

9 Makanan Berkhasiat untuk Memperpanjang Umur

Mau hidup lebih panjang dengan kondisi fit terjaga? Sebaiknya tak melupakan 9 makanan berkhasiat ini. Makanan ini memang tak membuat Anda terhindar dari takdir kematian, namun mereka ini akan memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu memerangi penyakit dan meningkatkan kualitas hidup itu sendiri.



1. Brokoli

Kandungan: Brokoli mengandung lebih banyak vitamin C ketimbang sebagian besar jeruk, lebih banyak kalsium ketimbang segelas susu, lebih kaya serat ketimbang sepotong roti dan penuh antioksidan.

Manfaat kesehatan: Brokoli ampuh sebagai zat anti karsinogen, karena mampu merangsang tubuh memproduksi substansi untuk melawan kanker. Tak hanya sampai disitu, brokoli juga ampuh untuk mencegah katarak, penyakit jantung, radang sendiri, borok dan virus.

Cara terbaik mengonsumsinya: Jika bisa makanlah dalam keadaan mentah, atau kukus dan gunakan sebagai lalapan.



2. Chamomile

Kandungan: *Chamomile* merupakan famili bunga *daisy* yang berkhasiat sebagai penyembuh.

Manfaat kesehatan: *Chamomile* bertindak untuk relaksasi otot, yang membantu menurunkan stres dan ketegangan. Makin sedikit tekanan yang Anda alami, akan menurunkan risiko Anda terkena serangan jantung. *Chamomile* juga membantu detoksifikasi tubuh dengan membantu ginjal membersihkan produk buangan.

Cara terbaik mengonsumsinya: dengan meminumnya. Seduh dengan air panas seperti halnya menyeduh teh



3. Cranberries

Kandungan: Buah ini mengandung vitamin C dalam jumlah tinggi, zat kimia pelawan bakteri dan *antioksidan quercetin*.

Manfaat kesehatan: Cranberries membantu memerangi infeksi di saluran urin, melawan kanker dan juga mencegah bakteri berbahaya di permukaan tubuh.

Cara terbaik mengonsumsinya: Karena rasanya yang masam, sebaiknya dimakan dengan yang manis-manis untuk menyamarkan rasanya. Bisa juga dibikin jus bareng apel.

4. Oily fish

Kandungan: *Oily fish*, seperti salmon, trout, mackerel dan herring mengandung asam lemak omega 3 yang amat tinggi

Manfaat kesehatan: Jenis-jenis ikan tersebut membantu menurunkan tekanan kolesterol dalam darah dan mencegah stroke serta penyumbatan darah

Cara terbaik mengonsumsinya: Anda bisa memakannya mentah-mentah (dalam bentuk sushi), atau dipanggang, dimasak sesuka Anda



5. Lemon

Kandungan: Sudah tentu lemon kaya vitamin C.

Manfaat kesehatan: Kalau ingin selalu sehat memang harus selalu mengandalkan lemon ini, tak hanya untuk melawan infeksi, namun kandungan asam alami dalam jus lemon bersifat anti bakteri, yang ampuh melawan sariawan dan radang tenggorokan.

Cara terbaik mengonsumsinya: Cobalah memeras lemon segar di atas ikan salmon, atau masukkan saja lemon ke air putih. sertakan juga sedikit perasan lemon ke dalam salad dan saus, pasti segar.



6. Bawang

Kandungan: Bawang kaya vitamin C, *antioksidan quercetin* dan *sulfur*.

Manfaat kesehatan: Meski meninggalkan bau tak sedap di mulut setelah

mengkonsumsinya, namun benda satu ini bisa membantu mengendalikan sejumlah penyakit terkait pernapasan, seperti asma misalnya. Bawang juga disinyalir meningkatkan level kolesterol 'baik' HDL dalam darah dan membantu melindungi sel dari kanker.

Cara terbaik mengonsumsinya: Memakannya mentah bareng salad atau dengan *sandwich* sudah cukup. Jenis bawang yang bisa dimakan adalah yang warna merah dan kuning.

7. Gandum

Kandungan: Gandum kaya kalsium, demikian juga dengan serat, baik yang larut atau tidak.

Manfaat kesehatan: Jika Anda berencana hidup lebih lama dengan senyum berhiaskan barisan gigi utuh, gandum bisa banyak membantu karena zat ini bisa menguatkan gigi. Tulang juga terjaga sampai tua. Zat ini juga menurunkan kandungan kolesterol, mengurangi tekanan darah dan melawan kanker usus besar.

Cara terbaik mengonsumsinya: Cukup masak sebagai bubur. Sudah banyak jenis makanan kaya serat yang cara masaknya praktis, dan Anda akan langsung menikmatinya sebagai sarapan yang menyehatkan.



8. Tomat

Kandungan: Tomat mengandung *antioksidan lycopene*.

Manfaat kesehatan: Tomat menguatkan sistem kekebalan, melambatkan perkembangan penyakit degeneratif dan mengurangi risiko kanker jenis tertentu, khususnya kanker prostat, paru-paru dan kanker perut.

Cara terbaik mengonsumsinya: Makanlah saat sudah matang. Tomat yang dimasak konon mengandung *lycopene* lebih banyak ketimbang tomat tanpa proses *cooking*. Tapi kalau Anda suka tomat yang sudah dikalengkan, oke juga, karena tomat kalengan mengandung *lycopene* tiga kali lipat ketimbang tomat mentah. Sementara saus tomat mengandung *lycopene* lima kali lipat ketimbang tomat mentah.



9. Teh hijau

Kandungan: Minuman khas Asia ini memang oke sekali khasiatnya, penuh dengan zat *antioksidan catechins* dan *polyphenols*, demikian juga vitamin A, C dan E.

Manfaat kesehatan: Teh hijau mungkin lebih kuat ketimbang pedang samurai, karena mampu mencegah oksidasi dari sel yang dapat menuntun pada kanker, meningkatkan sistem kekebalan dan mengencerkan darah untuk memerangi penyakit jantung.

Cara terbaik mengonsumsinya: Minumlah panas-panas sembari santai. Rasakan sensasi luar biasa yang ditimbulkannya, wangi dan nikmat.

Tomat, adalah tanaman yang paling mudah dijumpai. Warnanya yang cerah sungguh menarik. Selain kaya vitamin C dan A, tomat konon dapat mengobati bermacam penyakit. Kalau dirunut sejarahnya, tomat atau *Lycopersicon esculentum* pada mulanya ditemukan di sekitar Peru, Ekuador dan Bolivia. Di Prancis, tomat dinamakan ‘apel cinta’ atau *pomme d’amour*. Dikatakan sebagai apel cinta, karena tomat diyakini mampu memulihkan lemah syahwat dan meningkatkan jumlah sperma serta menambah kegesitan gerakannya.

Tomat juga banyak digunakan untuk masakan, seperti sup, jus, pasta, dllnya. Rasanya yang sedikit asam bahkan membuat selera makan meningkat. Lebih jauh menurut penelitian DR. John Cook Bennet dari Wiloughby University, Ohio, sebagai orang pertama yang meneliti manfaat tomat, pada November 1834, menunjukkan bahwa tomat dapat mengobati diare, serangan empedu, gangguan pencernaan dan memulihkan fungsi lever. Peneliti lain dari Rowett Research Institute di Aberdeen, Skotlandia, juga berhasil menemukan manfaat tomat lainnya. Menurutnya, gel berwarna kuning yang menyelubungi biji tomat dapat mencegah penggumpalan dan pembekuan darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke.

Hal ini juga diakui oleh dokter gizi, Dr. Leane Suniar Manurung, MSc. Melihat khasiat tomat begitu banyak, maka tomat baik dikonsumsi siapapun sejak usia dini. “Apalagi tomat juga tinggi kandungan vitamin C dan vitamin A, yang bermanfaat untuk meningkatkan kekebalan tubuh.” Tapi tomat seperti apa yang baik dikonsumsi? Jika melihat dipasaran, kita bisa menemukan tomat dengan dua warna, yakni warna merah dan hijau. Perbedaan warna ini menunjukkan kandungan vitaminnya. Menurut Leane, tomat yang baik dikonsumsi adalah tomat merah. Tomat berwarna merah mengandung vitamin C dan vitamin A lima kali lebih banyak dibandingkan dengan tomat hijau. Semakin matang tomat, semakin kaya kandungan vitaminnya. “Karena itu anak kecil sebaiknya dibiasakan banyak makan tomat merah. Ini penting untuk kesehatan matanya,” ujar Leane. Jadi, tak perlu ragu memberi si kecil tomat. Sejak usia 6 bulan, seorang anak mulai dibiasakan memakan tomat yang dicampur dengan sayuran lainnya. **Menghancurkan Radikal Bebas**

Dalam pigmen warna merah pada tomat, mempunyai nilai lebih lainnya. Warna merah pada tomat lebih banyak mengandung lycopene, yaitu suatu zat antioksidan yang dapat menghancurkan radikal bebas dalam tubuh akibat rokok, polusi dan sinar ultraviolet. Selain itu, belakangan diketahui lycopene juga berkhasiat membantu mencegah kerusakan sel yang dapat mengakibatkan kanker leher rahim, kanker prostat, kanker perut dan kanker pankreas. “Memang

lycopene tidak hanya ditemukan pada tomat, tetapi juga pada anggur merah, semangka dan pepaya. Namun, lycopene yang paling banyak terdapat pada tomat,” terang Leane.

Untuk mendapat khasiatnya, terutama untuk orang dewasa, lanjut Leane tomat sebaiknya dimakan setiap pagi sebanyak satu atau dua buah. Rasa asam pada tomat berasal dari kandungan asam sitrat menyebabkan tomat terasa segar, sehingga dapat menambah nafsu makan. Rasa asam ini sangat baik dikonsumsi saat kita mengalami mual atau dikonsumsi oleh para wanita yang mengalami PMS (Pre Menstrual Syndrome). Jika tak kuat dengan rasa masamnya, terutama untuk yang yang memiliki penyakit maag, Leane tak menyarankan mengkonsumsinya walaupun dalam bentuk jus yang sudah ditambah gula, sebab akan memperburuk kondisi penyakit. **Lebih Baik Diolah**

Berbeda dengan sayuran lainnya yang lebih bermanfaat jika dimakan mentah-mentah, ternyata tomat lebih baik dicampur dengan masakan atau dihancurkan sebelum dimakan. Para peneliti menemukan lycopene yang dikeluarkan pada tomat tersebut lebih banyak dibandingkan dengan tomat yang langsung dimakan tanpa diolah terlebih dahulu. Sayangnya, meskipun kandungan lycopenya berlimpah, pasta tomat dan saus tomat yang dijual dipasaran sudah banyak dibubuhi bahan tambahan makanan seperti pewarna atau pengawet sintetis. ” Bahan tambahan ini justru merangsang munculnya banyak radikal bebas yang memicu kanker.

Manfaat Tomat

- Membantu menurunkan resiko gangguan jantung
- Menghilangkan kelelahan dan menambah nafsu makan.
- Menghambat pertumbuhan sel kanker pada prostat, leher rahim, payudara dan endometrium.
- Memperlambat penurunan fungsi mata karena pengaruh usia (age-related macular degeneration).
- Mengurangi resiko radang usus buntu.
- Membantu menjaga kesehatan organ hati, ginjal, dan mencegah kesulitan buang air besar.
- Menghilangkan jerawat.
- Mengobati diare
- Meningkatkan jumlah sperma pada pria
- Memulihkan fungsi lever.

- Mengatasi kegemukan
- Tips Mengolah Tomat Sebagai Obat

Untuk mengobati keseleo:

Sembuhkan dengan ramuan tomat. Buah tomat diblender, lalu sarinya dicampur dengan minyak wijen, dengan perbandingan 1:1. Setelah itu, dipanaskan hingga tinggal minyaknya saja. Kemudian, minyak tersebut dipakai memijat sendi-sendi yang keseleo tadi.

Untuk mengobati bisul:

Ambil sebuah tomat. Lalu, seluruh daging dan biji tomat dipanaskan, dan diletakkan di atas bisul. Tak lama kemudian bisul itu pecah, dan sekaligus disembuhkannya.

Untuk pengobatan jerawat:

Ambilah sebuah tomat yang telah direbus, kemudian potong-potong. Gosokkan potongan itu pada wajah yang berjerawat secara perlahan. Diamkan selama sepuluh menit. Setelah itu bilas wajah dengan air. Lakukan rutin selama satu bulan. BIma **Tips Memilih Tomat**

- **Pilih tomat yang matang berwarna merah tua.**

Pilih tomat yang masih keras dan tidak ada bagian yang lunak. Jika ada bagian yang lunak, berarti ada bagian yang sudah mulai membusuk di dalamnya.

- **Jangan pilih tomat yang kusam, pilih yang warnanya masih mengkilap.**

Perhatikan pada pangkal tomat, jika berbau agak asam dan sudah mulai berarir, berarti sudah mulai terjadi pembusukan. Pilih tomat yang kulitnya masih segar dan belum keriput, untuk menandakan bahwa tomat tersebut masih baru.