

Cara Ampuh Hindari Penyakit yang Disebabkan Oleh Virus

Written by Admin Penerbit Erlangga
Thursday, 12 March 2020 15:26 -



Sumber: fotofood.com

Virus adalah mikroorganisme patogen yang menginfeksi sel makhluk hidup. Di sekeliling kita banyak sekali virus yang dapat merusak kesehatan kita. Jika tidak menjaga kesehatan dengan baik, maka kita akan jatuh sakit. Banyak penyakit yang disebabkan oleh virus antara lain flu, polio, cacar, AIDS, dll. Supaya terhindar dari penyakit tersebut, simak cara hindari penyakit yang disebabkan oleh virus.

- Perbanyak minum air putih

Dengan banyak mengonsumsi air putih, secara otomatis buang air kecil menjadi sering. Selain bagus untuk sistem metabolisme tubuh, beberapa jenis virus akan cepat terbuang bersama air seni tersebut.

- Perbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan

Di dalam buah dan sayuran terdapat banyak vitamin yang berguna untuk membantu proses reaksi biokimia dalam tubuh. Selain itu, sayur dan buah merupakan sumber zat aktif dan dapat membunuh virus serta bakteri yang merugikan daya tahan tubuh.

Cara Ampuh Hindari Penyakit yang Disebabkan Oleh Virus

Written by Admin Penerbit Erlangga
Thursday, 12 March 2020 15:26 -

- Jaga pola hidup sehat

Biasakan untuk makan dan tidur yang teratur. Selain itu, jangan lupa iringi dengan berolahraga minimal 30 menit perhari karena hal itu bisa meningkatkan daya tahan tubuh.

Setelah mengetahui cara yang sudah dijelaskan, jangan lupa juga untuk konsultasi atau memeriksakan diri ke dokter untuk men-*check* kondisi tubuh dan tetap selalu menjaga kesehatan karena lebih baik mencegah daripada mengobati.