COLUMBIA ASIA

RS KHUSUS BEDAH COLUMBIA ASIA - PULOMAS

mandiri inhealth

Nutrisi untuk meningkatkan IMUNITAS

Imunitas tubuh sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Prinsip nutrisi yang sehat adalah mengonsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Terdapat **4 pilar pada prinsip gizi seimbang**, yaitu: **keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih sehat dan mempertahankan BB normal**.

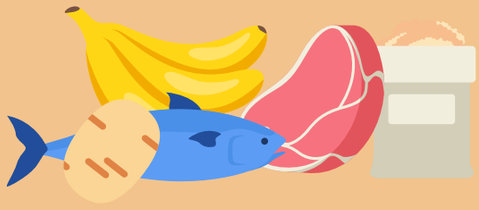
Dalam penerapan prinsip gizi seimbang, ada beberapa nutrien yang berkaitan langsung dengan imunitas tubuh, yaitu:

Vitamin A

Memengaruhi kerja dari sel sistem imun dan membentuk zat antibodi

Contoh: minyak ikan, hati ayam, kuning telur, wortel, bayam, kangkung

Vitamin B6



Untuk membentuk zat antibodi

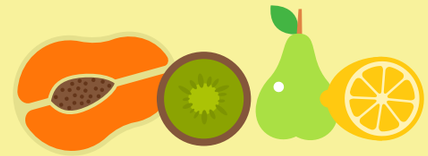
Contoh: ikan tuna, hati ayam, pisang, kentang, daging sapi dan ayam, beras coklat

Asam Folat

Berperan dalam pembentukan sel, termasuk sel imun tubuh

Contoh: bayam, kacang tanah, brokoli, jeruk, tahu, stroberi

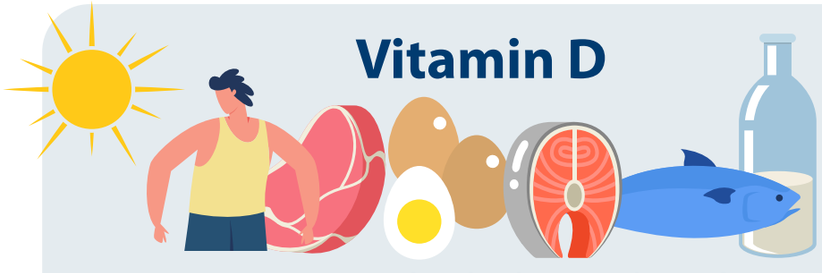
Vitamin C



Mempercepat masa penyembuhan dan berperan sebagai antioksidan. Antioksidan adalah zat yang dapat mencegah atau menunda kerusakan sel akibat zat berbahaya (oksidan)

Contoh: kiwi, jambu biji, pepaya, brokoli, stroberi, lemon

Vitamin D



Merangsang sinyal tubuh untuk melawan virus dan bakteri

Contoh: ikan kembung dan salmon, kuning telur, susu sapi

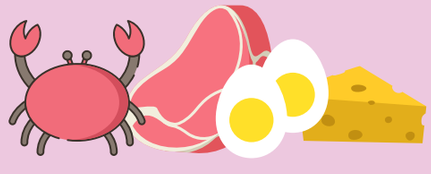
Dengan berjemur pada pukul 09.00 selama 25 menit atau pada pukul 11.00-13.00 selama 7,5 menit pada kedua tangan dan wajah, juga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan vitamin D

Vitamin E

Bersama dengan vitamin C, bekerja sebagai antioksidan

Contoh: minyak bunga matahari, kuaci, almond, minyak jagung, minyak canola

Zink



Berperan dalam pembentukan sel, termasuk sel imun tubuh

Contoh: tiram, kepiting, daging sapi, hati ayam, keju, kuning telur

Omega 3

Berperan dalam pembentukan sel imun dan memiliki sifat anti peradangan

Contoh: ikan kembung, salmon, tiram

mandiri inhealth contact center

Mandiri Inhealth Medical Care

14071 priority | 14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073

Fit Aja!

Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Sumber: **dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)**

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

COLUMBIA ASIA

RS KHUSUS BEDAH COLUMBIA ASIA - PULOMAS

mandiri inhealth

Contoh *meal plan* untuk *imune booster* 1700 kkal

Jadwal	Menu	Jumlah
Sarapan	Roti gandum	160 gram
	Telur orak arik	2 butir telur ayam / 110 g
	Sup kacang merah	20 g
	Irisan Tomat	Jumlah bebas
	Margarin /minyak	1 sd teh / 5 g
Snack pagi	Jeruk	110 gram
Makan siang	Nasi dari beras coklat	200 gram
	Pepes ikan	40 gram
	Sup tahu	½ biji besar
	Tumis mentimun-wortel	100 gram
	Minyak zaitun (untuk memasak)	1 sd teh / 5 g
	Buah : Kiwi	110 g
Snack sore	Pepaya	110 gram
Makan malam	Nasi dari beras coklat	200 gram
	Ayam panggang	40 g
	Tempe bacem	50 gram / 2 potong sedang
	Sayur bayam	100 gram
	Minyak zaitun (untuk memasak)	1 sd teh / 5 g
	Buah : jambu biji	100 g

mandiri inhealth contact center

Mandiri Inhealth Medical Care

14071 priority | 14072

Mandiri Inhealth Indemnity

14073

Fit Aja!

Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Sumber: **dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)**

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