

Dilanjutkan, Pembagian Vitamin A Kali Ini Di Margasari Buahbatu

Category: Daerah
29 Februari 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.

5 Jenis Makanan untuk Menjaga

Kesehatan Mata

Category: LifeStyle

29 Februari 2024



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 penggunaanya.

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.