

Pakar saran rutin amalan sihat jaga jantung

PEMAKANAN dan gaya hidup tidak sihat, hipertensi serta obesiti antara penyumbang kepada faktor risiko penyakit jantung.

Menurut Jabatan Perangkaan Malaysia, penyakit jantung kekal menjadi punca utama kematian di Malaysia setelah meragut 16,325 nyawa atau 15 peratus daripada jumlah kematian yang disahkan secara perubatan pada 2019.

Bersempena Hari Jantung Sedunia pada 29 September, Herbalife Nutrition Malaysia bekerjasama dengan pakar bagi berkongsi antara amalan sihat yang boleh mempengaruhi jantung anda menerusi program secara maya.

Pengarah Kanan merangkap Pengurus Besar Herbalife Nutrition Malaysia dan Singapura, Steven Chin, berkata program webinar kesihatan jantung ini diadakan sebagai dorongan kepada orang ramai untuk memupuk tabiat gaya hidup aktif yang sihat.

"Berdasarkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia, hampir 17.9 juta kematian direkodkan di peringkat global pada setiap tahun akibat masalah sistem kardiovaskular.

Penyakit jantung, serangan jantung dan strok adalah antara yang utama penyebab kematian di Malaysia.

"Oleh itu, Herbalife Nutrition Malaysia ingin bekerjasama dengan masyarakat untuk terus mempromosikan gaya hidup sihat dengan memilih diet yang sihat untuk jantung yang lebih kuat," tambah Chin.

Pemakanan yang sihat dapat menyalurkan nutrisi penting untuk membantu jantung sihat dan antara kandungan utama di dalam NW Formula adalah nitrik oksida yang merupakan nutrisi penting untuk jantung.

1. Bersenam memperbaiki aliran darah

Berkongsi mengenai kepentingan bersenam ahli farmakologi penyelidikan, dan Pemenang Nobel* Laureate, Dr Lou Ignarro berkata antara amalan yang boleh dilakukan oleh orang ramai setiap hari adalah bersenam dan memastikan gaya hidup aktif.

Apabila seseorang individu bersukan, seseorang akan bernafas dengan kadar pantas yang menyebabkan jantung akan bekerja dengan lebih cepat.

Lou Ignarro berkata, kajian ini menunjukkan bahawa nitrik oksida (NO) mampu meregulasi tekanan darah, aliran darah, dan mengelakkan penggumpalan darah.

Mengupas lanjut berkaitan kandungan utama NW Formula, Chin berkata, nitrik oksida ini dapat membantu jantung mencegah dari penyakit arteri koronari yang boleh menyebabkan darah tersumbat dan mengelakkan hipertensi.

Umum mengetahui bahawa aktiviti seperti berlari, berbasikal, dan berenang adalah baik untuk kesihatan namun tidak ramai mengetahui sebab utama ia sihat untuk jantung kita.

"Senaman dapat membantu saluran darah kita untuk mengembang dan mengendur yang membolehkan darah mengalir dengan lebih efisien di samping merangsang penghasilan nitrik oksida dalam badan, sekali gus menyihatkan jantung.

"Oleh itu lebih kerap kita bersenam, lebih banyak nitrik oksida yang akan terhasil, justeru jantung kita akan menjadi lebih sihat," katanya.

2. Diet seimbang kaya dengan Omega-3

Diet yang sihat memainkan peranan penting bagi kesihatan jantung kita.

Buah-buahan dan sayur-sayuran segar, protein serta bijian penuh adalah sumber tenaga dan khasiat yang diperlukan oleh tubuh kita untuk kekal sihat.

Selain itu, makanan seperti ikan berlemak (salmon, tenggiri, dan tuna), walnut, benih labu, dan kacang soya kaya dengan asid berlemak omega-3.

Pengambilan asid berlemak omega-3 EPA (asid eikosapentaenoik) dan DHA (asid dokosaheksaenoik) juga mampu mengurangkan risiko penyakit jantung.

Ikan bukan sahaja alternatif yang baik bagi makanan seperti daging yang banyak mengandungi lemak tepu, malah nutrien omega-3 dalam ikan juga dapat menyumbang kepada sistem kardiovaskular yang lebih sihat dengan menjaga kolesterol dan trigliserida pada paras yang normal.

3. Kawal stres anda

Stres mempengaruhi paras tekanan darah dan kolesterol anda maka anda digalakkan untuk mengamalkan gaya hidup sihat untuk mengurangkan stres.

Yoga, meditasi, dan pernafasan dalam, antara aktiviti yang dapat membantu menangani stres.

Satu kajian telah menemukan kaitan antara stres kronik dan penyakit jantung dan ramai penyelidik percaya bahawa peningkatan tahap seseorang dapat memberi kesan negatif pada bahagian tubuh yang lain.

Sebagai contoh, jika anda mempunyai tekanan darah tinggi atau kolesterol tinggi, stres boleh menyebabkan paras melonjak naik.

Stres juga boleh mempengaruhi penggumpalan darah yang mampu meningkatkan risiko berlakunya serangan jantung.

Dua komponen utama untuk kesihatan jantung adalah paras stres yang rendah dan menjaga pemakanan.

Jadi, dengan mengurangkan stres anda bukan sahaja merasa lebih baik, malah tubuh anda juga akan menjadi lebih seimbang dan ia turut membantu memelihara paras tekanan darah serta kolesterol yang ideal.

4. Berat badan seimbang

Berat badan juga mampu memberi impak yang besar ke atas kesihatan jantung anda di mana berat badan yang seimbang dapat mengurangkan risiko penyakit jantung, strok, tekanan darah tinggi, dan diabetes.

Malah ia juga mampu memberi impak yang positif ke atas kesihatan fizikal anda secara keseluruhan.

Terdapat satu kajian yang telah mendapati bahawa jika berat badan, terutamanya lemak pada bahagian perut berada dalam paras yang sihat, arteri akan dapat mengembang dengan lebih baik, lantas memperbaiki aliran darah.

Oleh kerana aliran darah yang optimum antara kunci utama bagi kesihatan sistem kardiovaskular kita, maka penurunan berat badan, langkah penting boleh diambil jika ingin memiliki jantung sihat.

5. Jaga Organ Endotelium

Peningkatan nitrik oksida menyebabkan jumlah darah yang mampu mengalir ke organ meningkat, dan sistem kardiovaskular kita akan menjadi lebih sihat.

Organ endotelium satu-satunya jaringan selular dalam seluruh sistem kardiovaskular yang mampu menghasilkan nitrik oksida, oleh itu kita perlu memastikan kesihatan endotelium ini terpelihara.

Endotelium yang sihat bermakna sel endotelium vaskular anda juga sihat dan aktif pada setiap masa.

Dengan bersenam, mengamalkan diet yang sihat, mengurangkan stres, serta menurunkan berat badan, secara tidak langsung organ endotelium anda akan menjadi lebih sihat.

Pengambilan nutrien seperti asid berlemak omega-3, CoQ10, krill, bawang putih, dan teh hijau juga boleh membantu menjaga kesihatan endotelium dengan membekalkan nutrien yang diperlukan oleh organ ini untuk berfungsi dengan sebaiknya.

Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai Herbalife NW Formula, layari www.herbalife.com.my.

<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/09/870885/pakar-saran-rutin-amalan-sihat-jaga-jantung>