

Usai Di Vaksin Covid-19 Jangan Konsumsi Makanan Ini

Beberapa kelompok masyarakat telah menerima vaksin Covid-19. Kendati demikian, bukan berarti Anda bisa lengah dan longgar terhadap protokol kesehatan. Seperti diketahui, efektivitas vaksin juga dipengaruhi oleh asupan yang masuk ke dalam tubuh. Ada beberapa makanan yang harus dihindari setelah vaksin agar berjalan efektif.

(edwar Ricardo Sianuri; Bahan dari : <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20210311120021-36-229447/perhatian-usai-vaksin-covid-19-jangan-konsumsi-makanan-ini>)-FatchurR *

INGAT!

DAFTAR MAKANAN YANG HARUS KAMU HINDARI USAI VAKSINASI COVID-19

Seperti diketahui, efektivitas vaksin juga dipengaruhi oleh asupan yang masuk ke dalam tubuh. Ada beberapa makanan yang harus dihindari setelah vaksin agar berjalan efektif.

STRES menjadi faktor utama yang dapat mempengaruhi efektivitas vaksin

POLA MAKAN memainkan peran yang besar terhadap efektivitas vaksin

Studi yang diterbitkan dalam jurnal *Advance Social Sciences & Humanities* mengamati 49 studi vaksin yang dilakukan sebelumnya selama tiga dekade terakhir

- 1 Minuman bersoda atau berpemanis**
Berisiko penambahan berat badan, diabetes,
- 2 Makanan olahan**
Cenderung dibuat dengan bahan yang tak sehat seperti gula dan lemak jenuh
- 3 Minuman beralkohol**
Sebuah studi menemukan, konsumsi alkohol berdampak negatif terhadap sistem kekebalan tubuh
- 4 Minuman berenergi**
Mengandung stimulan seperti kafein yang membebani kelenjar adrenal
- 5 Makanan cepat saji**
Lemak jenuh dan garam yang tinggi

www.cnbcindonesia.com
SUMBER: CNBC INDONESIA / ILLUSTRASI & INFOGRAFIS: EDWARD RICARDO