbagai negara di Asia.

Kangkung biasanya diolah dengan cara ditumis, direbus, atau dijadikan lalapan. Teksturnya yang lembut dan rasanya yang sedikit pahit membuatnya menjadi pelengkap yang sempurna untuk berbagai hidangan.



– *Freepik*

Meskipun tergolong sebagai sayuran sederhana, si hijau ini menyimpan segudang nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Dalam setiap porsinya, kamu akan menemukan:

- Vitamin A, C, dan K
- Mineral berupa Kalium, zat besi, dan kalsium
- Serat

- Antioksidan seperti flavonoid dan beta-karoten

Manfaat Kangkung bagi Kesehatan



– *Freepik*

Dengan kandungan nutrisi yang kaya, tidak heran jika kangkung memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Beberapa di antaranya adalah:

- **Meningkatkan sistem kekebalan tubuh:** Kandungan vitamin C yang tinggi membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga kita lebih tahan terhadap berbagai penyakit.
- **Menjaga kesehatan mata:** Vitamin A di dalamnya sangat penting untuk kesehatan mata. Nutrisi ini membantu menjaga ketajaman penglihatan dan mencegah berbagai masalah mata seperti rabun senja.
- **Menjaga kesehatan jantung:** Kalium di dalamnya membantu mengatur tekanan darah, sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung.
- **Membantu pencernaan:** Seratnya membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit.
- **Mencegah anemia:** Kandungan zat besi di dalamnya membantu mencegah anemia, yaitu kondisi kekurangan sel darah merah.
- **Menjaga kesehatan tulang:** Kalsium di dalamnya sangat penting untuk kesehatan tulang dan gigi.



Ilustrasi pria makan sayur – freepik

Yang sering dianggap sebagai sayuran biasa, ternyata memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Dengan kandungan nutrisi yang lengkap dan mudah didapatkan,

kangkung sangat recomended menjadi bagian dari menu makanan sehari-hari.

Jadi, jangan ragu untuk menambahkan si hijau ini ke dalam berbagai hidangan! Yuk, mulai konsumsi kangkung secara teratur dan rasakan manfaatnya untuk kesehatan tubuhmu!

4 Cara Jitu Awetkan Makanan ala Rumahan : Solusi Kreatif Atasi Pemborosan

Category: LifeStyle

7 September 2025



Prolite – Siapa yang pernah menemukan bahan makanan basi di lemari atau kulkas? Di negara tropis seperti kita, masalah ini bisa menjadi nyata.

Bukan hanya menyebalkan, tapi juga menyediakan melihat makanan berakhir di tempat sampah, memberikan kontribusi pada masalah

pemborosan dan pencemaran lingkungan.

Namun, jangan khawatir! Ada solusi yang bisa dilakukan di rumah dengan cara yang kreatif dan alami untuk mengatasi masalah ini.

Dengan sedikit keterampilan dan pengetahuan, kita bisa mengawetkan makanan dengan mudah dan ramah lingkungan.

Teknik Pengawetan Makanan Kreatif

1. Pengeringan



Ilustasi dendeng daging – Freepik

Bahan-bahan dapur seperti kacang, buah-buahan, atau irisan daging bisa diawetkan dengan pengeringan.

Prosesnya sederhana: bersihkan bahan makanan, rebus untuk membunuh organisme penyebab pembusukan, potong kecil atau tipis, lalu keringkan dalam oven dengan suhu rendah. Hasilnya? Camilan sehat yang tahan lama!

2. Pembuatan Acar



Ilustrasi berbagai jenis acar – Freepik

Jangan lewatkan acar! Bahan dapur bisa diawetkan dengan merendamnya dalam larutan cuka. Cara membuatnya pun tidak sulit.

Cukup bersihkan dan potong bahan makanan, lalu rendam dalam stoples berisi larutan cuka dengan perbandingan air dan cuka sesuai selera. Praktis dan enak!

3. Pembuatan Selai



Ilustrasi selai buah – Freepik

Tidak ada yang lebih nikmat daripada selai buatan sendiri, bukan?

Cuci buah-buahan, masak menjadi selai, dan simpan dalam toples steril di kulkas atau freezer. Dijamin, selai buatan sendiri akan membuat sarapan pagi semakin istimewa.

4. Pembekuan



Ilustrasi ikan beku – Freepik

Buah dan daging dapat dibekukan untuk digunakan nanti. Namun, pastikan untuk memblancing sayuran terlebih dahulu untuk mempertahankan warna dan tekstur mereka. Hasilnya? Persediaan yang siap saji kapanpun kamu butuhkannya!



Ilustrasi bahan dapur – Freepik

Dengan mengikuti tips dan teknik di atas, kita tidak hanya mengurangi pemborosan, tetapi juga membantu melindungi lingkungan.

Lebih dari itu, Kamu akan menemukan kepuasan dalam menciptakan makanan lezat dan sehat dengan tanganmu sendiri.

Jadi, mari kita mulai mengawetkan makanan ala rumah dan menjadi pahlawan anti-pemborosan!

Sering Lupa ! Simak 7 Makanan Membantu Kerja Otak

Category: LifeStyle

7 September 2025



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.

Kacang Hijau untuk Kesehatan: 6 Alasan Anda Harus Mulai

Mengonsumsinya Hari Ini

Category: LifeStyle

7 September 2025



Prolite – Kacang hijau, atau yang sering disebut *mung beans*, memang sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari makanan tradisional di berbagai budaya, termasuk di Nusantara.

Selain jadi bahan andalan dalam hidangan-hidanganlezat, *mung beans* juga punya banyak manfaat kesehatan yang bikin terkesan.

Yuk, kita lihat beberapa manfaat kacang hijau bagi kesehatan!



– *Freepik*

1. Kaya akan Nutrisi

Kacang hijau merupakan sumber nutrisi yang kaya, termasuk protein, serat, vitamin (seperti vitamin B, C, dan K), mineral

(seperti besi, magnesium, fosfor, dan kalium), serta antioksidan.

Mengkonsumsi kacang hijau membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara alami.

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Mung beans memiliki kandungan serat yang tinggi, yang dapat membantu menurunkan kolesterol LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Kandungan antioksidannya juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

3. Menyokong Pencernaan yang Sehat

Serat di dalamnya membantu mempromosikan pencernaan yang sehat dengan mencegah sembelit dan menjaga keseimbangan bakteri baik di dalam usus.

4. Menyediakan Energi Berkelanjutan

Mengandung karbohidrat kompleks yang lambat dicerna, memberikan energi bertahap dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Ini membuatnya menjadi pilihan makanan yang baik untuk menjaga tingkat energi dan mempertahankan rasa kenyang lebih lama.

5. Mendukung Penurunan Berat Badan

Kacang hijau rendah kalori dan rendah lemak, tetapi tinggi serat dan protein, yang membuatnya menjadi makanan yang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sambil membantu menjaga

perasaan kenyang lebih lama.

Konsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu dalam program penurunan berat badan.

6. Meningkatkan Kesehatan Kulit

Mengandung vitamin E dan antioksidan lainnya yang membantu melawan kerusakan akibat radikal bebas, menjaga kulit tetap sehat dan bersinar.

Mengkonsumsi *mung beans* dapat membantu dalam pengobatan jerawat dan perawatan kulit secara alami. Selain itu, ia adalah tambahan yang bermanfaat untuk diet sehat dan seimbang.



Ilustrasi wanita yang sehat – Freepik

Dengan kandungan nutrisi yang kaya dan sejumlah manfaat kesehatan yang terbukti, mengkonsumsi kacang hijau secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit.

Oleh karena itu, memasukkan kacang hijau ke dalam menu makanan sehari-hari dapat menjadi langkah positif untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh.

Festival Mabar B2SA, Himbau

Warga Makan Bergizi

Category: Daerah, Headline, News

7 September 2025



BANDUNG, Prolite – Mendorong warga menerapkan makanan Beragam Bergizi Seimbang dan Aman (B2SA). Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung menggelar Festival Mabar (Makan Benar) B2SA.

Kegiatan ini bertujuan untuk menstimulan kreativitas warga dalam memanfaatkan pangan. Acara ini dihadiri oleh 650 anak usia sekolah di Kota Bandung.

“Kegiatan Mabar ini sejalan dengan visi misi Kota Bandung, yaitu meningkatkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang berdaya saing. Tentunya kualitas SDM harus ada pola asupan makanan yang seimbang,” beber Plh Wali Kota Bandung, Ema Sumarna, Senin 29 Mei 2023.

Ema mengimbau agar masyarakat, khususnya anak usia dini untuk memperhatikan pola asupan makanan. Tidak mengandalkan hanya suka makanannya saja.

“Audiensnya para pelajar di Kota Bandung, jadi jangan

dibiasakan hanya mengandalkan suka makannya. Tidak melihat aspek gizi protein seimbang atau tidak. Itu yang harus diperhatikan oleh orang tua," katanya.

Maka dari itu, Ema meminta dinas terkait untuk memberikan sosialisasi ke tiap sekolah untuk mengedukasi tentang B2SA tersebut.

"Ini sudah waktunya menerapkan hal makan makanan B2SA. Maka kami minta kepada DKPP (Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian) untuk mengedukasi ke sekolah soal pola makan yang baik," tuturnya.

Menurut Ema, kader posyandu pun berperan menjadi daya dukung untuk penerapan B2SA tersebut. Pasalnya asupan gizi juga protein sangat dibutuhkan kepada bayi balita hingga ibu hamil dan menyusui.

"Posyandu ini tempat strategis, karena di dalamnya mencangkup soal pemberian makanan tambahan anak. Termasuk ibu dalam kandungannya, sehingga kualitas air susu yang diberikan itu baik," tuturnya.

Di kesempatan itu, Ema juga menyinggung soal program Buruan Sae. Ia mengatakan, sudah ada 370 RW yang berhasil mengelola Buruan Sae.

"Bukan hanya sayuran, ada hewannya juga seperti ikan, ayam, dan telur. Saya lihat beberapa RW bisa melakukannya," kata Ema.

Di tempat yang sama, Direktur Penganekaragaman Konsumsi Pangan, Badan Pangan Nasional, Rina Syawal mengapresiasi kegiatan yang dilaksanakan Pemkot Bandung. Pasalnya kegiatan B2SA merupakan salah satu upaya untuk menekan angka stunting.

"Tentunya kami ucapkan apresiasi kepada Pemkot Bandung yang telah menginisiasi kegiatan ini," katanya.

Rina menjelaskan, dalam satu piring makan itu harus seimbang

gizi hingga proteinnya.

“Konsumsi karbo yang cukup, hewannya harus pas, juga sayurnya. Dengan adanya konsep itu (B2SA), akan mengarahkan kepada pola makan yang sehat,” ucapnya.

Sementara itu, Kepala Dinas Ketahanan Pangan dan Pertanian Kota Bandung, Gin Gin Ginanjar mengatakan, kegiatan tersebut sebagai upaya juga dalam keragaman mengkonsumsi pangan.

“Data Pola Pangan Harapan (PPH) Kota Bandung itu 89,1 persen. Angka ini menunjukkan kondisi konsumsi keragaman pangan itu masih belum dikatakan baik. Sehingga ini upaya kita mengedukasi masyarakat untuk makan sesuai B2SA,” ujarnya.(kai)