



## 5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19

### Keterangan

**5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19**, penting diketahui bagi Anda yang akan melakukan kegiatan vaksinasi covid-19.

Pemerintah terus berupaya memutus rantai virus corona. Selain menganjurkan agar selalu prokes ketika beraktivitas, pemerintah juga menghimbau agar masyarakat mengikuti proses vaksinasi.

Pendistribusian vaksin terus dilakukan pemerintah untuk membangun *herd immunity* atau kekebalan komunal. Kegiatan vaksin sendiri memang menimbulkan beberapa efek samping seperti lengan bekas suntikan yang sakit hingga demam.

**Baca Juga:** [Cara Mudah Cek NIK KTP, Sudah Terdaftar apa Belum!](#)

Ternyata ada beberapa jenis makanan yang mampu meredakan efek samping dari vaksin sekaligus bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dilansir dari *Eating Well* para dokter menyarankan agar mengonsumsi makanan bergizi dan mengandung vitamin C yang tinggi.

### 5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19

Walaupun belum ada para ahli yang meneliti hubungan makanan dengan efektivitas vaksin. Tetapi tidak ada salahnya kita mengonsumsi makanan tersebut, karena vitamin C memang terbukti bisa meningkatkan kekebalan tubuh.

### 5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19

**Baca Juga:** [Begini Cara Cek Penerima BLT Subsidi Gaji Rp. 1 juta, Kemnaker.go.id, via WA](#)

Nah berikut adalah 5 makanan yang dianjurkan sebelum dan sesudah di vaksin.

#### 1. Buah Buahan Mengandung Vitamin C

Buah termasuk makanan sehat yang mengandung berbagai vitamin, salah satunya ialah vitamin C. Pada dasarnya tubuh memang menyimpan cadangan vitamin C didalam, akan tetapi jenis vitamin ini

perlu dikonsumsi secara rutin.

Kebutuhan vitamin C ini bisa kita peroleh dari buah buahan seperti jeruk, mangga, blewah, papaya dan kiwi.

## 2. Sayur Sayuran Mengandung Vitamin C

Tidak hanya buah buahan, sayur sayuran pun juga menjadi asupan sehat yang mengandung nutrisi bagi tubuh. Vitamin C ini juga berguna untuk pembentukan kolagen, penyerapan zat besi hingga sistem imun tubuh.

### **Baca Juga: [Cara Download Video YouTube Cepat, Gratis](#)**

Nah, kebutuhan vitamin C ini bisa dapatkan dari sayur sayuran seperti brokoli, kale, cabai, paprika kuning, bayam jepang, seledri, kembang kol dan lain lain.

## 3. Ikan

Tentu kita sudah mengetahui bagaimana manfaat mengkonsumsi ikan. Akan tetapi ternyata ada beberapa ikan yang merupakan anti-inflamasi.

Manfaat anti-inflamasi yaitu mampu menekan atau mengurangi peradangan. Hal ini tentu sangat berguna untuk menghindari peradangan setelah di vaksin. Beberapa jenis ikan yang merupakan anti inflamasi dan mengandung omega-3 tinggi yaitu salmon, mackerel, sarden hingga teri.

## 4. Rempah Rempah

Sama halnya ikan, ada beberapa rempah rempah yang merupakan anti-inflamasi. Hal ini juga membantu menekan peradangan yang terjadi dalam tubuh.

Rempah rempah yang paling populer dengan anti-inflamasinya adalah kunyit. Sebenarnya masih ada juga rempah rempah anti peradangan lainnya diantaranya adalah lada hitam, kayu manis, pala, sumac dan cabai cayenne.

## 5. Air

Dokter juga menyarankan agar mengkonsumsi air yang banyak agar tubuh tidak dehidrasi. Jangan minum alkohol sebelum atau sesudah di vaksin.

Air juga berperan untuk membawa nutrisi dan oksigen ke seluruh sel sel tubuh, mengatur suhu tubuh dan lain lain. Maka penting bagi kita untuk menjaga kebutuhan air di dalam tubuh.

Itulah 5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19, yang terpenting adalah kita selalu menjaga pola dan asupan makanan yang sehat. Semoga bermanfaat.

## **Kategori**

### 1. TIPS

## **Tags**

1. covid-19
2. makanan terbaik
3. vaksin covid-19

**Tanggal Dibuat**  
19 Februari 2022  
**Penulis**  
admin

default watermark