

Apa 12 Makanan Super Terbaik?

Reviu oleh: [Melinda Ratini, DO](#)

Reviu pada Feb 8, 2022

by: eBook Materi
Manajemen/Bisnis



<https://s.id/eBuku>

Sayuran Hijau

Sayuran berdaun hijau tua seperti bayam, kangkung, dan salad hijau adalah sumber dari banyak fitokimia dan nutrisi yg meningkatkan kesehatan. **Fitokimia adalah senyawa yang ditemukan pd tanaman yg membantu melawan penyakit.** Nutrisi dan fitokimia dalam sayuran berdaun hijau tua dapat membantu:

- Melindungi sel dan memblokir kanker stadium awal
- Meningkatkan kesehatan jantung
- Mencegah cacat lahir tertentu
- Melindungi dari penipisan tulang
- Menurunkan risiko kanker perut, payudara, dan kulit



Berri

Buah beri adalah salah satu buah yang paling sehat sebagian karena warnanya yang gelap. Mereka **memiliki antioksidan hampir 10 kali lebih banyak daripada buah dan sayuran lainnya.** Sebuah penelitian terhadap hampir 100.000 orang menemukan bahwa mereka yang makan buah beri paling banyak secara signifikan lebih kecil kemungkinannya untuk meninggal karena penyakit kardiovaskular. Buah beri meningkatkan kadar sejenis sel darah putih yang membantu sistem kekebalan tubuh melawan penyakit. Buah beri juga dapat mengurangi dan memperbaiki kerusakan sel serta memperlambat penurunan kognitif.



Kacang-kacangan

Kacang²an termasuk kacang²an, lentil, **kacang polong split, kacang hijau, dan kacang tanah.** Pedoman Diet untuk Orang Amerika merekomendasikan orang makan satu hingga tiga cangkir setiap minggu. Kacang²an kaya akan protein dan serat. Mereka menyediakan berbagai vitamin, mineral, dan fitokimia. Makan makanan tinggi kacang²an telah dikaitkan dgn:

- Kontrol gula darah yang lebih baik
- Lebih sedikit penyakit kronis secara keseluruhan
- Berkurangnya risiko penyakit kardiovaskular
- Mengurangi risiko kanker kolorektal
- Menurunkan kolesterol jahat
- Pengendalian berat
- Umur lebih Panjang



Teh hijau

Teh hijau mengandung **polifenol**, senyawa tanaman bermanfaat yg juga ditemukan dalam buah beri hitam, sayuran, cokelat, dan anggur merah. Minum teh hijau dapat membantu:

- Mencegah kanker usus besar, dubur, dan pankreas
- Meningkatkan hasil pada kanker payudara dan prostat
- Menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik
- Membakar lemak lebih cepat



Kacang-kacangan dan Biji-bijian

Makan **kacang-kacangan dan biji-bijian** secara teratur untuk membantu mengontrol berat badan Anda dan melindungi dari penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Kacang-kacangan dan biji-bijian adalah:

- Kaya akan protein, lemak sehat, dan serat
- Rendah lemak jenuh
- Bebas kolesterol
- Kaya akan fitokimia yang merupakan antioksidan
- Kaya vitamin dan mineral



Kunyit

Kunyit adalah tanaman dalam keluarga jahe yang merupakan bahan utama dalam bubuk kari. Ini telah digunakan secara medis selama ribuan tahun. Kunyit mengandung kurkumin, yang memberikan warna kuning cerah. Banyak penelitian menunjukkan **kurkumin dapat membantu mencegah dan melawan kanker**. Ini mungkin juga berperan dalam mencegah atau melawan gangguan lain, termasuk:

- Penyakit paru-paru
- Penyakit otak
- Radang sendi
- Penyakit radang usus
- Osteoarthritis
- Lupus



Alpukat

Alpukat kaya akan lemak dan serat sehat, yang dapat membantu Anda merasa kenyang lebih lama. Karena kandungan lemaknya yang sehat, mereka dapat membantu Anda menyerap vitamin yang larut dalam lemak. Alpukat juga tinggi nutrisi, termasuk:

- Riboflavin (Vitamin B2)
- Niasin (Vitamin B3)
- Asam Pantotenat (Vitamin B5)
- Piridoksin (Vitamin B6)
- Vitamin C
- Vitamin E
- Vitamin K
- Folat
- Magnesium
- Kalium



Jamur

Jamur telah digunakan sebagai obat oleh banyak budaya di seluruh dunia. Senyawa jamur mungkin memiliki manfaat antioksidan, anti-inflamasi, dan anti-kanker. Penelitian telah menunjukkan bahwa jamur dapat merangsang aktivitas sel kekebalan dan makrofag. Ini membantu menghentikan pertumbuhan dan penyebaran sel tumor dan membunuh sel tumor yang ada.

Jamur telah dikaitkan dengan perlindungan terhadap demensia dan penurunan kognitif. Jamur juga bertindak sebagai prebiotik, dan membantu pembentukan bakteri usus yang menguntungkan.



Gandum Utuh

Biji-bijian utuh mengandung semua bagian biji-bijian, termasuk dedak, endosperma, dan bibit (*germ*). Biji-bijian olahan telah dihilangkan dedak dan bibitnya. **Dedak kaya akan serat dan mengandung nutrisi dan fitokimia.** Bibit (*germ*) mengandung lemak sehat, vitamin E dan B, dan fitokimia. Biji-bijian utuh dapat membantu:

- Menjaga gula darah tetap stabil
- Menurunkan kolesterol
- Pindahkan makanan melalui saluran pencernaan Anda
- Mencegah penggumpalan kecil yang menyebabkan serangan jantung dan stroke
- Melawan beberapa jenis kanker



Kembang Kol

Kembang kol adalah anggota keluarga sayuran silangan, bersama dgn sayuran terkait kubis lainnya. **Fitokimia** dlm sayuran silangan dapat:

- Menonaktifkan zat yg menyebabkan kanker
- Melindungi sel dari kerusakan DNA
- Memiliki efek antivirus dan antibiotik
- Memiliki efek anti-inflamasi
- Menyebabkan kematian sel kanker
- Menghambat pembentukan dan pertumbuhan tumor



Tomat

Tomat rendah kalori dan memiliki bnyk nutrisi dan fitokimia, termasuk likopen, karotenoid. Diet kaya tomat telah dikaitkan dengan:

- Mengurangi peradangan yg berhubungan dengan penyakit kronis
- Menurunkan risiko penyakit kardiovaskular
- Peningkatan kolesterol
- Perlindungan dari sengatan matahari



Labu

Labu bukan hanya untuk jack o'lanterns. Makanan super ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Jangan membuang bijinya saat Anda memasaknya, karena memiliki manfaat juga. Labu adalah:

- Tinggi serat
- Sumber vitamin A yang baik
- Rendah kalori

Biji labu mengandung triptofan, yang dapat membantu tubuh Anda memproduksi serotonin untuk tidur yang lebih baik. Mereka juga merupakan sumber beta karoten yang baik, antioksidan yang dapat membantu melindungi dari kanker, melawan peradangan, dan bahkan membuat kulit Anda terlihat lebih baik.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2022 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/the_top_12_superfoods_what_are/article.htm

Feb 2022 - from www.itokindo.org (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)