

Mengenal ***Superfoods*** lebih dekat, yuk!



Oleh : Revi Rosavika Kinansi, S.Si, M.K.M.
BBLKL

Healthy Food is Good

Sejumlah makanan dijuluki "superfoods" karena manfaatnya yang banyak bagi kesehatan.

Mengutip Medical News Today, **SUPERFOODS** adalah makanan yang memiliki kepadatan nutrisi yang sangat tinggi.



SUPERFOODS

banyak mengandung vitamin, mineral, dan kaya antioksidan.

Antioksidan

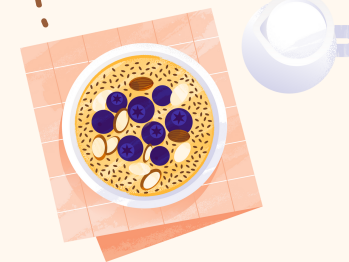
adalah molekul alami yang dapat menurunkan atau membalikkan efek radikal bebas yang terkait dengan masalah kesehatan



seperti:

Penyakit jantung, Kanker, Radang sendi, Stroke, Penyakit pernapasan, Defisiensi imun, Empisema, Penyakit parkinson

Apa saja superfoods itu?



1. **Sayuran berdaun hijau** gelap (Bayam Kale Swiss chard Lobak hijau (turnip greens) Collard greens (sayuran silangan jenis sawi)
2. **Buah beri** (Rasberi Stroberi Bluberi Blackberry Cranberry)
3. **Telur**
4. **Kacang-kacangan dan biji-bijian utuh**, seperti Almond, pecan, pistachio, walnut, kacang mete, kacang Brazil, kacang macadamia. Kacang tanah Biji bunga matahari, biji labu, biji chia, biji rami.
5. **Kefir**
6. **Jahe dan Kunyit**
7. **Bawang Putih**
8. **Minyak Zaitun**
9. **Ubi Jalar**, merupakan sumber karotenoid, sejenis antioksidan yang dapat mengurangi risiko jenis kanker tertentu
10. **Jamur**, kandungan antioksidannya yang unik, superfood ini juga dapat berperan dalam mengurangi peradangan dan mencegah jenis kanker tertentu
11. **Rumput Laut** merupakan sumber senyawa bioaktif yang unik dengan memiliki efek antioksidan
12. **Alpukat**
13. **Ikan Salmon**

