

Protein tinggi punca masalah jantung

H.M 2/11/09 M/S 7

IKUTI panduan berikut yang baik untuk menjadi amalan harian:

• Diet tinggi protein

Jika mengamalkan diet tinggi protein, ia kemungkinan besar menjadikan anda kelihatan tiga hingga lapan tahun lebih tua daripada usia sebenar.

Diet tinggi protein menyebabkan sumber kalori hadir daripada lemak yang memberi kesan kepada jantung. Jika sebelum ini, daging merah sering jadi sajian utama, cuba tukar kepada ikan dan lebihkan sayur-sayuran.

• Minuman berkafein

Minuman berkafein ada kebaikannya jika diambil dalam kuantiti berpatutan kerana ia membantu membakar lemak. Kuantiti berlebihan boleh memberikan kesan buruk antaranya boleh mempercepatkan proses penuaan kulit.

Bagi mengatasinya, minum jus buah-buahan. Sebaiknya, minum air antara enam hingga lapan gelas sehari yang akan menghidratkan kulit serta melancarkan sistem pembuangan air kecil.

• Makanan tinggi gula

Pengambilan gula berlebihan sering mengundang pelbagai penyakit terutama diabetes dan darah tinggi. Sebenarnya, gula juga menjadikan kita kelihatan lebih tua.

Bagaimana gula bertindak? Apabila kadar gula dalam darah tinggi, gula akan masuk ke kolagen kulit sehingga menjadikan kulit kelihatan kaku. Justeru, awasi makanan yang tinggi kandungan gula.