



# Pentingnya NUTRISI yang Cukup dan Seimbang



Nutrisi yang cukup dan seimbang dalam makanan yang kita konsumsi membantu memenuhi kebutuhan tubuh akan energi, vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat. Makan makanan yang bergizi sangat penting bagi tubuh karena nutrisi yang terkandung dalam makanan memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan kita.

Makanan yang bergizi membantu menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, kanker, dan penyakit jantung.

## Protein

Makanan berprotein bisa memberikan manfaat baik untuk tubuhmu, sekaligus mendukung suasana hati dan fungsi kognitif yang baik.

## Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu sumber energi utama tubuh. Karbohidrat kompleks seperti sayuran, biji-bijian, dan buah lebih disarankan untuk dikonsumsi ketimbang produk olahan. Mengurangi konsumsi roti putih, kue kering, pati, dan gula dapat mencegah lonjakan gula darah, fluktuasi suasana hati dan energi, dan penumpukan lemak, terutama di sekitar lingkaran pinggang.

## Lemak

Menghasilkan energi bagi tubuh, Membantu penyerapan Vitamin pada Tubuh, Pembangunan Sel Tubuh, Pembangunan Hormon -dan Pelindung Organ.

## Serat

Makan makanan tinggi serat seperti biji-bijian, buah, sayuran, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan, dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Tidak hanya itu saja, makanan yang mengandung serat juga dapat bermanfaat bagi kulit, bahkan membantu menurunkan berat badan.

## Kalsium

Selain menyebabkan osteoporosis, tidak mendapatkan cukup kalsium dalam makanan juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan kesulitan tidur. Keju, yogurt, almond, tahu adalah jenis makanan yang mengandung kalsium.



Mandiri Inhealth Managed Care



Mandiri Inhealth Indemnity



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan