Departemen Kesehatan Umum Philadelphia

Buletin Kesehatan

Jilid 2, Nomor 2

Musim Panas 2009

Tetap Sehat sesuai Anggaran

Sekarang banyak orang berupaya untuk menemukan cara untuk menghemat uang. Ingat kepada kesehatan kita menjadi lebih penting sekarang ini.

Buletin Kesehatan ini akan memberikan tips-tips sederhana mengenai makan yang sehat, tetap bugar dan menanggulangi stres.

Makan sehat sesuai anggaran
La Makanan cepat saji bukanlah jawaban untuk makan sesuai anggaran. Makan sehat menurunkan risiko terkena kanker, penyakit jantung, diabetes dan obesitas. Anda masih dapat makan sehat dan tidak menghabiskan banyak uang.

Berikut ini adalah beberapa tips sehat dan murah agar Anda dapat memulainya:

- Masak dan makan lebih banyak di rumah daripada makan di luar
- Jangan berbelanja makanan ketika sedang lapar
- Tanam makanan Anda sendiri– seperti sayur mayur dan bumbu
- Makan dalam jumlah lebih sedikit– Anda akan menghemat uang dan menjadi lebih sehat
- Usakan menyimpan yang bermerek
- Berbelanja sepanjang dinding pasar swalayan– tempat makanan sehat diletakkan (produk dan susu segar)

Sepanjang dinding pasar swalayan Anda akan mendapatkan makanan yang sehat harganya tidak sampai $1 per hidangan, seperti:

- Pisang
- Biji labu kuning
- Susu
- Umbi manis
- Oat
- Telur
- Kacang
- Bayam
- Semangka
- Kentang
- Brokoli
- Apel

Di dalam Buletin Kesehatan ini:

Tetap Sehat sesuai Anggaran
- *Makan Sehat*
- *Tips-tips berolah-raga*
- *Menanggulangi stres*

Tips-tips Cepat :

- *Usahakan berolah-raga tiga sampai lima kali per minggu selama 30 sampai 60 menit.*
- *Kunci makan sehat sesuai dengan anggaran adalah menghabiskan lebih banyak waktu di dapur.*
- *Olah raga penting untuk kesehatan dan agar berat tubuh tetap sehat.*

Tetaplah membaca Buletin Kesehatan

PDPH menyediakan Buletin Kesehatan bagi tokoh-tokoh masyarakat. Dapat dikirimkan melalui email atau cetakan dalam banyak bahasa. Adakah topik kesehatan yang ingin Anda ketahui lebih jauh? Beritahu kami.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6861 atau email Marialisa.ramirez@phila.gov.

Tetap bugar

Masa pelaksanaan olah raga yang baik tidak berarti Anda perlu bergabung dalam latihan senam. Anda dapat mencoba hal-hal lain yang akan menghemat waktu dan uang Anda.

Ada beberapa hal yang kemungkinan ada di rumah Anda yang dapat digunakan sebagai beban - jadilah orang yang kreatif!

Buatlah beban Anda sendiri:

- Panci sop isi penuh
- Botol air isi penuh
- Kendi susu atau jus jeruk
- Kaleng cat

Tip-tips berolah-raga berikut semuanya gratis:

- Berdansa
- Jogging di tempat
- Berjalan
- Lompat tali
- Berlari
- Menggunakan tangga – masa berolah-raga dengan tingkat kenaikan bebas
- Latihan di kursi – mengangkat kursi selama penayangan iklan
- Melakukan pekerjaan rumah – hasilnya, rumah yang bersih dan Anda menjadi lebih sehat
- Menggunakan tangga alih-alih elevator
- Bermain dengan anak-anak Anda

PENGINGAT PENTING

Musim panas ceria, pesta lokal dan BBQ – bersenang-senang di bawah matahari!

Panas yang kuat dapat menyebabkan sakit atau bahkan kematian. Jika di luar sangat panas, cobalah tinggal di dalam rumah dan hidupkan AC atau kipas angin. Minum banyak air dan hindari alkohol, kafein (kopi) atau terlalu banyak gula. Jika Anda harus pergi ke luar– kenakan topi dan gunakan krim pelindung matahari. Jangan lupa dengan hewan piaraan Anda! Pastikan mereka juga diberi banyak air.

Tips: Jika listrik mati atau Anda tidak punya AC, tinggallah di lantai dasar agar terhindar dari sinar matahari.

Mengelola Stres

Kadangkala sulit untuk tetap tenang dan santai. Kadangkala sulit untuk mendapatkan cara-cara menghilangkan stres. Tetapi penting menghilangkan stres - kesehatan Anda tergantung padanya.

Gejala-gejala stres yang umum:

- Sakit kepala
- Sedih
- Susah tidur
- Marah
- Nyeri punggung
- Nyeri dada
- Nyeri perut
- Cemas
- Makan terlalu banyak atau sama sekali tidak makan
- Susah untuk fokus

Semua orang merasa stres. Tersesat ketika berkendaraan atau ketinggalan dapat menyebabkan stres. Stres mempengaruhi tubuh Anda. Jangan biarkan stres membuat Anda sakit!

Bagaimana saya dapat menangani stres?

- **Rileks**– penting untuk bersantai.
- **Sediakan waktu untuk Anda sendiri** – penting untuk memperhatikan diri Anda sendiri.
- **Tidurlah** – tidur sangat membantu tubuh dan pikiran Anda.
- **Makan dengan benar** – dapatkan tenaga dari buah dan sayuran.
- **Bergeraklah** – olah raga akan membantu mengendurkan otot Anda yang tegang dan juga membantu suasana hati anda!
- **Miliki hobi** – lakukan sesuatu yang Anda nik-mati, seperti merajut atau seni dan kerajinan.
- **Jangan menanggulangi stres dengan cara-cara yang tidak sehat** – termasuk minum terlalu banyak alkohol, mengkonsumsi obat-obatan narkoba, merokok atau makan berlebihan.