

Saluran Pencernaan Juga Butuh Dijaga Lho



Pencernaan adalah bagian terpenting dalam kesehatan tubuh. Karena, melalui pencernaan sumber makanan dan nutrisi dicerna dan kemudian diproses ke seluruh tubuh. Menurut Dr. Handrawan Nadesul, berikut ini adalah hal yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan pencernaan.

Proses pencernaan paling awal dimulai dari rongga mulut. Di situlah terjadi proses makanan yang telah dikunyah bercampur dengan enzim yang terdapat pada air liur. Perlu diperhatikan, semakin lama dan lembut mengunyah makanan maka enzim akan tercampur dengan sempurna. Itu berarti nutrisi pada makanan akan semakin lengkap terserap oleh darah di lambung dan usus.

Lalu sejak kapan pencernaan harusnya dijaga? Pencernaan seharusnya dijaga sejak bayi. Terlalu cepat memberikan makanan padat pada bayi akan berimbas pada gangguan pencernaannya ketika dewasa. Pada umumnya, pencernaan bayi siap menerima makanan pertama pada usia 6 bulan agar pencernaannya tidak terganggu kelak.

Hal lain yang perlu diperhatikan dalam menjaga pencernaan adalah kebutuhan serat dalam menu harian. Selain membantu untuk mencerna makanan, serat juga melancarkan pembentukan tinja serta rangsangan peristaltik usus. Terlalu banyak makan daging, ikan, telur dan susu tanpa diimbangi oleh asupan serat dari sayur dan buah akan menjadikan tinja keras dan berisiko sembelit. Sembelit sendiri merupakan bagian dari gangguan pencernaan yang dapat memicu kanker usus karena tinja tertahan terlalu lama di usus.

Selain itu, menjaga pola makan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan pencernaan Anda. Hati-hati dalam mengonsumsi makanan pedas, masam, dan makanan keras seperti duri ikan dan serpihan tulang yang dapat melukai lambung.

Yang tidak kalah pentingnya lagi, pencernaan juga memerlukan kecukupan air agar tinja tidak berubah menjadi keras dan lengket. Makin lama tinja tertahan di usus maka tubuh harus mengonsumsi air putih yang lebih banyak lagi untuk memperlancar buang air besar. Jadi, jangan pernah sepelekan anjuran meminum minimal 8-10 gelas air putih sehari ya.

Selalu jaga kesehatan pencernaan Anda untuk mendapatkan tubuh yang sehat, bugar dan siap beraktivitas. Semoga bermanfaat ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/saluran-pencernaan-juga-butuh-dijaga-lho.html>