**Tips Menjaga Kesehatan Bagi Perokok**

Tahukah? Sekitar 90 juta jiwa masyarakat Indonesia adalah perokok dari berbagai kalangan dan usia. Menyeramkan memang. Kita bisa menemui perokok dimana saja. Biasanya banyak wanita yang merasa terganggu ketika berada dekat perokok di tempat umum. Meskipun mengetahui berbahaya bagi kesehatan, para perokok seperti menganggapnya seperti angin lewat. Gambar-gambar menyeramkan yang dipaparkan di bungkus rokok pun tidak mempan untuk membuat para perokok kapok. Padahal, kita semua tentu tahu, penyakit yang ditimbulkan akibat nikotin dan zat lainnya dalam rokok, merupakan pernyakit yang amat serius dan mematikan.

Namun, disini saya tidak sedang membahas berbagai dampak tentang merokok, melainkan tips untuk para perokok yang belum bisa berhenti agar lebih memperhatikan kondisi kesehatannya. Silahkan simak beberapa tips berikut ini.

**Rajinlah Meminum Air Putih**

Begitu banyak manfaat yang didapat dari air putih karena sifatnya sebagai detoksifikasi atau penghilang racun. Air putih sangat penting bagi paru-paru. Karena lendir yang terdapat di paru-paru dari Air. Bagi perokok, sudah jelas bahwa nikotin akan menyerap ke paru-paru anda, dan anda harus lebih rajin lagi mengkonsumsi air putih. Minumlah air putih paling sedikit 10 gelas setiap harinya. Karena air putih berguna untuk membersihkan tubuh dan membuat organ tubuh berfungsi lebih baik.

**Minum Teh Hijau dan Teh Hitam**

Teh hijau dan teh hitam memiliki zat antioksidan yang tinggi. Antioksidan sendiri merupakan zat yang berfungsi mellindungi tubuh dari serangan radikal bebas. Antioksidan berperan besar untuk mencegah berbagai penyakit. Sebenarnya, banyak makanan dan minuman lai yang mengandyng antioksidan. Namun, saya memilih teh karena terasa lebih dekat dan sederhana. Teh hijau dan teh hitam mampu mencegah kerusakan paru-paru, terutama untuk para perokok. Anda bisa secara rutin meminum teh hijau atau teh hitam diwaktu yang anda kehendaki.

**Mengkonsumsi Sayuran**

Sebenarnya, baik itu perokok maupun bukan perokok memang harus mengkonsumsi sayuran dikarenakan manfaatnya yang sangat kaya. Tapi, bagi perokok mengkonsumsi sayuran harus menjadi perhatian khusus. Terlebih lagi sayuran yang mengandung isothiocyanates seperti kubis, brokoli, dan kembang kol. Sebab dapat melindungi paru-paru Anda yang sudah terkontaminasi dengan nikotin daribahaya kanker dan radikal bebas. Mangkonsumsi sayuran jenis ini sebaiknya dalam keadaan mentah. Sebab, bila dmasak, hawa panasnya akan mengganggu kandungan isothiocyanates.

**Vitamin C dan E**

Vitamin C dan E juga memiliki kandungan antioksidan yang tinggi untuk memperbaiki organ tubuh yang terkontaminasi zat bahaya rokok. Anda bisa menkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C dan E seperti jeruk, apel, alpukat, tomat, pepaya, buah kiwi, atau beberapa makanan lainnya, seperti gandum, kacang-kacangan, biji bunga bayam, talas, minyak zaitun, daun kemangi, dan lainnya.

**Olahraga**

Untuk memperbaiki kinerja paru-paru yang menurun akibat zat-zat yang tekandung pada rokok, giatlah berolahraga. Dan, jika memang tidak dapat memperbaiki, minimal meningkatkan sedikit kualitas pernafasan anda dari sebelumnya. Tak harus berolahraga berat, mempelajari teknik-teknik pernafasan seperti pernafasan dalam, pernafasan diafragma, atau pernafasan terkoordinasi.

Demikianlah beberapa tips untuk menjaga kesehatan bagi anda yang belum mampu menghentikan kebiasaan merokok. Sebetulnya tips-tips bisa ditujujukan bagi siapapun, baik itu perokok maupun bukan perokok. Karena menjaga kesehatan begitu penting. Dan, sebetulnya tips menjaga kesehatan bagi para perokok yang paling baik adalah dengan berhenti merokok.