

## Tips Sehat di Usia 30-an



*Selamat Ulang Tahun!!*

Wah di umur Anda yang mencapai 30 tahun, sudah banyak hasil yang sudah dicapai, mulai dari karir yang menanjak hingga sibuk mengurus anak-anak. Jadwal yang cukup padat terkadang membuat energi terkuras dan kondisi kesehatan menurun.

Ubah gaya hidup Anda agar badan tetap sehat dan bugar, dengan cara-cara sederhana berikut ini.

### **Makan Makanan Bernutrisi**

Ubah pola makan Anda menjadi diet sehat yang menjaga tubuh dari risiko diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi, demikian pernyataan dari Federal Citizen Information Center. Isi menu harian dengan buah-buahan, sayuran, sumber protein seperti kacang-kacangan, ikan, atau ayam, produk susu rendah lemak, dan biji-bijian. Konsumsi juga berbagai jenis makanan yang kaya akan serat, lemak sehat, dan zat besi. Jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan vitamin C sebesar 75 mg setiap hari, yang berperan dalam penyerapan vitamin E dan meningkatkan kekebalan tubuh. Sementara kalsium digunakan untuk menjaga tulang tetap kuat dan terhindar dari osteoporosis. The National Institutes of Health merekomendasikan setidaknya 1000 mg kalsium setiap hari dari susu, brokoli, keju, dan yogurt.

### **Berhenti Merokok**

Merokok adalah penyebab di balik berbagai gangguan kesehatan seperti emfisema dan penyakit paru-paru. Bicarakan dengan dokter Anda tentang cara terbaik menghentikan kebiasaan buruk tersebut. Menurut American Cancer Society, tetap aktif akan mengalihkan keinginan untuk merokok. Cobalah untuk berolahraga, berkebun, terlibat dalam hobi, atau pergi keluar rumah yang bebas dari asap rokok.

### **Gunakan Tabir Surya**

Menurut Dr David Bank, pemimpin *New York State Society of Dermatology and Dermatologic Surgery*, orang-orang di usia 30-an mengalami penurunan daya regenerasi kulit. Diperparah oleh dampak sinar matahari, sel-sel kulit mati akan menumpuk pada kulit dan membuat wajah terlihat kusam, serta timbul bintik-bintik coklat. Gunakan pelembap wajah yang mengandung minimal 15 SPF agar kulit tetap kenyal dan melindungi dari dampak radiasi sinar UV yang dapat memicu penyakit kanker kulit.

### **Olahraga Secara Teratur**

Aktivitas fisik selama 30 menit per hari dapat membantu mengontrol berat badan yang mencegah berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, dan depresi. Pilih aktivitas olahraga yang Anda nikmati bersama keluarga atau pasangan agar tidak cepat bosan. Selain itu, jangan lupa untuk membicarakannya pada dokter sebelum memulai rutinitas latihan untuk mencari aktivitas fisik yang cocok dan jauh dari cedera.

Ubah pola hidup untuk mendapatkan tubuh yang lebih sehat, bugar, dan tetap bersemangat menjalani hari ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-sehat-di-usia-30-an.html>