**8 Tips untuk Hidup Sehat**

***Oleh: dr. Dewi Ema Anindia***

**KLIKDOKTER.COM** - Makan sehat dan diet yang seimbang merupakan proses dalam menjaga kesehatan. Tidak perlu rumit, ikuti saja 8 tips dibawah ini :

1. **Pati (karbohidrat) sebagai makanan dasar**  
   Makanan jenis [**karbohidrat**](http://klikdokter.com/gizi/read/2010/07/05/103/karbohidrat)harus mendasari 1/3 dari jenis makanan yang anda konsumsi. Makanan seperti kentang, sereal, pasta, nasi dan roti. Pilihlah jenis roti gandum, atau bila mengkonsumi kentang, kulit juga dikonsumsi. Makanan golongan ini mengandung serat yang dapat membuat anda kenyang dalam waktu yang lama. Cobalah agar setiap waktu makan anda paling tidak ada 1 jenis karbohidrat.
2. **Perbanyak sayur dan buah**  
   Direkomendasikan agar mengkonsumsi paling tidak 5 porsi buah atau sayur dengan jenis yang berbeda setiap harinya.
3. **Perbanyak ikan**  
   Ikan merupakan sumber protein dan juga mengandung banyak vitamin dan mineral. Cobalah untuk mengkonsumsi paling tidak 2 porsi dalam seminggu.
4. **Kurangi lemak yang bersaturasi dan gula**Lemak yang bersaturasi seperti keju, kue, biskuit, sosis, mentega dan lainnya meningkatkan risiko terjadinya [**penyumbatan**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/10/04/15031821/sering-pusing-tengkuk-kaku-mudah-lupa-)di jantung. Perbanyak makanan yang mengandung [**lemak**](http://klikdokter.com/gizi/read/2010/07/05/104/lemak)tidak bersaturasi seperti alpukat, minyak ikan, dan minyak nabati. Saat ingin mengkonsumsi daging, pilihlah daging dengan potongan ramping dan hindari daging dengan lemak yang terlihat. Hindari juga minuman dan makanan yang mengandung banyak gula.
5. **Kurangi garam**Walaupun anda tidak menambahkan [**garam dalam makanan**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2011/09/19/15031342/kurangi-garam-menurunkan-risiko-penyakit-jantung), hampir sebagian besar makanan yang kita beli sudah mengandung garam seperti sereal, sup, roti, dan saus. Terlalu banyak mengkonsumsi garam dapat meningkatkan risiko [**darah tinggi**](http://klikdokter.com/medisaz/read/2010/07/05/121/hipertensi).
6. **Coblah untuk aktif dengan berat badan ideal**[**Kelebihan berat badan**](http://klikdokter.com/medisaz/read/2010/07/05/43/obesitas) dapat memicu beberapa kondisi seperti, [**diabetes**](http://klikdokter.com/diabetes/read/2010/07/05/112/gejala-diabetes-melitus)mellitus tipe 2, beberapa jenis kanker, penyakit jantung dan [stroke](http://klikdokter.com/medisaz/read/2010/07/05/58/stroke). Bila anda ingin [**mengurangi berat badan**](http://klikdokter.com/gizi/read/2010/07/05/110/perlukah-menurunkan-berat-badan-) tidak cukup dengan [**diet**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/05/22/15031614/diet-untuk-penghilang-stres#.UlTWTtKmjpU)namun juga harus diimbangi dengan [**aktivitas fisik**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2010/04/02/150187/aktivitas-fisik-dan-jantung-sehat#.UlTWlNKmjpU). Aktivitas fisik disini [**belum tentu harus dengan berolahraga**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/05/13/15031598/pekerjaan-rumah-tangga-olahraga-atau-bukan-), contohnya adalah jalan keluar rumah, atau bila anda kerja di kantoran, parkir sedikit jauh agar dapat jalan.
7. **Pilihlah minuman anda**Manusia membutuhkan sebayak 1,2 liter cairan setiap harinya diluar dari cairan yang kita dapatkan dari makanan. Minuman yang sehat untuk anda konsumsi adalah air, susu dan jus buah. Diluar minuman itu cobalah untuk hindari, termasuk [**minuman kaleng**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2012/01/30/15031436/minuman-manis-bersoda-beresiko-menambah-timbunan-lemak#.UlTTr9KmjpU) yang mengandung terlalu banyak gula tambahan.
8. **Jangan lupa untuk sarapan**Banyak yang mengira bahwa dengan melupakan [**sarapan**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2013/07/13/15031689/5-alasan-untuk-sarapan#.UlTS6tKmjpU)dapat membantu [**menurunkan berat badan**](http://klikdokter.com/healthnewstopics/read/2008/06/26/321/sarapan-pagi-porsi-besar-membantu-wanita-menurunkan-berat-badan#.UlTTdtKmjpU), namun hal ini justru salah, sarapan ternyata membantu kita mengontrol berat badan. Sarapan yang sehat dapat memberikan vitamin dan mineral penting untuk kelangsungan hari kita.

Bagi Anda yang ingin mengetahui lebih jauh mengenai topik ini, silakan ajukan pertanyaan Anda di fitur [**Tanya Dokter Klikdokter.com**](http://www.klikdokter.com/tanyadokter) di laman website kami.[](**EA**)