

HEALTH CORNER

Adakah Jenis Makanan Yang Harus Dihindari Usai Divaksinasi COVID-19?



Source: Freepik

Menyebarnya virus COVID-19 ke seluruh dunia tentu menjadi perhatian khusus bagi kita semua. Salah satu cara untuk memutus rantai penyebaran virus COVID-19 adalah dengan pemberian vaksin COVID-19 kepada seluruh masyarakat. Namun setelah pemberian vaksin COVID-19,

apakah ada jenis-jenis makanan yang harus dihindari? Yuk simak penjelasan berikut.

Adakah jenis makanan yang harus dihindari setelah vaksinasi COVID-19?

Baru-baru ini banyak yang mempertanyakan, apakah ada jenis makanan tertentu yang sebaiknya

dihindari setelah mendapatkan vaksin COVID-19? Melalui media sosial Kemenkes RI, dijelaskan bahwa setelah mendapatkan vaksin COVID-19 tidak ada pantangan makanan, yang penting makanan tersebut harus mengandung gizi seimbang.

Seberapa penting makanan gizi seimbang untuk efektifitas vaksin?

Dilansir dari laman *Telegraph*, sebuah jurnal penelitian yang telah diterbitkan di situs PLOS (*Public Library Of Science*) menjelaskan bahwa nutrisi mempunyai peran utama dalam kemanjuran vaksin. Vaksin akan memiliki efektifitas yang baik jika ada sistem kekebalan tubuh yang bagus dan kuat. Pola makan sehat dengan mengkonsumsi makanan gizi seimbang adalah sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh.



Source: Freepik

Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi selama pandemi COVID-19

Menurut NCBI (*National Center for Biotechnology Information*), berikut adalah beberapa makanan yang baik dikonsumsi selama pandemi COVID-19:

- Konsumsi buah-buahan dan sayuran segar setiap hari.
- Konsumsi biji-bijian dan kacang-kacangan (jagung, gandum, beras

merah atau umbi-umbian seperti ubi, kentang, dan singkong).

- Daging merah bisa dimakan 1-2 kali seminggu, dan daging unggas 2-3 kali seminggu.
- Minum 8–10 gelas air setiap hari, untuk membantu mengangkut nutrisi dalam darah, mengeluarkan racun, dan mengatur suhu tubuh.

Mari lakukan kebiasaan diet sehat setiap hari sehingga dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental Anda. Punya pertanyaan seputar keluhan kesehatan? Yuk ngobrol dengan dokter dari Good Doctor sekarang! Cari tahu caranya lewat aplikasi iMeditap Lippoinsurance Anda.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin

PT Lippo General Insurance Tbk