

ingin hidup sehat ?

✚ Hidup Iman Kudus Kasih Taati TUHAN YESUS

💙 Hati Bersih Doa Damai Selalu Kasih Memaafkan

👍 Makanan Sehat Rebus Air Putih : Nasi + Sayur Pare + Sayur Labu Siam + Sayur Kentang + Sayur Rebung Bambu + Sayur Timun + Ikan² Yang Sehat + Telur Sedikit + Ayam Sedikit + Buah Pepaya + Buah Jambu Merah + Buah Pisang + Air Putih + Jalan² Gerak²

● jangan langsung tidur horizon sesudah makan tunggu 1 jam lebih baru boleh tidur horizon
● jangan simpan dosa² ingat dosa² pikir dosa² kata dosa² buat dosa² menyebabkan hukuman sakit² penyakit²

● jangan sembarangan minum makan sembarangan menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan makan makanan yang ada lemak² jahat (lemak jenuh & lemak trans & lemak terhidrogenasi & lemak visceral) menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan masak dengan minyak goreng ada lemak² jahat menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan makan gorengan ada lemak² jahat menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan minum kopi menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan makan minum manis² menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan makan asin² menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan minum susu ada lemak jahat kolesterol jahat menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan makan daging² hewan² ada lemak jahat kolesterol jahat menyebabkan sakit² penyakit²

● jangan sembarangan minum makan sembarangan menyebabkan sakit² penyakit²

Bahaya minyak goreng ada lemak² jahat (lemak jenuh & lemak trans & lemak terhidrogenasi & lemak visceral) menyebabkan sakit² penyakit² :

! Minyak goreng lemak² jahat menempel menumpuk di pembuluh² darah , lemak² jahat mempersempit pembuluh² darah , lemak² jahat menyumbat pembuluh² darah , lemak² jahat menghambat aliran² darah , mengurangi suplai “ oksigen & nutrisi “ ke organ² tubuh , menyebabkan sakit² penyakit² :

! Penyakit Vertigo kepala pusing putar² lemas jatuh

! Sakit Kepala , pusing , bingung , linglung , sulit pikir , susah pikir , lambat pikir

! Penyakit² Otak : Kerusakan Sel² Otak , Peradangan Otak , Tumor Otak , Kanker Otak

! Gula darah naik menyebabkan Penyakit Diabetes (kaki² keluar cairan² busuk pembuluh² saraf² membusuk tulang² membusuk daging² membusuk kaki² potong amputasi)

! Tekanan darah naik menyebabkan Penyakit Darah Tinggi Hipertensi

! Kolesterol jahat LDL tambah banyak naik tinggi , menyebabkan Aterosklerosis penumpukan plak² di pembuluh² darah jadi sempit , menyebabkan Penyakit² Penggumpalan Darah mengental di pembuluh² darah (Hiperkoagulasi , Trombofilia , Trombosis , Trombus , dll) , menyebabkan Penyakit² Arteri Perifer (penyumbatan pembuluh² darah) , menyebabkan sakit² penyakit² :

! Penyakit² Stroke (Stroke Iskemik penggumpalan darah menyumbat pembuluh² darah arteri di otak & Stroke Hemoragik pecah pembuluh² darah arteri di otak) menyebabkan macam² stroke² : lumpuh setengah badan tidak bisa gerak , lumpuh seluruh badan tidak bisa gerak , lumpuh kaki tidak bisa jalan , lumpuh tangan tidak bisa buat , lumpuh saraf tidak rasa apapun ,

jika lumpuh otak tidak bisa pikir , jika lumpuh mata tidak bisa lihat , jika lumpuh telinga tidak bisa dengar , jika lumpuh mulut tidak bisa bicara

! Penyakit² Hati : Penyakit Steatosis hati berlemak , Penyakit Fibrosis hati berparut , Penyakit Sirosis hati mengeras , Penyakit Hepatitis hati membengkak , Kerusakan Hati , Tumor Hati , Kanker Hati

! Penyakit² Jantung : Penyakit Jantung Koroner (lemak² jahat menyumbat pembuluh² darah jantung) , Serangan Jantung , Kerusakan Jantung , Kanker jantung

! Penyakit² Paru Paru : Kerusakan Paru Paru , Kanker Paru Paru

! Penyakit Kerongkongan : sakit leher panas batuk² , Kanker Kerongkongan

! Penyakit² Lambung : Penyakit Asam Lambung GERD (kelebihan cairan asam gas panas menyebabkan lambung pintu melemah terbuka bocor keluar cairan asam gas panas dada heartburn leher panas muntah² batuk² tubuh panas pencernaan kacau mencret²) , sakit iritasi lambung Penyakit Maag , Kanker Lambung

! Penyakit² Kanker Usus

! Penyakit² Kanker Empedu

! Penyakit² Kanker Pankreas

! Penyakit² Kanker Prostat

! Penyakit² Ginjal : Kerusakan Ginjal , Kanker Ginjal

! Penyakit² Kanker Payudara

! Penyakit² Kanker² Rahim : Kanker Endometrium bagian dalam rahim , Kanker Serviks bagian luar rahim

! Penyakit² Diplidemia kelainan lemak dalam darah

! Penyakit² Asam urat sendi kaki sakit susah jalan

! Penyakit² Osteoartritis kerusakan sendi

! Penyakit² Osteoporosis kerusakan tulang

! Penyakit² Myalgia otot kaku otot nyeri sakit

! Penyakit Alzheimer ingatan lupa

! Penyakit Parkinson syaraf otot kaku gerakan kacau

! Penyakit Asma penyempitan saluran pernapasan sulit bernafas sesak napas kekurangan oksigen tubuh kejang kejang

! Penyakit² sleep apnea , susah napas , sesak napas , susah tidur , tidur sebentar terbangun berkali² , kurang tidur gantuk²

! Peradangan seluruh tubuh

! Depresi pikiran kacau perasaan kacau

! Mudah cepat emosi marah

! Sakit dada nyeri dada angina

! Memicu luka infeksi pada limfa

! Menghambat penyerapan vitamin²: A B C E D K dll

! Menurunkan daya tahan tubuh jadi lemah

! Menurunkan fungsi metabolisme

! Kinerja hormon² kacau

! Jerawatan banyak jerawat

! Panas dalam tubuh

! Banyak gas panas

- ! Banyak sendawa
- ! Banyak kentut bau
- ! Sembelit sulit buang air besar
- ! Tangan nyeri sakit
- ! Pinggang nyeri sakit
- ! Punggung nyeri sakit
- ! Lutut sakit susah jalan sakit
- ! Kaki sakit susah jalan sakit
- ! Obesitas gemuk berat capek jalan
- ! Banyak keringat bau
- ! Pembentukan sel kaku
- ! Pertumbuhan janin kaku
- ! Komplikasi persalinan
- ! Keguguran kandungan
- ! Dan lain lain sakit² penyakit²

Bahaya makanan² minuman² yang menyebabkan sakit² penyakit² :

❌ Bahaya makanan² yang digoreng dengan minyak goreng ada lemak² jahat menyebabkan sakit² penyakit² : gorengan , bakwan goreng , tempe goreng , tahu goreng , ubi goreng , kerupuk goreng , pisang goreng , martabak goreng , bawang goreng , mie goreng , kwetiau goreng , nasi goreng , ikan goreng , udang goreng , kepiting goreng , burung² goreng , kentang goreng , ayam goreng , itik goreng , bebek goreng , sapi goreng , kambing goreng , babi goreng , anjing goreng , dll , menyebabkan sakit² penyakit²

❌ Bahaya makanan² dari hewan² ada lemak jahat kolesterol jahat menyebabkan sakit² penyakit² : babi , anjing , kambing , domba , sapi , lembu , kerbau , ayam , itik , bebek , angsa , jeroan , telur ayam , telur bebek , telur puyuh , kuda , rusa , turkey , burung² , unta , ikan salmon , ikan trout , ikan makarel , ikan sarden , ikan lele , ikan bawal , ikan tongkol , ikan teri , ikan tenggiri , ikan buntal , kalong , kelelawar , kelinci , kucing , tikus , ular , kecoa , belalang , kodok , kura , penyu , lobster , tiram , kerang , siput , cumi , sotong , udang , kepiting , dll , menyebabkan sakit² penyakit²

❌ Bahaya makanan² minuman² yang menyebabkan sakit² penyakit² : makanan² minyak² , makanan² asin² , makanan² asam² , makanan² pedas² , makanan² manis² , minuman² manis² , macam² minuman² campuran , macam² kopi , macam² susu , macam² coklat , macam² cream , mayones , keju , mentega , margarin , yogurt , pempek ikan tenggiri , ikan asin , sayur asin , macam² es krim , pizza , burger , donat , steak , rendang , macam² sosis , macam² nugget , macam² kornet , macam² roti , macam² biskuit , macam² kue² kering , macam² kue² basah , macam² kue² manis , macam² permen² gula manis , macam² sereal , mie instan , popcorn , macam² kerupuk , macam² keripik , macam² saus , kecap asin , kecap manis , cuka asam , bawang asam , macam² minuman soda pepsicola fanta sprite 7up dll , macam² minuman bahaya alkohol bir wiski xo vodka anggur wine dll , menyebabkan sakit² penyakit²

Informasi dari internet :

https://docs.google.com/document/d/1ZR_s61auBApmdkoDX8zmbIT_RCzQHW4DhUsOdutvqeE

<https://halosehat.com/gizi-nutrisi/panduan-gizi/bahaya-lemak-jenuh>
<https://jurnal.universitaskebangsaan.ac.id/intip-10-bahaya-lemak-jenuh-yang-bikin-penasaran>
<https://klikdokter.com/gaya-hidup/diet-nutrisi/akibat-kelebihan-lemak>
<https://halosehat.com/gizi-nutrisi/panduan-gizi/akibat-kelebihan-lemak>
<https://telemed.ihc.id/artikel-detail-1097-Bahaya-Konsumsi-Lemak-Berlebihan.html>
<https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/bahaya-makanan-berminyak>
<https://halosehat.com/makanan/makanan-berbahaya/bahaya-minyak-goreng>
<https://halodoc.com/artikel/ini-7-makanan-pemicu-tumor-otak>
<https://undas.id/waspada-gorengan-dan-makanan-penyebab-kanker-otak-termasuk-makanan-favoritmu>
<https://ciputrahospital.com/lezat-sih-tapi-apakah-sehat>
<https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/berbagai-makanan-tidak-sehat>
<https://scribd.com/document/737489990/10-Makanan-Berbahaya-bagi-Kesehatan>
<https://sfidn.com/article/post/14-makanan-yang-mengandung-lemak-jahat-dan-dampaknya-bagi-tubuh>
<https://liputan6.com/citizen6/read/5523746/10-makanan-paling-berbahaya-di-dunia-jangan-sembarang-konsumsi?page=5>
<https://food.detik.com/info-sehat/d-7499992/hati-hati-5-jenis-ikan-ini-mengandung-kolesterol-jahat-untuk-tubuh>
<https://cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220819073643-262-836321/ikan-yang-mengandung-kolesterol-jahat-ada-yang-sering-dimakan>
<https://herworld.co.id/article/2024/1/27717-Hati-hati-5-Ikan-Ini-Memiliki-Kolesterol-Jahat>