

TIDAK MINUM MINUMAN BERALKOHOL

Minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan, mabuk dan tubuh tidak mampu mengendalikan diri. Selain itu, minum-minuman beralkohol secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit seperti penyakit hati.

TIDAK MEROKOK

Kebiasaan merokok dapat mengganggu kesehatan dan berbahaya bagi siapa saja. Saat batang rokok terbakar, asapnya mengeluarkan 4000 jenis bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh kita.



MENGENDALIKAN STRESS, DENGAN

- Istirahat cukup dan tidur teratur 6-8 jam sehari
- Selalu berpikir positif
- Mendekatkan diri pada Tuhan yang Maha Esa

Demikianlah gaya hidup sehat tersebut yang amat baik bagi kesehatan dan kebahagiaan kita. Tidak ada kata terlambat untuk berubah. Dan mulailah saat ini juga.



RS SIAGA RAYA
Jl. Siaga Raya Kav 4-8, Pejaten Barat Ps. Minggu,
Jakarta Selatan 12510, Indonesia
Telp. (021) 7972750
Fax. (021) 7970627
www.rssiagaraya.com

 Rumah Sakit Siaga Raya  @rssiagaraya

GAYA HIDUP SEHAT



KESEMBUHAN ANDA
ADALAH KEBAHAGIAAN KAMI

www.rssiagaraya.com

GAYA HIDUP SEHAT

Gaya hidup sehat adalah penerapan pola hidup yang baik dan seimbang untuk menciptakan kehidupan yang sehat baik fisik, mental maupun sosial sehingga mampu mencegah timbulnya berbagai penyakit dan menciptakan kebahagiaan.

Adapun beberapa kebiasaan hidup yang baik dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan tersebut adalah:

- Menerapkan gizi seimbang
- Melakukan olah raga teratur
- Tidak minum minuman beralkohol
- Tidak Merokok
- Mengendalikan Stress

MENERAPKAN GIZI SEIMBANG

Pengertian Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Dirjen BKM, 2002)

Berikut adalah tips untuk menjaga tubuh tetap sehat dengan makanan gizi seimbang:

- Makanlah makanan yang beranekaragam untuk memenuhi kecukupan energi. Kebutuhan kalori dari karbohidrat sekitar 50-60%, dari protein sekitar 10-20%, dan dari lemak sekitar 30%



- Makan makanan tinggi serat. Mengonsumsi Sayuran dan buah 5-6 porsi dalam sehari
- Hindari makanan tinggi lemak.
 - Bisa mengganti tehnik memasak dari menggoreng ke merebus / menumis / mengukus / meMbakar/ memanggang / mengungkeb.
 - Hindari penggunaan minyak kelapa, mentega, margarin, minyak hewan, apalagi yang diulang-ulang. Sebaiknya gunakan minyak pengganti dengan lemak tak jenuh seperti minyak biji bunga matahari, minyak jagung, minyak kacang kedelai.
 - Hindari makanan yang mengandung kolesterol tinggi: otak, kuning telur, jeroan, udang, kepiting, cumi dan sebagainya, dan hasil olahan susu (mentega, susu,dll). Gunakan susu skim atau non-fat untuk mengganti susu full cream.
- Mengonsumsi air 8-10 gelas/ hari, hindari minuman softdrink karena mengandung kadar gula yang tinggi.

- Bagi yang menghidap hipertensi dianjurkan untuk diet rendah garam. Yaitu dengan membatasi jumlah natrium saat mengolah makanan (memasak) seperti garam dapur, vetsin, soda kue, natrium benzoat. Serta menghindari bahan makanan yang diberi natrium dalam pengolahannya seperti roti, biskuit, keju, dendeng, abon, kornet, ikan asin, telur asin, dll
- Jangan lewatkan sarapan pagi. Sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik dan daya tahan baik saat belajar maupun bekerja.

MELAKUKAN OLAH RAGA TERATUR

Pilihlah aktifitas fisik yang memiliki nilai aerobik seperti jalan kaki, berenang, bersepeda santai, mendayung. Latihan fisik harus berkesianmbungan / terus menerus. Minimal 3x dalam seminggu selama 30 menit.

