

Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat!

PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI

Customer Service
0284 321614

Terapkan Gaya Hidup **CERDIK**

CCek Kesehatan Secara Rutin

EEnyahkan Asap Rokok

RRajin Aktivitas Fisik

DDiet Seimbang

IIstirahat Cukup

KKelola Stres

Sumber : p2ptm.kemkes.go.id

Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.

  [rsudasharipml](#)  RSUD dr. M. Ashari Pemalang www.rsudashari.pemalangkab.go.id

Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat!

Yuk Mulai Terapkan Gaya hidup CERDIK

Apa Itu CERDIK?

CERDIK merupakan perilaku hidup sehat yang mampu menjauhkan Anda dari berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit pembuluh darah, jantung, hingga masalah ginjal. Apa saja perilaku yang termasuk CERDIK?

1. Cek Kesehatan Secara Berkala

Banyak masyarakat Indonesia yang masih mengabaikan cek kesehatan secara berkala. Padahal langkah ini bisa membantu masyarakat mendeteksi penyakit-penyakit dalam sejak dini. Mulailah memonitor tekanan darah, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur lingkar perut, dan perhatikan denyut nadi Anda. Jangan lupa pula mengecek kadar kolesterol dan gula darah

secara teratur.

2. Enyahkan Asap Rokok

Tentu Anda sudah tahu kalau merokok bisa berdampak buruk bagi kesehatan bukan hanya bagi diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar Anda. Dampak rokok juga bukan hanya pada sektor kesehatan, tapi juga keuangan. Tak ada salahnya bila mulai saat ini Anda berhenti merokok demi kehidupan yang lebih baik.

3. Rajin Aktivitas Fisik/Olahraga

Guna menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kardiovaskuler, berolahragalah secara rutin setidaknya minimal selama 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu.

4. Diet Sehat dan Seimbang

Imbangi aktivitas olahraga dengan melakukan diet sehat dan seimbang yakni mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari. Batasi konsumsi gula tak lebih dari 4 sendok makan per hari per orang dan garam tak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari. Batasi pula konsumsi lemak (GGL) atau minyak tak lebih dari 5 sendok makan per hari per orang.

Bagi Anda yang menyukai makanan manis, sebaiknya mulai mengurangi makanan dengan kandungan gula tinggi seperti soft drink, permen, kue basah, kue kering dan es krim. Kurangi pula konsumsi gula putih atau gula merah, sirup serta madu. Gantikan makanan manis tersebut dengan buah segar maupun minuman jus buah segar kesukaan Anda.

Untuk menjaga kesehatan, mau tak mau Anda harus rajin membaca label kemasan makanan sebelum membeli. Kurangi makanan dan minuman yang mengandung gula tersembunyi seperti maltosa, glukosa, sukrosa, laktosa, dekstrosa, fruktosa dan sirup. Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi seperti keju, buah kering, makanan kemasan, kacang asin dan keripik kentang.

Tak ketinggalan kurangi pula konsumsi lemak dengan memilih makanan sumber protein seperti daging tanpa lemak, kacang kering, unggas, ikan, dan kacang polong. Kurangi konsumsi daging merah dan buang lemak di daging sebelum dimasak. Bila ingin minum susu, pilih susu rendah lemak dan hindari jeroan serta kurangi makan telur.

5. Istirahat Cukup

Bagi orang dewasa, istirahatlah yang cukup dengan tidur selama 7-8 jam sehari.

6. Kelola Stres

Terakhir, kurangi potensi penyakit kardiovaskuler dengan mengelola stres. Sering-seringlah rekreasi, relaksasi, berpikiran positif dan bercengkrama dengan orang lain. Terapkan pola hidup teratur dan rencanakan masa depan Anda sebaik-baiknya.

Sumber : ayosehat.kemkes.go.id

#rsudashari #pemalangkikhlas #pemalangsehat #rsudpemalang
#infopemalang #kabarpemalang