

Dosen IPB : Puasa Bisa Buat Kita Jadi Awet Muda

<"xml encoding="UTF-8?">

Islam adalah agama yang sempurna. Syariatnya penuh dengan hikmah-hikmah Ilahi. Misalnya .ibadah puasa

Saat menjalankan ibadah puasa, umat Islam harus menahan makan, minum, dan menjaga hati tetap bersih. Namun, berpuasa ternyata juga banyak mendatangkan manfaat bagus bagi .kesehatan tubuh

Mungkin belum banyak yang tahu bahwa berpuasa ternyata juga bisa menjadi suplemen agar .tubuh tetap awet muda

Dosen Departemen Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Institut Pertanian Bogor (IPB) Rika Indri Astuti mengatakan, berpuasa dapat mendatangkan manfaat .sebagai antiaging

Menurut Rika, ketika berpuasa, tubuh membatasi asupan kalori pada interval waktu tertentu, .terutama pada siang hari

Efek pembatasan kalori ini pengurangan absorpsi kalori di siang hari," ucap Rika, seperti" .(dikutip kanal YouTube IPB, Senin (3/5/2021

Pengurangan Kalori Berdampak pada Sel Tubuh

Rika menerangkan, secara ilmiah pengurangan kalori pada organisme tingkat tinggi, seperti .mamalia termasuk manusia ternyata mampu mengurangi marka-marka penyakit degeneratif

Rika menambahkan, manfaat antiaging yang membuat awet muda terjadi karena adanya suatu .aktivitas di tingkat seluler yang teraktivitasi ketika berpuasa

Satuan unit terkecil dalam tubuh yaitu sel. Maka, saat ada pembatasan kalori juga memiliki" .efek kepada sel," imbuh Rika

Terjadi Mekanisme Autofagi

Ketika sel mengalami pembatasan kalori, lanjut Rika, ada beberapa mekanisme unik yang

.sebetulnya penting untuk sel yang terinduksi

Beberapa mekanisme itu yakni autofagi. Sel yang terinduksi, aktivitas autofaginya memiliki“ sifat-sifat atau kemampuan untuk membersihkan terhadap berbagai macam polimer atau .agregat-agregat tertentu yang tidak fungsional,” tandas Rika

Jika tidak dibuang oleh tubuh, sel yang rusak atau mati akan menimbulkan penyakit .degeneratif. Beberapa mekanisme itu adalah autofagi

Autofagi adalah mekanisme tubuh memakan sendiri sel-sel yang telah rusak dan tidak berfungsi hasil dari proses. Mekanisme autofagi bisa mengakibatkan munculnya sel-sel baru .dan sehat

Mekanisme autofagi merupakan gabungan regenerasi sekaligus pembersihan secara“ .bersamaaan. Sehingga mekanisme ini sangat penting bagi tubuh,” urai Rika

Tubuh manusia butuh beristirahat dari makanan

Ketika mekanisme autofagi tidak aktif, mitokondria yang rusak tidak akan dibuang. Bahkan, jika .menumpuk, akan menimbulkan berbagai penyakit penuaan seperti alzheimer

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa tubuh manusia memang membutuhkan waktu .untuk beristirahat dari makanan

.Oleh karena itu, banyak peneliti menganjurkan agar orang melakukan intermittent fasting

Intermittent fasting adalah metode diet yang menerapkan batasan waktu antara makan dan .puasa

.Itulah penjelasan dosen IPB terkait manfaat puasa yang bisa membuat tubuh awet muda