



## 5 Makanan Anti-Penuaan Terbaru yang Bisa Membalikkan Usia Anda

### Description

#### Cara Makan dan Minum untuk Membantu Anda Tampil Awet Muda

Tren penuaan gelombang baru menjadi salah satu prioritas konsumen utama tahun ini, menurut Laporan Tren Kesehatan dan Kesejahteraan Holland & Barrett (H&B) untuk 2024. Hal ini terutama terjadi karena umur harapan hidup rata-rata meningkat dan orang hidup lebih lama.

Menurut Alex Glover, Nutrisionis Senior di H&B, konsep 'mengurangi usia biologis' dan 'pembalikan usia' semakin banyak diperbincangkan. Diet yang mendukung umur panjang menjadi semakin populer.

Makanan dan minuman tertentu dapat membantu kita mendapatkan penampilan awet muda. Makan makanan kaya anti-inflamasi, antioksidan, dan vitamin seperti A, C, E, dan K penting untuk menjaga penampilan kulit yang sehat dan awet muda. Bahan tambahan khusus seperti astaxanthin juga menjadi lebih populer.

Berikut adalah beberapa makanan yang dapat membantu Anda meraih penampilan awet muda:

- **Taurin**: Sebagai antioksidan yang kuat, taurin dapat membantu menunda penuaan. Sumber utama taurin adalah daging, produk susu, ikan, dan rumput laut.
- **Makanan Fermentasi**: Kaya probiotik, makanan fermentasi membantu menjaga keseimbangan mikrobiom usus, penting untuk fungsi tubuh yang optimal.
- **Buah Blueberry**: Mengandung antioksidan yang tinggi dan vitamin C, blueberry dapat membantu melawan stres oksidatif dan memperkuat kulit dari dalam.
- **Ikan Berlemak**: Kaya omega-3, ikan berlemak membantu menjaga kelembapan dan kelenturan kulit serta melindungi dari kerusakan sinar UV.
- **Teh Hijau**: Kaya akan antioksidan, teh hijau dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan sinar matahari dan mengurangi keriput.

Dengan mengonsumsi makanan ini, Anda dapat meraih penampilan awet muda yang sehat dan segar. Jadi, berikutnya ketika Anda berbelanja bahan makanan atau memesan di restoran, pastikan Anda mencari makanan dan minuman yang dapat membantu membuat Anda terlihat lebih muda. Selamat mencoba!

## Ringkasan

New wave aging menjadi prioritas konsumen utama tahun ini, menurut laporan Tren Kesehatan dan Kesejahteraan 2024 dari Holland & Barrett (H&B). Konsep-konsep seperti 'mereduksi usia biologis' dan 'peremajaan usia' kian populer. Makanan dan minuman kaya anti-inflamasi, antioksidan, serta vitamin seperti A, C, E, dan K esensial untuk menjaga penampilan sehat dan muda. Apa saja makanan yang bisa membantu kita memperlambat penuaan? Berikan tanggapan dan bagikan pengalaman Anda mengenai makanan anti-aging yang Anda konsumsi sehari-hari!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark