**Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Agar Terhindar dari Penyakit**

  

**Agar terhindar dari berbagai macam penyakit, ada banyak cara menjaga kesehatan tubuh yang bisa dilakukan. Dengan menerapkan cara-cara tersebut, kualitas hidup yang sehat dapat terjaga.**

Sebenarnya menerapkan berbagai cara menjaga kesehatan tubuh bukanlah hal yang sulit. Hanya saja, Anda harus konsisten dalam melakukannya. Hal ini perlu dibiasakan, mulai dari hal kecil seperti istirahat dengan cukup dan olahraga secara teratur.



**Cara Menjaga Kesehatan Tubuh**

Mengubah pola hidup menjadi lebih sehat merupakan cara menjaga kesehatan tubuh yang disarankan. Beberapa pola hidup sehat yang dapat Anda jalani yaitu:

* **Konsumsi makanan sehat**Anda disarankan untuk [mengonsumsi makanan sehat setiap hari](https://www.alodokter.com/ini-makanan-sehat-yang-perlu-dikonsumsi-setiap-hari.html), termasuk makanan yang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Sebagai sumber protein, Anda dapat mengonsumsi daging tanpa lemak, susu, produk olahan susu, telur, aneka jenis ikan laut, dan ikan air tawar. Sementara untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, Anda dapat memperolehnya dari nasi merah, *oat*, [*quinoa*](https://www.alodokter.com/manfaat-quinoa-si-kecil-yang-sedang-naik-daun), dan roti gandum.
Konsumsilah aneka jenis sayuran, seperti asparagus, brokoli, [wortel](https://www.alodokter.com/manfaat-wortel-bagi-kesehatan), kembang kol, kale, mentimun, kubis, lobak, jamur, labu, terong, aneka jenis kacang-kacangan, serta paprika. Sayuran mengandung berbagai macam vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Selain sayuran, aneka jenis buah juga sangat baik untuk kesehatan, seperti apel, [alpukat](https://www.alodokter.com/tidak-cuma-enak-manfaat-alpukat-juga-banyak.html), pisang, *blueberry*, jeruk, *strawberry*, kiwi, mangga, lemon, nanas, pir dan anggur. Buah-buahan ini juga sangat baik bagi Anda yang sedang menjalani diet.
* **Olahraga secara rutin**Cara menjaga kesehatan tubuh berikutnya adalah tetap aktif bergerak dan [rutin berolahraga](https://www.alodokter.com/beragam-manfaat-olahraga.html). Olahraga tak hanya baik untuk kesehatan, tetapi juga mampu mencegah dan mengelola masalah kesehatan yang diderita, seperti stroke, diabetes, depresi, tekanan darah tinggi, [osteoporosis](https://www.alodokter.com/osteoporosis.html), radang sendi, hingga kanker.
Untuk mendapatkan berbagai macam manfaat olahraga tersebut, disarankan untuk berolahraga selama 150 menit dalam seminggu. Atau luangkan waktu selama 20-30 menit setiap harinya untuk berolahraga.
* **Jaga berat badan ideal**Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko berbagai jenis penyakit. Penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, diabetes tipe 2, penyakit jantung, stroke, dan kanker, rentan untuk diderita penderita obesitas atau kelebihan berat badan.  Untuk mengontrol berat badan, Anda dapat melakukan pengecekan [indeks masa tubuh (IMT](https://www.alodokter.com/pemahaman-seputar-indeks-massa-tubuh.html)).
* **Berhenti merokok**Bagi perokok, disarankan untuk menghentikan kebiasaan merokok sedini mungkin. [Rokok dapat membahayakan kesehatan Anda](https://www.alodokter.com/segudang-bahaya-merokok-terhadap-tubuh.html). Selain kebiasaan merokok, hentikan pula kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol demi kesehatan tubuh.
* **Lindungi kulit Anda**Anda disarankan untuk menggunakan [tabir surya](https://www.alodokter.com/tidak-takut-lagi-terkena-sinar-matahari-dengan-tabir-surya), agar kulit terlindungi dengan baik. Selain itu, gunakan pakaian berlengan panjang atau topi bertepi lebar saat beraktivitas di luar ruangan, agar kulit tetap terlindungi, sebab paparan sinar matahari dalam jangka panjang tak hanya menyebabkan kulit terbakar, tetapi juga dapat meningkatkan risiko penuan dini dan kanker kulit.

Anda dapat mempraktikkan berbagai cara menjaga kesehatan tubuh di atas. Agar kesehatan tubuh tetap terpantau dengan baik, lakukan [*medical checkup*](https://www.alodokter.com/cari-rumah-sakit/kedokteran-umum/medical-check-up?gclid=EAIaIQobChMIwtSmw93z3gIVkYiPCh1hvgHpEAAYAiAAEgJz1vD_BwE) secara berkala sesuai dengan anjuran dokter. Pemeriksaan ini memungkinkan Anda mengetahui sedini mungkin gangguan kesehatan atau penyakit yang mungkin diderita. Semakin dini penyakit terdeteksi, maka akan semakin cepat pula penanganan yang dapat dilakukan.

<https://www.alodokter.com/cara-menjaga-kesehatan-tubuh-agar-terhindar-dari-penyakit>