



# MAKANAN UNTUK KEHIDUPAN YANG SIHAT

**M**ANUSIA memerlukan makanan untuk hidup dan badan mendapat nutrien daripada makanan untuk pertumbuhan yang kuat dan sihat. Pelbagai jenis penyakit boleh dikaitkan dengan amalan pemakanan yang tidak sihat seperti obesiti, hipertensi dan kencing manis. Oleh itu, cara dan jenis makanan yang kita makan sangat penting dalam menentukan kesihatan dan kesejahteraan kita.

## Air

70 peratus daripada badan kita terdiri daripada air. Oleh itu, air sangat penting kepada kita. Air

adalah penting untuk proses pencernaan, menyingkirkan sisa toksin dalam badan kita serta mengawal suhu badan. Air memastikan badan kita berfungsi dalam keadaan yang sempurna secara keseluruhan.

Kita mesti meminum sekurang-kurangnya 6 hingga 8 gelas air sehari. Kurangkan minuman berkarbonat kerana ia mengandungi kandungan gula yang tinggi. Selain itu kandungan asidnya yang tinggi akan menyebabkan anda mempunyai masalah kerosakan gigi.

**Makan sayur-sayuran dan**



## buah-buahan yang segar

Sayur-sayuran dan buah-buahan mengandungi serat, vitamin dan mineral yang berkhasiat. Vitamin dan mineral penting untuk kesihatan badan kerana ia dapat membantu pelbagai fungsi dalam

badan. Contohnya, vitamin C penting untuk sistem kekebalan badan kita. Dengan mengambil vitamin C yang banyak, sistem kekebalan badan kita dapat dipertingkatkan.

**Berehat dengan cukup**

Badan memerlukan rehat yang cukup untuk mengembalikan tenaga agar organ dalam badan dapat berfungsi dengan baik. Contohnya, hati akan menjalankan aktiviti seperti menyahtoksik semasa kita tidur. Seseorang dewasa patut tidur selama tujuh jam sehari untuk menjamin kesegaran dan kesihatan badan.

## Menjauhi daripada arak dan rokok

Minum arak dengan banyak akan mengurangkan keupayaan hati untuk menyahtoksik daripada badan kita. Jika seseorang meminum arak dengan banyak dalam suatu masa, dia mungkin akan menghadapi masalah hati seperti Cirrhosis.

Manakala bahan berbahaya seperti nikotin dan tar yang terkandung dalam rokok telah dibuktikan boleh menyebabkan penyakit kanser seperti kanser paru-paru dan kanser mulut. Rokok tidak mendatangkan apa-apa kebaikan kepada tubuh manusia.

## Mengamalkan cara pemakanan yang baik

Sarapan adalah penting untuk kita. Tanpa mengambil sarapan, otak kita tidak dapat memberi fokus dalam aktiviti harian kerana kekurangan gula dan tenaga dalam darah. Selain mengambil makanan secara seimbang, kita juga perlu makan secara sederhana. Makan dengan terlalu banyak atau kurang adalah tidak sihat untuk badan kita. Sesetengah orang lupa atau tidak makan tengah hari kerana sibuk dengan kerja. Ini akan menyebabkan kita makan dengan berlebihan semasa makan malam. Ini adalah tidak sihat untuk badan kita.

Selain daripada mengamalkan cara pemakanan yang sihat, kita juga perlu bersenam untuk kesihatan badan kita. Bersenam dapat membantu kita untuk mencegah penyakit seperti obesiti. Kita patut bersenam sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dalam tempoh 20 minit untuk satu sesi.