

Nutrition and Aging

3 Fase Penuaan

- Fase I → 25-35 th → prod hormon berkurang, mulai terjadi kerusakan sel, tetapi tdk berpengaruh thd kesehatan → tubuh masih bugar
- Fase II → 35-45 th → prod hormon turun sampai 25 % → mulai mengalami penuaan → rabun dekat, rambut beruban, stamina berkurang
- Fase III → > 45 th → prod hormon berkurang sampai berhenti → wanita (menopause), laki-laki (andropause) → kulit kering, mudah dehidrasi, cepat cape → timbul peny. degeneratif

- **Perlu diketahui → 30 % aging dipengaruhi oleh genetika**
- **Proses aging → ok gaya hidup, stress, kurang istirahat, banyak makan berlemak & kalori tinggi, kurang gerak, hidup dalam lingkungan yang tinggi polusi → penuaan biologis lebih cepat terjadi**



Bagaimana Mengukur Usia Biologik?

□ Usia biologik? usia fisik dari jaringan yg ada di tubuh anda. Berbeda dg usia kronologik (KTP)

- Pengujian I → Kulit anda masih cukup elastis?

test : cubit bag punggung telapak tangan selama 5 detik, lepaskan dan hitung berapa lama kulit jadi rata seperti sediakala

Hasil: 0 – 1 detik → usia anda 20 – 30 th

2 – 5 detik → usia anda 40 – 50 th

10 – 35 detik → usia anda 60 – 70 th

- Pengujian II → Bagaimana kec reaksi anda?
test: Modal penggaris ukuran 50 cm, mintalah teman anda utk memegang penggaris scr vertikal sekitar 2,5 cm (dr angka 0). Lalu posisikan tangan anda pada posisi bawah (50 cm) seperti akan menjepit, dengan jempol dan telunjuk tangan → tanpa aba-aba teman tiba-tiba melepas penggaris → tugas anda menangkap secepat mungkin, sebelum menyentuh tanah.

Hasil : angka 30 → usia biologis atr 20 - 30 th

angka 20 → usia atr 40 - 50 th

angka 10 → usia atr 60 - 70 th

- **Pengujian III → Masih jelaskah huruf-huruf ?**
test : Pegang buku tanpa menggunakan kaca mata.
Hasil : jarak 10 cm → 20 – 30 th
jarak 30 cm → 40 – 50 th
jarak 100 cm → 50 – 60 th

- **BUDEG**
- **BOYOK**
- **BESER**
- **BLAWUR**
- **BINGUNG**
- **BUNGKUK**
- **BUYUTEN**
- **BEBELEN**

Karakter sosial ekonomi pd lansia

- Live alone
- Live with other family members
- Retired → pensiun
- Jobless

Makanan yang Menunda Penuaan

- KH kompleks dan serat → >> serat, kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan, mkn indeks glikemik rendah → gandum & umbi-umbian (sesuai kebutuhan)
- Utamakan protein untuk regenerasi sel → protein yang rendah kalori tetapi kualitasnya tinggi → daging kurus, unggas, ikan, telur, susu rendah lemak / free, kacang-kacangan (terutama kedelai → mengandung fitoestrogen → faktor anti aging)

- Minimalkan lemak dan hindari lemak trans → perbanyak lemak tidak jenuh dan lemak baru (bebas as.lemak trans) → ikan laut, kacang-kacangan dsb
- Perbanyak antioksidan → sebagai anti aging → penggempur radikal bebas yang merusak tubuh dan mengakibatkan penuaan. Tbh sebenarnya jg sdh membuat anti oksidan tetapi tidak mencukupi, karena radikal bebas terus menerus dibentuk oleh tubuh → shg perlu tambahan dari luar → Makanan sumber vit A, C, E dan selenium

Makanan sumber anti oksidan

- Vit A → sayur-buah warna kuning & hijau, telur, hati, minyak ikan, susu & sejenisnya
- Vit C → brokoli, bayam, cabe, buah jambu, jeruk, dsb
- Vit E → biji bunga matahari, kacang-kacangan, jagung, avokad, kecambah dsb
- Selenium → sea food, hati, ikan tuna, bawang, tomat, brokoli dan beras merah

Tip Anti Aging yang murah

- **Mengatur diet seimbang → rendah KH, lemak dan protein, >> sayur dan buah, minum min 2 liter / hari**

Tip Anti Aging yang murah

- Rutin OR → 2-3x/
minggu (@1 jam)
atau 30 menit/ hr
- Berpikir positif dan
hindari stress serta
hindari penyakit
'hati' (iri, dengki,
dendam dsb)

Tip Anti Aging yang murah

- **Konsumsi anti oksidan (Vit A, C, E dan selenium : sea food, hati, ikan tuna dsb)**



Tip Anti Aging yang murah

- **Deteksi dini peny. degeneratif (kanker, DM, osteoporosis, jtg dsb)**
- **Pola hidup sehat (hindari alkohol, merokok dsb)**

TERIMA KASIH

- ajcn.org
- bmj.org
- Kel 1 → obesitas
- Kel 2 → stroke
- Kel 3 → diabetes
- Kel 4 → dislipidemia
- Kel 5 → osteoporosis
- Kel 6 → ginjal
- kel 7 → batu ginjal
- Kel 8 → penuaan