

5 Jenis Makanan untuk Menjaga Kesehatan Mata

Category: LifeStyle

25 September 2023



Prolite – 5 Jenis makanan untuk kesehatan mata ! Handphone merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartphone ? Cahaya yang keluar dari smartphone sangat berbahaya bagi mata penggunanya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartphone maka mata akan merasa lelah.

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan

peregangan mata.

Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.

1. Wortel



Grid ID

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi mata. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Makanan yang satu ini bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

2. Bayam



Halodoc

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan mata. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi mata dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina mata. Zat ini membantu mata mendeteksi kontras dengan lebih baik.

3. Ikan salmon



Halodoc

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan mata. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi makanan ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

4. Telur

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi mata. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi mata dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

5. Jeruk



Tirto

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini dapat menjaga kesehatan mata. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan bila tidak ditangani.

5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Category: LifeStyle
25 September 2023



5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Prolite – Menu makanan di pagi hari atau sering di sebut dengan menu sarapan memang sangat penting bagi tubuh, apalagi menu yang nikmat dan bergizi.

Dengan mengonsumsi menu sarapan yang lezat dan bergizi dapat membuat mood lebih bahagia, tenaga lebih banyak, dan otak lebih fokus.

Ada banyak menu sarapan yang lezat, kami akan memberikan 5

menu yang akan membuat mood lebih bahagia dan tidak gampang pikun:

1. Buah beri



DokterSehat

Buah beri adalah salah satu buah paling tinggi vitamin dan antioksidan yang baik untuk otak kita.

Buah beri sendiri punya antioksidan bernama *flavonoids* yang bisa mengurangi peluang penurunan fungsi otak.

Selain itu, buah beri juga punya rasa manis dan asam yang nikmat di lidah, apalagi kalau kita tambahkan ke dalam yoghurt tanpa rasa, lho.

2. Ikan



Halodoc

Makanan yang sehat untuk otak selanjutnya ada ikan. Pasalnya ikan, terutama ikan dengan asam lemak omega 3, seperti salmon, tuna, makarel, dan sarden sangat bagus untuk otak kita.

Berdasarkan penelitian, omega 3 telah lama diteliti untuk melindungi otak dan meningkatkan fungsi otak.

3. Sayuran



Katadata

Ada banyak manfaat yang akan kamu dapatkan jika mengonsumsi sayuran setiap hari. Sayuran sendiri tinggi kandungan nutrisi, terutama beta karoten, vitamin K, dan folat.

Sayuran juga tinggi serat, sehingga bisa bikin kita kenyang lebih lama dan enggak gampang lapar sebelum waktu makan siang

tiba.

4. Telur

Makanan berikutnya ada telur rebus, jika kita mengonsumsi telur rebus setiap hari di pagi hari maka selama ini kita sudah memberikan nutrisi otak kita.

Telur sendiri selain kandungan proteinnya yang tinggi, juga ada kandungan kolin yang menurut penelitian bisa meningkatkan kesehatan otak.

Namun penting untuk diketahui kalau kolin ini cuma ada di kuning telur, jadi jangan membuang kuning telurnya, ya!

5. Kacang-kacangan



Kapanlagi

Banyak jenis kacang yang kita ketahui bukan ? Ternyata dengan mengonsumsi kacang-kacangan bagus untuk otak kita!

Buat kita yang enggak suka sarapan dengan makan ikan, kita bisa menggantinya dengan kacang.

Ini karena kacang juga punya kandungan omega 3, terutama kacang kenari yang bagus untuk otak.

Bagaimana apakah anda sudah mencoba makanan yang dapat meningkatkan kecerdasan otak agar kita tidak cepat pikun.

Harga Komoditas Naik ! Cabai

Merah Rp 40.600 per Kg

Category: Daerah
25 September 2023



Harga Komoditas Naik ! Cabai Merah Rp per Kg

BANDUNG, Prolite – Hari Raya Idul Adha sudah berlalu tapi sejumlah harga komoditas di Kota Bandung masih mengalami kenaikan.

Komoditas seperti Daging Ayam Ras, Cabe Merah Keriting, Cabe Rawit Merah, Cabe Merah Besar, hingga Bawang Merah masih berada di harga tinggi sejak sepekan terakhir.

Beberapa pasar yang ada di Kota Bandung masih terlihat menjual bahan pangan dengan harga yang naik.



Pedagang daging ayam potong

Untuk komoditas daging ayam kini masih berada di harga Rp hingga Rp per kilogramnya. Sedangkan sebelum Idul Adha harganya menginjak Rp hingga per kilogramnya.

Kenaikan harga komoditas terjadi bukan hanya daging ayam namun juga cabai rawit merah dan cabai merah kriting.

Kini cabai rawit merah kini dijual dengan harga Rp per kilogram, sementara cabai merah kriting Rp per kilogram.

Kenaikan harga komoditas karena meningkatnya permintaan dari para pembeli menjelang hari raya Idul Adha 2023 lalu.



Pedagang telur ayam

Selain harga daging ayam, cabai rawit merah serta cabai merah kriting yang masih mengalami kenaikan harga kini terpantau juga harga telur ayam ras yang saat ini mencapai harga Rp per kilogram.

Meski beberapa komoditas masih dengan harga yang mahal tidak membuat penjual menjadi sepi pembeli.

Warga masyarakat berharap untuk harga komoditas bisa turun tidak semahal saat ini hingga tidak memberatkan para ibu rumah tangga.