

Tips Hidup Sehat dengan Mengatur Gula Darah



Berdasarkan data yang dikutip dari situs Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2009, lebih dari 20 juta masyarakat Indonesia menderita penyakit yang berkaitan dengan kadar gula darah.

Data ini menunjukkan gaya hidup dan pilihan makanan orang Indonesia masih banyak yang belum sehat. Oleh karena itu banyak gerakan yang mengajak orang untuk merubah pola makan dan olahraga untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil dan terhindar dari komplikasi. Berikut ini tips hidup sehat yang bisa dilakukan seperti yang dipaparkan oleh para ahli gizi dan kesehatan.

Kurangi nasi putih

Di Indonesia yang memiliki budaya nasi sebagai makanan pokok, seakan sudah menjadi tradisi jika makan tanpa nasi diartikan belum makan. Bahkan banyak orangtua yang menyajikan banyak nasi putih kepada keluarganya dengan sedikit lauk dan sayur agar kenyang. Hal ini tidak dianjurkan oleh ahli gizi Marilyn Glenville, karena nasi memiliki glikemik indeks yang tinggi. Tidaklah heran pasca makan nasi akan terasa mengantuk karena tubuh sedang bekerja keras untuk mencernanya.

Gantilah konsumsi nasi putih dengan beras jagung atau sesekali menggantinya dengan ubi atau singkong yang telah dikukus. Beras merah sangat baik karena kadar glikemik yang rendah meskipun harganya terbilang cukup mahal.

Baca Juga: [Kadar Air Minum Yang Dapat Turunkan Gula Darah](#)

Kurangi konsumsi gula

Tahukah Anda jika asupan gula di dalam tubuh terlalu banyak, maka ginjal bekerja sangat keras dan kurang baik untuk kesehatan? Sebisa mungkin hindari konsumsi gula baik gula pasir dalam minuman, makanan manis dan sebagainya.

Mengatur Pola Makan

Setelah membatasi konsumsi gula dan nasi putih, pola makan harus diatur agar tetap terpenuhi kebutuhan kalori dan gizi yang seimbang. Hal termudah adalah makan makanan yang beraneka ragam seperti sayur, ikan, buah-buahan dan sumber karbohidrat kompleks.

Rajin Olahraga

Dengan berolahraga, kelebihan gula dalam tubuh akan dibakar menjadi energi. Membuat tubuh selalu aktif dengan olahraga akan menghindarkan diri dari peningkatan risiko penyakit kronis, seperti stroke, sindrom metabolik, atau diabetes tipe 2. Fungsi olahraga salah satunya yaitu untuk menurunkan kadar LDL atau kolesterol jahat dan meningkatkan kadar HDL atau kolesterol baik.

Untuk Anda yang menginginkan olahraga tetapi tidak memiliki waktu, cukup dengan melakukan olahraga 3-4 kali dalam seminggu selama 30 menit untuk mendapat hasil yang optimal. Pastikan keringat mengalir dengan deras saat berolahraga dan minum air mineral untuk mencegah dehidrasi.

Istirahat cukup & hindari stres

Bahkan mesin sekalipun lebih cepat rusak jika dipakasakan bekerja terus tanpa henti. Istirahatkan organ-organ tubuh dengan tidur yang cukup dan berkualitas. Hindari stres dengan berekreasi dengan teman atau keluarga atau melakukan hobi yang merilekskan pikiran.

Periksakan gula darah

Tidak ada salahnya Anda melakukan pemeriksaan gula darah sedikitnya dua kali dalam setahun. Dengan cara ini Anda akan bisa memiliki gambaran kondisi gula darah. Terlebih jika Anda sadar dalam keluarga ada yang menderita diabetes, maka ada gen yang mengarah ke sana. Ingat, diabetes bisa menyerang orang dewasa maupun anak-anak.

Dr Wismandari Wisnu, Sp. PD-KEMD, Staf Divisi Metabolik Endokrin FKUI/RSCM menambahkan dengan memerikasakan diri, seseorang bisa menyesuaikan asupan makanan, aktivitas fisik, dan dosis obat dalam mencapai kontrol glikemik. Pemeriksaan juga bisa dilakukan sendiri di rumah dengan alat-alat yang banyak dijual di pasaran dengan diambil kadar rata-rata.

Demikian tips hidup sehat yang bisa Anda lakukan dengan mudah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menerapkan-hidup-sehat-dimulai-dengan-mengatur-gula-darah.html>