

Mengatasi Diare : Pentingnya Asupan dan Kebersihan Makanan

Category: LifeStyle

25 Maret 2024



Prolite – Diare adalah kondisi yang umum, terutama pada bayi dan anak-anak. Hal ini sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi virus, bakteri, atau parasit.

Meski umumnya bisa sembuh dengan perawatan mandiri, beberapa kasus memerlukan penanganan dokter.

Dalam artikel ini, kita akan membahas mengenai pentingnya memperhatikan asupan dan kebersihan makanan dalam mengatasi diare.

Kita akan menjelajahi lebih dalam tentang bagaimana makanan yang terkontaminasi dapat menjadi pemicunya, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya. Yuk, kita eksplorasi bersama!

5 Faktor Penyebab Diare



Ilustrasi pria yang sakit perut – Freepik

Diare dapat disebabkan oleh berbagai kondisi, mulai dari infeksi virus dan bakteri hingga alergi makanan atau penyakit tertentu. Beberapa penyebab umum diare meliputi:

1. **Infeksi Virus dan Bakteri** : Seperti rotavirus, Campylobacter, Escherichia coli, Clostridium difficile, Salmonella, dan Shigella.
2. **Amebiasis dan Cryptosporidium** : Infeksi parasit yang dapat terjadi akibat konsumsi air atau makanan yang terkontaminasi.
3. **Alergi Makanan** : Reaksi alergi terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan diare dalam waktu singkat setelah konsumsi.
4. **Intoleransi Laktosa**: Kondisi di mana tubuh tidak dapat mencerna laktosa dengan baik, seringkali menyebabkan diare setelah mengkonsumsi produk susu.
5. **Sindrom Malabsorbsi dan Penyakit Radang Usus** : Termasuk irritable bowel syndrome, yang dapat menyebabkan diare kronis dan gejala lainnya.

Pentingnya Kebersihan Makanan



Ilustrasi mencuci buah apel – freepik

Salah satu faktor risiko diare adalah konsumsi makanan dari tempat-tempat yang mungkin tidak memenuhi standar kebersihan.

Kuliner pinggir jalan seringkali menjadi sumber utama karena kurangnya kontrol terhadap kebersihan dan penyimpanan makanan.

Ketika memilih makanan, penting untuk memperhatikan kebersihan penyajian dan bahan-bahannya.

Pastikan makanan dimasak dengan baik dan disimpan dengan benar untuk mencegah kontaminasi.

Selain itu, hindari mengkonsumsi makanan mentah atau setengah matang yang berpotensi menyebabkan infeksi bakteri.

Pencegahan dan Penanganan



Ilustrasi makanan sehat – Freepik

1. Untuk mencegah hal ini, penting untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Seperti mencuci tangan dengan sabun, terutama sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.
2. Minumlah banyak cairan untuk mencegah dehidrasi. Selain itu, pastikan untuk mengonsumsi air minum yang bersih dan aman.
3. Perbanyak konsumsi makanan ringan yang mudah dicerna, seperti nasi putih, pisang, atau sup.
4. Jika berlangsung selama beberapa hari atau disertai gejala lainnya, segera konsultasikan dengan dokter untuk penanganan lebih lanjut.



Ilustrasi wanita yang sakit perut – freepik

Meskipun mungkin terasa sebagai masalah ringan, penyakit ini sebenarnya bisa menjadi masalah serius jika tidak ditangani dengan tepat, dapat menyebabkan komplikasi serius seperti dehidrasi dan gangguan elektrolit.

Namun, dengan menjaga kebersihan makanan dan lingkungan serta mengikuti langkah-langkah pencegahan yang tepat, kita dapat mengurangi risiko terkena diare dan menjaga kesehatan tubuh

secara keseluruhan.

Ingatlah bahwa asupan makanan yang bersih dan sehat, serta kebiasaan hidup yang baik, merupakan kunci utama untuk mencegahnya datang menghampirimu dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Mari bersama-sama berkomitmen untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, sehingga kita dapat hidup dengan lebih bugar dan bahagia.

Menarik 4 Manfaat Air Kelapa bagi Tubuh Anda

Category: LifeStyle

25 Maret 2024



Prolite – Mungkin semua orang pasti pernah merasakan kesegaran dari air kelapa. Dibalik Kesegaran ada banyak manfaat air kelapa loh!

Apa kalian tau apa saja manfaat air kelapa?

Biasanya orang-orang pada minum air kelapa ketika keracunan obat maupun makanan karena kandungannya dapat menetralkan racun yang berada di dalam tubuh kita.

Selain itu air kelapa bisa menjadi pilihan kaya nutrisi untuk menghidrasi. Ini mungkin bermanfaat bagi kesehatan Anda, termasuk jantung dan ginjal.

Selain manis alami dan menghidrasi, juga kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang banyak orang tidak mencukupinya.

Berikut 4 manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh anda:

1. Memperlambat Penuaan



Ternyata, manfaat air kelapa baik bagi kecantikan Anda, lho! Ya, khasiat air kelapa dapat membuat kulit lebih halus dan terlihat lebih muda.

Kandungan sitokinin, salah satu hormon pertumbuhan, dalam air kelapa berfungsi untuk mengatur pertumbuhan, perkembangan, dan penuaan sel.

Itu sebabnya kelapa disebut sebagai makanan yang bisa menunda penuaan.

Jika Anda ingin awet muda, minum air kelapa mungkin bisa menjadi salah satu caranya.

2. Mengatur Tekanan Darah dan Kolesterol



Untuk yang punya gangguan kesehatan tekanan darah tinggi perlu mencoba mengonsumsi air kelapa.

Dengan mengonsumsi air kelapa maka kamu dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah bukan hanya itu saja namun juga dapat bermanfaat untuk mengurangi resiko serangan jantung serta stroke.

Hal ini dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa.

Natrium mampu menurunkan kadar gula darah pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

3. Untuk Kesehatan Pencernaan

Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat diare maka akan membantu menggantikan cairan yang hilang dari tubuh anda.

Bahkan, osmolaritas air kelapa lebih besar dibandingkan dengan ORS (*Oral Rehydration Therapy*) yang direkomendasikan WHO untuk pengobatan diare.

Hal ini karena di dalam air kelapa ada kandungan asam amino, enzim, mineral, dan asam lemak sehingga membuatnya punya osmolaritas tinggi.

4. Mencegah Penyakit batu Ginjal

Minum banyak air sangat baik untuk kesehatan ginjal. Jika air putih cukup mendukung fungsi ginjal, minum air kelapa ternyata lebih bermanfaat.

Perlu Anda ketahui bahwa batu ginjal terbentuk ketika kalsium, asam oksalat, dan komponen lain mengendap menjadi kristal dan terbawa di dalam urine.

Selain itu, air kelapa mengurangi terbentuknya kristal pada ginjal.

Hal ini terjadi karena air kelapa dapat meminimalisir radikal bebas yang terbentuk akibat tingginya kadar oksalat di dalam urine.