

Cara Diet Agar Panjang Umur



Dalam bukunya berjudul *The Real Age Diet Make Yourself Younger with What You Eat*, gerontologis dari University of Chicago, Dr. Michael F Roizen, menyebutkan bila Anda ingin awet muda.

I ikuti beberapa petunjuk ini:

1. Menyantap setidaknya empat porsi buah sehari. Beraneka vitamin dan mineral, juga serat ada dalam buah-buahan.
2. Gunakan makanan pengganti. Sedikitnya ada tiga makanan pengganti untuk bahan makanan yang Anda asup setiap hari. Misalnya, bila hari ini Anda menggunakan margarin, gantilah dengan minyak zaitun. Begitu seterusnya.
3. Konsumsilah ikan sedikitnya tiga kali seminggu. Sebagian besar ikan mengandung omega 3. Bahan ini sangat bagus untuk menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kemampuan otak. Omega 3 membantu menstabilkan jantung, mencegah kanker usus, menjaga kesehatan payudara, serta meningkatkan sistem imun. Ikan tuna, salmon, trout, makarel, sarden, adalah yang disarankan. Konsumsi ikan 13 ons per minggu bisa membuat umur 1,6 sampai 3,4 tahun lebih muda.
4. Makan teratur setiap hari. Jangan anggap dengan tidak makan misalnya di pagi hari, Anda terus sehat. Tubuh justru akan minta lebih banyak di malam hari. Lantas gemuklah Anda bila ini terus terjadi. Makan teratur justru menstabilkan berat

badan. Berat badan yang relative stabil, tidak turun dan naik drastis, bisa membuat usia Anda lebih muda 6 tahun.

5. Makanlah dengan gaya petani. Maksudnya, hanya mengonsumsi makanan alami, segar, dan bukan olahan. Konsumsi biji-bijian secara langsung lebih baik daripada yang sudah diolah menjadi tepung. Makan ikan segar dengan minyak zaitun lebih baik daripada steak dan mentega. Roti gandum lebih baik ketimbang croissant dari tepung. Ikan segar lebih baik dari bakso, sosis, atau nugget. Cara konsumsi ini membantu memperlambat usia sekitar 6 sampai 8 tahun.

6. Hindari asupan tinggi lemak. Usia Anda akan lebih panjang 6,4 tahun.

7. Konsumsi makanan kaya flavonoid secara memadai. Jumlah optimal biar awet muda sekitar 31 mg/hari. Dapat diperoleh dari bawang (merah atau putih), teh hijau, brokoli, seledri, stroberi, anggur terutama anggur merah. Anda akan lebih muda 3,2 tahun.

8. Lakukan diet dengan variasi makanan.

9. Lakukan sarapan setiap pagi. Riset menunjukkan, orang yang sarapan akan lebih sedikit mengalami kekurangan gizi daripada yang tidak sarapan. Bila setiap hari Anda sarapan, akan lebih muda 1,4 tahun.

10. Konsumsi 1 ounce (28,35 gram) kacang setiap minggu. Kacang mengandung lemak tak jenuh ganda. Bermanfaat mencegah terbentuknya kolesterol jahat dan menjaga kesehatan jantung. Dalam 90 hari Anda akan lebih muda 1,1 tahun.

11. Dalam sehari harus ada makanan berserat. Dapat diperoleh dari gandum, sayur, dan buah-buahan. Serat membantu mengatur metabolisme dan pencernaan serta menstabilkan glukosa darah.

12. Kendalikan keinginan. Ketika belanja atau hendak makan di luar rumah, mampirilah ke tempat Anda bisa mendapatkan makanan sehat.

13. Perbanyak asupan kacang. Kacang-kacangan (kedelai, kacang merah, buncis) mengandung isoflavon tinggi yang dapat mencegah kanker payudara dan gejala menopause.

14. Konsumsi sayur setidaknya 5-6 porsi sehari.

<http://rahasiaumurpanjang.blogspot.com>

15. Gunakan hanya minyak goreng terbaik. Lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda ditemukan dalam minyak zaitun, ikan, alpukat, dan kacang-kacangan. Lebih hematlah menggunakan minyak, meskipun itu rendah kolesterol. Ini dapat membuat Anda lebih muda 3 tahun.

16. Makan pure tomat dan saus tomat. Likopen dan karoten diperoleh dari tomat. Juga bisa ditemukan pada semangka, jambu, dan anggur merah. Bermanfaat menekan risiko dan pertumbuhan kanker (kanker tenggorokan dan kanker prostat), juga sebagai antioksidan.

17. Selalu perhatikan label atau daftar isi makanan dalam setiap kemasan. Hati-hati bila kandungan lemak tak jenuh, minyak sayur, gula, atau garamnya tinggi. Urungkan niat untuk mengonsumsinya.

18. Kurangi gula atau ganti dengan pemanis yang diizinkan.

19. Makanlah jenis lemak baik sebelum mengonsumsi makanan lainnya. Sejumlah kecil dari lemak yang lambat dicerna akan membuat perut tetap penuh untuk waktu lebih lama.

20. Minum air putih sebanyak mungkin. @

<http://rahasiaumurpanjang.blogspot.com>

Link download ebook gratis

<http://www.geocities.com/ebookdewasa@ymail.com/64-Cara-untuk-Langsing-tanpa-obat.PDF>

<http://ebookdewasa.110mb.com/ebook-panduan-teknisi-komputer.zip>

<http://www.geocities.com/ebookdewasa@ymail.com/ebook-keberkahan-finansial.zip>

<http://www.geocities.com/ebookdewasa@ymail.com/ebook-cara-jitu-melamar-kerja.zip>

<http://ebookdewasa.110mb.com/ebook-rahasia-kuat-sex-suami-idaman.zip>

<http://bisnistop.110mb.com/ebook/ebook-resep-rahasia-orang-kaya.zip>

http://www.geocities.yahoo.com/jsetiawan_id/ebook-cara-dapetin%20cewek-cantik-n-seksi.zip

<http://ebooksuper.110mb.com/banjir-uang-dari-internet.zip>

<http://priaidaman.110mb.com/ebook-rahasia-pria-idaman-wanita.zip>

<http://ebooksuper.110mb.com/ebookkomplit.zip>

<http://ebooksuper.110mb.com/ribuan-ebook.zip>

<http://buku2gratis.blogspot.com>