

DIET CLOPEDIA

GO DOK

110 Rahasia
Diet Sehat



DIET CLOPEDIA

GO DOK

110 Rahasia
Diet Sehat



DIET CLOPEDIA

110 Rahasia
Diet Sehat

© GO DOK

Editor: Linda Irawati, Ahmad Husni

Penata Isi: Numuh Al Bar

Ilustrasi : Tika Ardianti

Desain Kover: Raysa Kania

Hak cipta dilindungi undang-undang

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Grasindo,
anggota Ikapi, Jakarta 2019

ID Produk: 571940002

ISBN: 9786020516837

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini dalam bentuk apa pun (seperti cetakan, fotokopi, mikrofilm, VCD, CD-Rom, dan rekaman suara) tanpa izin penulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



Isi di luar tanggung jawab Percetakan PT Gramedia, Jakarta

KATA PENGANTAR

Memiliki tubuh ideal sudah pasti menjadi dambaan setiap orang. Demi hal ini, tak jarang banyak yang melakukan berbagai cara untuk mencapainya, salah satunya dengan menjalani program diet. Namun, bagi sebagian orang, diet bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Bukannya mencapai tubuh ideal, diet yang dipraktikkan malah membuat seseorang tampak terlalu kurus atau terlalu gemuk, bahkan menjadi sakit. Penyebabnya? Tak lain adalah pemikiran yang salah dari si peditet itu sendiri.

Untuk meluruskan pemahaman tentang diet yang keliru dan membantu mereka mengenal lebih dalam lagi seputar program diet yang baik dan menyehatkan, kami menjawabnya dalam buku *Dietlopedia; 110 Rahasia Diet Sehat*. Dalam buku ini, kami membahas jenis-jenis program diet (diet mayo, diet OCD, diet bebas gluten, dan lain sebagainya), tips diet sehat dan tidak sehat, kriteria diet sukses dan gagal, kriteria berat badan yang ideal, dan panduan menjalani program diet lainnya. Selain itu, kami juga membahas seputar makanan yang baik dikonsumsi saat menjalani program diet hingga panduan dalam memilih menu makanan setiap harinya. Tak lupa, kami pun membahas seputar gaya hidup dan panduan olahraga yang tepat dalam menunjang program diet yang sedang dilakukan.

Kami berharap, buku ini dapat membantu pembaca sekalian menjadi lebih paham mengenai diet yang sehat dan mampu mempraktikannya dengan langkah-langkah yang mudah diikuti, serta tidak lupa beberapa informasi yang berguna untuk pemilihan program diet yang dibutuhkan.

Buku ini dapat tersusun dengan baik karena bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Tentu juga kami berharap kritik dan saran yang membangun untuk buku ini. Semoga buku ini bermanfaat bagi kita semua.

Salam Sehat.

Daftar Isi

Kata Pengantar	III
#1 Memahami Diet	1
1. Pengertian Diet	2
2. Sembilan Tanda Kamu Perlu Berdiet	5
3. Mana yang Lebih Penting, Diet atau Olahraga?	8
4. Mengapa Diet Ketat Bukan Pilihan yang Tepat?	10
5. Hindari Diet Salah Pembawa Masalah!	14
6. Beberapa Fakta dan Mitos tentang Diet	16
7. Anoreksia Nervosa: Penyebab, Gejala, dan Penanganan	19
8. Bulimia Nervosa: Penyebab, Gejala, dan Penanganan	23
9. Obesitas: Penyebab, Gejala, dan Penanganan	28
#2 Macam-Macam Diet	34
10. Diet Atkins	35
11. Diet Mediterania	38
12. Diet Rendah Bakteri	41
13. Diet Bebas Gluten	44
14. Diet Detoks	45
15. Diet Dukan	47
16. Diet Fleksitarian untuk Pencinta Daging	52
17. Diet Ginjal Sehat	55
18. Diet Ketogenik	58
19. Diet <i>Kiddie</i>	60
20. Diet LCHF: Rendah Karbohidrat dan Tinggi Lemak	62
21. Diet Makanan Mentah	64
22. Diet Mayo	68
23. Diet OCD	70
24. Diet Okinawa	73
25. Diet Kubis	76
26. Diet Golongan Darah	78
27. Diet Pati	80
28. Diet Zona	82





29. Ragam Diet Vegetarian	84
30. Diet CICO	87
31. Diet Volumetrik	89

#3 Kiat-Kiat Berdiet 92

32. Tubuh Ideal dengan Diet yang Benar	93
33. Berapa Berat Badan yang Ideal untuk Anak-Anak?	96
34. Kontrol Berat Badan Anak Sebelum Terlambat	98
35. Tujuh Cara Ampuh untuk Turunkan Berat Badan	101
36. Panduan Program Diet dari A sampai Z	104
37. Bakar Kalori dengan Membersihkan Rumah	112
38. Turunkan Berat Badan dengan Nonton Film Horor	114
39. Menu Diet yang Sehat dan Ampuh untuk Seminggu	116
40. Dapatkan Perut <i>Six-pack</i> dengan Tujuh Langkah Diet ini!	120
41. Bahaya Perut Buncit	122
42. Macam-Macam Perut Buncit	124
43. Sembilan Cara Mengecilkan Perut Buncit	128
44. Menghilangkan <i>Double Chin</i> ? Gampang!	132
45. Ragam Bentuk Tubuh Orang Indonesia	134
46. Waspada! Bagian-Bagian Tubuh Rentan Gemuk!	137
47. Bahaya Memakai Korset untuk Tampil Langsing	140
48. Fakta-Fakta tentang Sedot Lemak	144
49. Cara Menjaga Kesehatan untuk Anak Kos	147
50. Menu Diet untuk Berbuka Puasa agar Tubuh Tetap Terjaga	151
51. Menu Makan Malam Antigemuk	154
52. Turunkan Berat Badan dengan Diet Pisang!	158
53. Inilah Cara untuk Cepat Langsing Setelah Melahirkan	160
54. Amankah Berdiet Saat Menyusui?	164
55. Enam Langkah Mudah Dapatkan Tubuh Bugar di Usia Tua	167

#4 Tentang Makanan dan Minuman 170

56. Sebanyak Apa Gizi yang Kamu Perlukan Setiap Hari?	171
57. Berapa Kalori Menu Sarapan Orang Indonesia?	174



90. Olahraga Ringan di Kantor dan Manfaatnya	258
91. Mengatur Jadwal Olahraga bagi Pekerja Kantoran	260
92. Masih Enggan Bersepeda? Coba Pelajari Manfaatnya!	263
93. Waktu Tidur Tepat, Lemak Terbakar Cepat	265
94. Bangun Pagi Membuat Tubuh Bugar?	268
95. Lima Manfaat Senam Pagi	270
96. Manfaat <i>Muay Thai</i> bagi Kesehatan Fisik dan Mental	272
97. Cara Efektif yang Harus Kamu Coba untuk Mengecilkan Lengan	274
98. Singkirkan Gelambir di Perut dengan Delapan Latihan Ini	278
99. Enam Manfaat Senam Zumba untuk Kesehatan	282
100. Olahraga untuk Tampil Awet Muda	284
101. Dapatkan Perut <i>Six-Pack</i> dengan Olahraga Ini	288
102. Turunkan Berat Badan dengan Senam Lantai	290
103. Manfaat Meditasi yang Harus Kamu Ketahui	292
104. Betis Kurang Estetis? Jangan Pesimis!	295
105. Panduan Memilih Olahraga untuk Si Kecil	297
106. Delapan Olahraga Favorit Selebriti Indonesia yang Bisa Ditiru	299

#6 Mereka yang Berhasil Berdiet 302

107. Kisah Sukses Enam Selebriti Turunkan Berat Badan	303
108. Rahasia Diet Kenyang Dewi Hughes	306
109. Intip Kiat Hidup Sehat ala Selebriti Indonesia	309
110. Sudah Berhasilkah Diet Saya?	311

Lampiran 314

Daftar Nilai Gizi Bahan Makanan	314
Daftar Nilai Gizi Menu Makanan	316
Daftar Nilai Gizi Menu Penutup	318
Daftar Nilai Gizi Minuman	320
Tabel Berat Badan Ideal Pria	322
Tabel Berat Badan Ideal Wanita	324
Tabel Berat Badan Ideal Bayi	326

Tentang Go Dok 328





MEMAHAMI DIET



1. Pengertian Diet



Diet, oh ... diet. Istilah ini pasti sudah akrab di telingamu. Apa yang terlintas di pikiranmu saat mendengarnya? Peraturan pola makan yang ketat? Cara untuk mengurangi berat badan? Beberapa orang bahkan mengartikan diet sebagai 'tidak makan sama sekali atau hanya makan sangat sedikit demi mencapai berat badan ideal'. Apakah semua itu benar? Simak penjelasan berikut untuk menjawabnya!

Apa itu diet?

Menurut kamus *Merriam-Webster*, istilah *diet* pertama kali muncul dalam bahasa Inggris pada abad ketiga belas dan diartikan sebagai 'makanan dan minuman yang umumnya dikonsumsi seseorang setiap hari'. Jadi, diet bisa dimaknai sebagai pola makan yang biasa dijalani oleh seseorang atau sekelompok

orang yang tinggal di suatu daerah atau menganut kepercayaan tertentu. Belakangan, diet juga dipahami sebagai peraturan makan-minum, pola makan-minum, atau cara makan-minum yang dibuat sedemikian untuk mengurangi berat badan seseorang atau alasan kesehatan lainnya, seperti pengobatan.

Diet secara umum

Diet yang diartikan sebagai pola makan sehari-hari bisa digunakan untuk menyebut kebiasaan makan sekelompok orang. Pola makan penduduk Jepang yang didominasi oleh ikan dan sumber protein terkadang disebut sebagai diet Jepang atau diet Okinawa, sedangkan pola makan orang India yang jarang makan daging disebut sebagai diet India. Selain itu, ada pula diet Hawaii yang merupakan pola makan masyarakat Hawaii. Diet juga bisa digunakan untuk menyebut pola makan penganut kepercayaan

atau cara hidup tertentu. Pola makan yang menghindari konsumsi daging, misalnya, disebut sebagai diet vegetarian. Ada pula diet pati yang hanya menjadikan pati sebagai sumber asupan karbohidrat. Selain itu, ada pula diet Hindu (tidak mengonsumsi daging sapi) dan diet Islam (tidak mengonsumsi daging babi, anjing, dan apa saja yang dilarang dalam Islam).

Diet untuk kesehatan



Dalam konteks ini, diet merupakan pola makan dan minum yang mengutamakan ketepatan asupan gizi melalui berbagai makanan dan minuman. Pola makan yang sering disebut sebagai *diet sehat* ini meliputi zat-zat gizi berikut.

- *Protein*, diperlukan sekitar 25 persen dari total asupan kalori setiap hari. Kamu bisa mendapatkannya dari daging, telur, dan kacang-kacangan.
- *Karbohidrat*, diperlukan hampir sebanyak 75 persen dari total asupan kalori harian. Inilah sumber energi utama bagi tubuh. Kamu bisa mendapatkannya dari nasi, roti, kentang, ubi, ketela, gandum, oat, dan makanan lainnya.
- *Serat*, diperlukan tubuh terutama untuk memperlancar pencernaan, bisa didapat dari sayur-sayuran hijau dan buah-buahan, baik dalam bentuk aslinya maupun dibuat menjadi jus.
- *Vitamin dan mineral*, diperlukan untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memelihara kesehatan organ tubuh; bisa didapat dari kacang-kacangan, susu, telur, sayur-sayuran, dan buah-buahan.
- *Air*, tidak kurang dari enam hingga delapan gelas setiap hari.

Diet sehat juga mencakup batasan dalam mengonsumsi gula, garam, dan lemak, terutama dalam makanan goreng, makanan cepat saji, minuman berperisa buatan, makanan kaleng, dan makanan olahan lainnya.

Diet sebagai pedoman makan

Diet dalam pengertian ini biasanya dilakukan untuk menurunkan berat badan, membantu pengobatan, atau alasan kesehatan lainnya. Banyak sekali program diet untuk menurunkan berat badan, misalnya diet Mediterania, diet OCD, diet gluten, dan diet Mayo. Diet yang bertujuan membantu pengobatan juga bermacam-macam,

seperti diet ketogenik, diet hipertensi, diet diabetes, dan diet jantung sehat. Diet juga bisa dilakukan untuk menghilangkan racun, seperti diet detoks dan diet ginjal sehat. Setiap diet memiliki peraturan mengenai waktu makan, jenis dan porsi makanan dan minuman yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, serta hal-hal lainnya.



Sekarang, kamu sudah mengenal pengertian dan ruang lingkup diet.

Diet apa pun pasti melibatkan pengaturan asupan gizi bagi tubuh, maka kamu perlu tahu lebih banyak tentang gizi sebelum mulai berdiet. Jadi, langsung saja buka halaman selanjutnya!



2. Sembilan Tanda Kamu Perlu Berdiet

Tidak semua orang mau berdiet dengan mengubah pola makan yang sudah menjadi kebiasaan mereka, kecuali jika mereka memiliki alasan yang kuat untuk melakukannya. Namun, alasan semacam itu bisa bersifat pribadi. Adakah alasan ilmiah untuk berdiet? Apa saja tanda-tanda seseorang perlu berdiet? Berikut beberapa di antaranya.

1. Bentuk tubuh tidak proporsional

Salah satu tanda bahwa kamu harus berdiet adalah bentuk tubuh yang tidak proporsional. Tubuh sintal dan proporsional tidak hanya sedap dipandang, tetapi juga menjadi salah satu indikator kesehatan seseorang. Jika bentuk tubuhmu melebar jauh dari sebelumnya dan tidak sesuai dengan tinggi badan, hati-hati! Pelebaran tubuh semacam itu biasanya disebabkan timbunan lemak berlebih. Jika kamu bisa merasakan lemak menggelayut terlalu banyak di perut, paha, lengan, dan betis, sudah saatnya kamu mempertimbangkan untuk melakukan program diet sehat.

2. Kelebihan berat badan

Ya, tanda lain bahwa kamu perlu berdiet adalah kelebihan berat badan. Kamu bisa memeriksa indeks yang sesuai antara berat dan tinggi badan melalui indeks massa tubuh. Jika hasilnya di atas rentang normal, kamu sudah mengalami kelebihan berat badan, dan bukan tidak mungkin mendekati kegemukan. Kalau sudah begitu, mulailah merencanakan diet sehat.

3. Perut buncit

Sedikit lemak yang menggantung di perut adalah wajar dan bukan masalah besar. Namun jika gelambir perutmu sudah menggantung hingga di bawah garis pinggang dan membuatmu sulit mengenakan celana, sudah waktunya kamu mencoba berdiet. Perut yang terlalu buncit bisa mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, mulai diabetes, asma, hingga impotensi.



7. Konstipasi

Konstipasi atau sembelit merupakan tanda bahwa pencernaanmu tidak berjalan dengan lancar. Hal ini bisa saja disebabkan pola makan yang tidak seimbang, kurang mengasup serat, dan dehidrasi. Perhatikan pula wujud tinjamu. Tinja yang keras menegaskan kekurangan asupan serat dan cairan. Cepat-cepatlah menjalani program diet sehat untuk mendapatkan asupan gizi yang lebih seimbang.

8. Wajah penuh jerawat

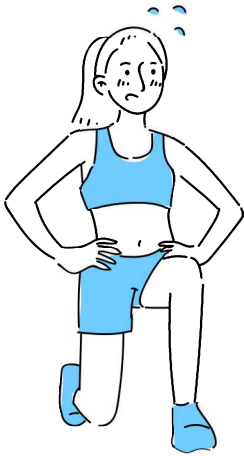
Jika kamu mendapati jerawat di mana-mana: dahi, hidung, dagu, pipi, telinga, leher, bahkan punggung dan bahu, kulitmu mungkin kekurangan gizi tertentu atau terdapat masalah kesehatan lain di dalam tubuh. Beralihlah pada pola makan dan program diet yang lebih sehat.

9. Kerontokan rambut yang berlebihan

Sebagaimana munculnya jerawat, kerontokan rambut yang berlebihan juga bisa menjadi tanda kekurangan gizi dan vitamin yang diperlukan rambut. Pola makan tidak sehat merupakan salah satu kemungkinan penyebabnya. Cobalah program diet sehat untuk mengatasinya.



3. Mana yang Lebih Penting, Diet atau Olahraga?



Kamu pasti sudah tahu bahwa baik diet dan olahraga merupakan dua hal yang dinilai penting dalam upaya menurunkan berat badan. Meskipun demikian, banyak yang masih bertanya-tanya mengenai mana yang lebih efektif di antara keduanya: diet atau olahraga? *Hmm*, coba simak penjelasan berikut untuk menjawabnya.

Sekilas tentang diet dan olahraga

Diet bertujuan memangkas asupan kalori tubuh. Diet juga berarti menghindari beberapa jenis makanan dan minuman yang dinilai akan menghambat upaya penurunan berat badan yang sedang dilakukan. Biasanya, diet dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan bertujuan menurunkan atau mencapai berat badan yang diinginkan. Setelah tujuan tersebut tercapai, program diet akan dihentikan.

Olahraga mempercepat penurunan berat badan. Dengan kata lain, olahraga membantu program diet untuk mencapai tujuan. Olahraga juga akan memperkuat otot, meningkatkan kesehatan jantung, dan menjaga stamina tubuh. Olahraga juga bisa membantu untuk menghilangkan stres psikologis dan menjadikan tidur malam lebih nyenyak.

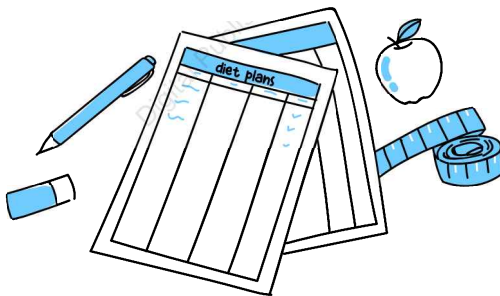
Lalu, mana yang lebih penting?

Pertanyaan itu hanya memiliki satu jawaban: keduanya sama penting dan tidak bisa dipisahkan. Program diet dilakukan dengan mengatur

pola makan dan mengurangi asupan kalori harian. Setelah menjalani program diet secara konsisten, tubuh akan mulai menyesuaikan kebutuhan kalori dan energi yang dihasilkan dari metabolisme. Memangkas asupan kalori tubuh akan mengurangi cadangan makanan di dalam jaringan lemak sedikit demi sedikit. Hal inilah yang kemudian menurunkan berat badanmu.

Meskipun berdiet saja bisa menurunkan berat badan, waktu yang diperlukan menjadi lebih lama tanpa dukungan olahraga. Memangkas asupan kalori selama berdiet akan mengakibatkan metabolisme tubuh melambat sehingga penurunan berat badan pun melambat¹. Di sinilah olahraga berperan. Saat kamu berolahraga, metabolisme tubuh menjadi lebih cepat. Setelah program diet selesai, jadikan olahraga sebagai rutinitas untuk mempertahankan hasilnya. Hal ini tentu harus dibarengi dengan pengendalian diri dengan menjaga porsi makan.

Jadi, kesimpulannya ...



Sudah jelas bahwa diet dan olahraga memiliki peran yang sama penting dalam upaya penurunan berat badan. Keduanya harus dilakukan secara selaras dan seimbang. Dengan demikian, tidak perlu menunggu lama hingga berat badanmu kembali normal.

¹ Karena metabolisme yang lebih lambat akan menggunakan cadangan makanan di dalam jaringan lemak lebih lambat (peny.)

4. Mengapa Diet Ketat Bukan Pilihan yang Tepat?

Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, banyak wanita melakukan diet ketat. Mereka bahkan rela tidak makan nasi dan makanan lain yang dianggap akan merusak bentuk tubuh. Namun, apakah diet semacam itu aman dan menyehatkan?

Ortoreksia merupakan istilah baru yang berkaitan dengan obsesi seseorang untuk melakukan diet ketat dengan selalu menakar makanannya. Obsesi membuat seseorang rela melakukan hal-hal ekstrem untuk mendapatkan keinginannya. Bukan menyehatkan, diet ketat malah akan mendatangkan masalah bagi tubuh. Mengapa? Karena tubuhmu akan kehilangan gizi yang diperlukan untuk menjalankan fungsi-fungsi normalnya. Pelaku diet ketat biasanya menjauhi susu, daging, telur, gluten, dan biji-bijian, padahal lemak berkualitas yang diperlukan tubuh terdapat pada kacang-kacangan, avokad, daging sapi, dan telur. Tubuh pelakunya juga akan lemas karena kekurangan energi.

Agar kamu tidak terjerumus pada diet ketat yang justru berdampak negatif, kenali bahaya-bahayanya, antara lain sebagai berikut.

1. Mudah lelah dan gampang marah

Dengan asupan makanan yang sangat sedikit, energi yang diperoleh tubuh tentu juga sangat sedikit sehingga tubuh selalu terasa lelah. Keadaan ini diperburuk dengan kadar gula darah yang terlalu rendah, membuatmu semakin mudah lelah dan marah. Kamu akan sangat ingin memakan semua makanan yang kamu lihat. Hasrat yang kuat untuk makan akan membuatmu menjadi lebih lapar.

2. Gangguan pencernaan

Untuk mencerna makanan, tubuhmu memerlukan serat dan air yang cukup. Keduanya didapat dari sayur-sayuran, buah-

buahan, dan biji-bijian. Jika kamu melakukan diet ketat, asupan makanan tersebut pun akan ikut terpangkas. Pada akhirnya, kamu akan mengalami masalah pencernaan, seperti sembelit dan kembung. Selain itu, kerja kandung empedu juga akan terganggu, dan jika dibiarkan, bisa terbentuk batu empedu.

3. Dehidrasi

Harapan dari diet ketat hanyalah ilusi karena setiap berat badan yang hilang adalah cairan, bukan lemak. Hal itu disebabkan simpanan karbohidrat yang merupakan sumber energi akan terbakar lebih dahulu daripada lemak. Simpanan karbohidrat itu disebut sebagai glikogen, terletak di hati dan otot. Pembakaran glikogen selalu disertai dengan keluarnya cairan tubuh sehingga pembakaran glikogen berlebihan akibat diet ketat akan membuatmu mengalami dehidrasi. Gejala dehidrasi akan membuatmu merasa pusing, sakit kepala, kelelahan, bahkan bisa membuatmu jatuh pingsan. Berbahaya, bukan?

4. Penurunan metabolisme

Massa otot yang sedikit akan menurunkan metabolisme di dalam tubuh. Artinya, melakukan diet ketat hanya membakar sedikit kalori daripada berjalan dan berolahraga. Jika kamu melakukan diet ketat, metabolisme tubuhmu akan menurun secara drastis. Ketika kamu berhenti berdiet pun, proses tersebut tidak segera meningkat ke taraf normal.

5. Risiko bagi otak

Diet ketat bisa menurunkan kerja otak dan mengganggu fungsi kognitif. Selain itu, kamu menjadi lebih rentan terhadap depresi akibat kurangnya asupan gizi dan karbohidrat.

Diet ketat bukan pilihan yang tepat
untuk menurunkan berat badan,
diet sehatlah yang perlu kamu
upayakan untuk mencapainya.
Sepakat?





5. Hindari Diet Salah Pembawa Masalah!

Memiliki bentuk tubuh yang ideal tentu menjadi impian setiap orang. Maka, tidak heran jika banyak orang mencoba berbagai cara untuk menurunkan berat badan. Namun sayang, karena keterbatasan pengetahuan, tidak sedikit di antara mereka terjerumus pada pola diet yang salah. Jangan anggap enteng, karena diet yang dilakukan sembarangan justru bisa merugikan kesehatan. Berikut tujuh dampak merugikan yang bisa timbul akibat diet tidak sehat.

1. Efek yoyo

Istilah ini mengacu pada peningkatan kembali berat badan setelah diet dihentikan. Peristiwa ini umum terjadi pada orang-orang yang memangkas kebutuhan kalori harian secara drastis karena menerapkan pola diet yang salah. Efek yoyo sering bermula dari kebiasaan diet ketat yang tidak memperhatikan kebutuhan kalori tubuh. Pada awalnya, diet ini memang terlihat membuahkan hasil yang nyata, tetapi setelah diet dihentikan, berat badan akan kembali naik, bahkan hingga melebihi keadaan semula.

2. Berkurangnya massa otot

Tubuh yang kekurangan gizi, terutama protein, tidak mampu mendukung aktivitas dengan baik. Akibatnya, ketika dipaksa untuk beraktivitas, tubuh terpaksa mengambil cadangan energi dari otot sehingga massa otot menyusut. Otot yang mengecil menjadikan tubuh lebih sukar membakar kalori melalui aktivitas fisik. Berat badan menjadi lebih sulit diturunkan, tubuh pun terlihat menggembung akibat komposisi lemak dan otot yang tidak seimbang.

3. Timbulnya selulit

Meskipun tidak berbahaya, timbulnya selulit² bisa menurunkan kepercayaan diri. Selulit muncul karena kulit kehilangan kelenturan akibat ukuran tubuh yang menyusut terlalu cepat. Selulit biasanya muncul di paha, perut, pantat, dan lengan.

² Guratan berwarna terang yang merupakan kumpulan lemak di bawah kulit (peny.)



4. Kerontokan rambut

Kerontokan rambut juga bisa menjadi dampak diet yang tidak sehat. Penyebabnya adalah kekurangan asupan gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan folikel rambut dan pembentukan sel-sel kulit kepala.

5. Kungkungan depresi

Jangan kira diet serampangan tidak berpengaruh pada kondisi psikologis. Faktanya, tubuh yang kekurangan asupan gizi akan menunjukkan beberapa gejala ketidakseimbangan hormonal yang berimbas pada memburuknya suasana hati (*mood*), emosi, dan gairah seksual.

6. Gusi berdarah dan kulit kering

Diet ketat kerap menjadikan asupan buah-buahan dan sayur-sayuran turut berkurang. Tidak heran jika salah satu akibat yang banyak dikeluhkan adalah gusi berdarah. Hal ini disebabkan oleh kekurangan asupan vitamin C. Kekurangan vitamin C juga bisa membuat kulitmu terlihat kering dan kusam. Alhasil, diet yang kamu lakukan malah membuat penampilanmu kurang menarik.

7. Gangguan makan

Diet tidak sehat juga sering menimbulkan gangguan makan seperti bulimia³ dan anoreksia⁴. Dua jenis gangguan makan ini biasanya muncul karena pelaku diet merasa terbebani untuk mempertahankan berat badan agar tidak kembali naik. Akibatnya, mereka menjadi lebih terpaku pada berat badan daripada kondisi kesehatan dan komposisi tubuh secara keseluruhan. Jika tidak segera ditangani, bulimia dan anoreksia dapat mengakibatkan malnutrisi⁵, bahkan kematian!

Jadi, lakukan diet secara tepat agar hasilnya bermanfaat.

³ Kebiasaan memuntahkan makanan yang telah ditelan (peny.)

⁴ Kehilangan nafsu makan yang berkepanjangan (peny.)

⁵ Ketidakseimbangan yang parah pada keadaan gizi tubuh (peny.)



6. Beberapa Fakta dan Mitos tentang Diet

Seperti yang sudah kita ketahui, begitu banyak isu seputar diet berkembang di masyarakat, seperti menghindari makan malam karena khawatir meningkatkan berat badan, atau mengonsumsi makanan dan minuman tertentu yang dipercaya bisa menghancurkan lemak secara otomatis.

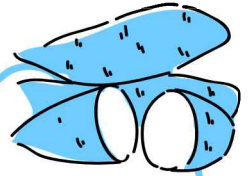


Coba simak beberapa di antaranya berikut ini.

1. Makan malam membuatmu gemuk

Kamu mungkin sering mendengar bahwa makan setelah pukul 8 malam bisa membuatmu gemuk. Meskipun tidak sepenuhnya salah, hal itu tidak berarti bahwa kamu harus bertahan ketika rasa lapar menyerang pada malam hari. Dibandingkan dengan waktu makan yang terlalu malam, asupan pada malam hari lebih berdampak pada berat badan. Maka, gantilah menu makan malam dengan makanan sehat seperti yoghurt, sayur, dan buah, serta mengurangi nasi.

Meskipun demikian, makan terlalu malam dan dekat dengan waktu tidur memang membuatmu rentan terserang gangguan pencernaan, seperti naiknya asam lambung ke kerongkongan. Selain itu, kebiasaan buruk ini juga meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes, lo! Jadi, biasakan memberi jeda hingga 2 jam antara makan malam dan tidur, ya!



2. Lemak sebagai penyebab utama gemuk

Asupan berlemak selalu disebut-sebut bisa menggemukkan tubuh dengan cepat, padahal mengonsumsi lemak dengan porsi yang wajar terbukti tidak menjadikan tubuh gemuk. Faktanya, kandungan lemak dalam menu diet bisa meningkatkan kelezatan makanan dan membuatmu lebih cepat merasa kenyang. Tubuh lebih mudah menjadi gemuk karena kalori yang diasup tubuh lebih banyak daripada kalori yang dibakarnya. Hal ini berpengaruh lebih besar daripada kandungan lemak pada makanan.

3. Mengurangi asupan karbohidrat bisa menurunkan berat badan

Kamu pasti sudah sering mendengarnya. Demi menurunkan berat badan dan memiliki bentuk tubuh yang ideal, banyak orang terpaksa menahan rasa lapar yang menyiksa setiap malam karena kekurangan asupan karbohidrat sepanjang hari.

Perlu diingat bahwa tidak semua karbohidrat sama: ada karbohidrat kompleks dan ada karbohidrat sederhana. Mengurangi asupan karbohidrat seperti yang terdapat pada camilan, kue, dan permen memang terbukti bisa membuat tubuh lebih sehat dan menurunkan berat badan karena makanan seperti ini miskin vitamin, mineral, dan serat. Di sisi lain, karbohidrat kompleks seperti roti gandum, kacang, biji-bijian, serta buah-buahan seperti pisang dan avokad justru kaya akan gizi. Ingatlah bahwa tubuhmu memerlukan karbohidrat untuk menghasilkan energi yang akan mendukung aktivitas sehari-hari.

4. Tidak sarapan membuatmu gemuk

Banyak orang menghindari sarapan dengan anggapan tindakan itu bisa menurunkan berat badan. Namun, mereka kemudian



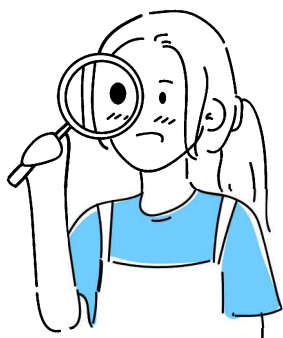
memilih untuk mengonsumsi camilan yang sarat gula dan garam seperti keripik kemasan saat menunggu waktu makan siang tiba. Itulah yang bisa membuat tubuh mereka gemuk! Sarapan dengan menu sehat seperti oat dan buah-buahan berkalori tinggi seperti pisang dan avokad justru bisa mengurangi rasa lapar—sehingga juga mengurangi keinginan untuk mengudap camilan—hingga waktu makan siang tiba.

5. Makan jeruk bali dan seledri bisa membakar lemak

Tidak ada makanan yang bisa membakar lemak dengan sendirinya. Namun, sejumlah makanan memang bisa mempercepat metabolisme untuk membakar lemak tubuh menjadi energi. Satu-satunya cara untuk menghilangkan timbunan lemak di tubuh kita adalah mengurangi asupan “lemak jahat” dan memperbanyak olahraga.

6. Berpuasa bisa menurunkan berat badan

Berpuasa memang terbukti mampu memelihara fungsi pencernaan dan metabolisme sehingga bermanfaat bagi kesehatan. Namun seusai berpuasa, orang terkadang ingin “balas dendam” dengan makan banyak-banyak. Porsi makan yang berlebih akan berdampak buruk bagi sistem pencernaan dan membuat tubuh kembali gemuk.



Sekarang, kamu tidak akan salah paham lagi apabila mendengar isu-isu di atas. Semoga bermanfaat!

7. Anoreksia Nervosa: Penyebab, Gejala, dan Penanganan



Dunia kesehatan modern mengenal gangguan kesehatan yang disebut sebagai *kelainan makan*, yaitu perilaku makan yang menyimpang dari kelaziman. Kamu mungkin pernah mendengar tentang anoreksia nervosa. Mari cari tahu lebih banyak tentang penyakit ini dengan menyimak penjelasan berikut!

Mengenal anoreksia nervosa

Anoreksia nervosa adalah kelainan makan yang ditandai dengan perilaku seseorang untuk mempertahankan berat badannya serendah mungkin. Anoreksia lebih condong dikelompokkan sebagai gangguan mental daripada gangguan fisik.

Kelainan ini paling sering dialami oleh remaja dengan rentang usia 13 hingga 18 tahun. Gejala-gejalanya khas sehingga mudah dikenali, seperti tubuh yang sangat kurus, tidak adanya keinginan untuk meningkatkan berat badan, selalu merasa enggan untuk makan, sengaja memuntahkan makanan yang baru saja dimakan, berolahraga secara berlebihan, hingga anggapan penderita bahwa tubuhnya selalu terlihat gemuk.



Epidemiologi

- Anoreksia ditemukan di semua negara.
- Anoreksia bisa terjadi pada orang yang gemuk.
- Terdapat beberapa kelompok individu yang rentan mengalami kondisi anoreksia, di antaranya atlet, model, aktor, aktris, dan pegulat.
- Di Amerika Serikat, angka kejadian anoreksia diperkirakan sebanyak 4 persen.
- Penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih rentan mengalami anoreksia daripada pria.
- Perbandingan angka kasus anoreksia pada wanita dan pria ialah 20 berbanding 1.
- Sebanyak 85 persen kasus anoreksia terjadi pada remaja berusia 13 hingga 18 tahun.

Penyebab

Penyebab anoreksia nervosa belum diketahui secara pasti. Namun, para ahli mengungkapkan bahwa kondisi ini merupakan kombinasi dari beberapa faktor berikut.

- Faktor psikologis seperti stres akibat kekhawatiran berlebihan tentang masa depan
- Keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap sempurna hingga menetapkan batasan yang terlalu ketat terhadap pola makan
- Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap pola makan, seperti pubertas, sikap rendah diri, dan tuntutan keluarga
- Beberapa jenis profesi yang memiliki tuntutan bentuk tubuh, seperti atlet, model, aktor, dan pegulat
- Faktor biologis seperti perubahan fungsi otak dan/atau ketidakstabilan kadar hormon yang memengaruhi bagian pengendali nafsu makan di otak, atau memicu timbulnya rasa cemas dan rasa bersalah setiap kali mengonsumsi makanan



Gejala

Bagaimana mengenali anoreksia nervosa? Berikut beberapa tanda dan gejala khasnya.

- 
- Pembatasan asupan energi yang mengarah atau bertujuan menguruskan badan secara cepat
 - Penurunan berat badan secara ekstrem
 - Kurus, dan takut bertambah gemuk
 - Menganggap diri sangat gemuk, padahal tidak demikian
 - Mudah merasa lelah dan pusing
 - Rambut menipis atau rontok berlebihan
 - Sembelit
 - Tidak tahan terhadap cuaca dingin
 - Dehidrasi
 - Muntah secara sengaja
 - Penggunaan obat pencakar atau produk diet secara berlebihan
 - Menolak untuk makan
 - Menarik diri dari lingkungan
 - Mudah marah

Ingat, anoreksia tidak hanya menimpa orang-orang yang bertubuh kurus kering, tetapi juga orang-orang yang bertubuh gemuk. Jadi, segera konsultasikan kesehatan sahabat atau kerabatmu jika ia menunjukkan gejala-gejala di atas!



Diagnosis



Perlu diketahui bahwa dalam sebagian besar kasus anoreksia nervosa, penderita tidak ingin mendapatkan perawatan karena menganggap dirinya tidak sakit. Karena itu, peran keluarga, teman, sahabat, atau orang yang dipercaya sangat besar dan dominan dalam upaya pemulihan kondisi penderita.

Langkah awal dalam menangani kasus anoreksia adalah mencari bantuan medis sesegera mungkin. Tunjukkan dukungan moral bagi penderita untuk mendorongnya agar lebih terbuka dan tidak merasa malu dengan kondisinya. Selain itu, kepekaan untuk mengenali gejala anoreksia secara dini juga turut memengaruhi keberhasilan penanganan. Jika kamu yakin bahwa anggota keluarga atau sahabatmu patut dicurigai menderita kelainan ini, jangan tunda keputusan untuk berkonsultasi dengan dokter atau tenaga ahli lain yang kompeten.

Penanganan

Penanganan anoreksia nervosa pada umumnya dilakukan dengan memadukan terapi psikologis dan perubahan gaya hidup, dan harus dilakukan sedini mungkin untuk mencegah komplikasi. Rencana penanganan akan melibatkan beberapa tenaga medis seperti dokter, ahli gizi, psikiater, psikolog, dan perawat.

Pada kasus anoreksia yang parah, penderita mungkin perlu menjalani rawat inap di rumah sakit selama jangka waktu tertentu. Langkah ini ditempuh untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengubah pola makan, mengembalikan persepsi positif mengenai diri sendiri, sekaligus meningkatkan kualitas hidup penderita.

Komplikasi

Jika tidak ditangani dengan segera, anoreksia nervosa bisa memicu timbulnya komplikasi seperti anemia, hipoglikemia, osteoporosis, aritmia, gagal jantung, pembengkakan tubuh, penurunan daya ingat, gangguan pencernaan, sembelit, dehidrasi, bahkan bunuh diri.

Maka, kenali gejalanya; bantu penderitanya.

8. Bulimia Nervosa: Penyebab, Gejala, dan Penanganan

Selain anoreksia nervosa, terdapat kelainan makan yang disebut sebagai bulimia nervosa. Agar kamu dan orang-orang yang kamu sayangi terhindar dari gangguan kesehatan ini, pelajari hal ihwalnya dalam penjelasan berikut ini!

Mengenal bulimia nervosa

Bulimia nervosa merupakan kelainan makan yang terkait dengan gangguan mental berupa keinginan berlebihan untuk menurunkan berat badan secara cepat. Penderita bulimia nervosa akan membatasi asupan makanan sehari-harinya dengan sangat ketat. Kelainan ini bisa dikenali dari tanda dan gejala khasnya, seperti makan berlebihan, kemudian memuntahkannya, atau mengonsumsi obat pencahar secara berlebihan.

Kelainan yang lebih sering menimpa wanita muda ini juga sering dikaitkan dengan anoreksia nervosa. Jika tidak segera ditangani, bulimia nervosa bisa menurunkan tingkat kepercayaan diri, memicu stres dan depresi, bahkan menimbulkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Epidemiologi

- Di Amerika Serikat, angka kejadian bulimia nervosa adalah 1 persen.
- Wanita lebih sering menderita kelainan ini. Rasio kasus bulimia pada pria dan wanita adalah 1 berbanding 3.
- Sebanyak 3,5 persen penderita bulimia dinyatakan memiliki berat badan yang terlampau rendah.
- Profesi pegulat, pesenam, pelari, penyelam, aktor, aktris, serta model lebih rentan terhadap bulimia.

Penyebab

Meskipun penyebabnya belum diketahui secara jelas, para dokter dan pakar kesehatan percaya bahwa bulimia bisa dipicu oleh beberapa hal berikut.

- **Tingkat kepercayaan diri yang rendah**

Orang dengan berat badan berlebih pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang rendah. Karena itu, banyak di antara mereka berpandangan bahwa menurunkan berat badan dengan cepat merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri. Pandangan inilah yang kemudian menjerumuskan pada bulimia.



- **Stres**

Pengalaman traumatis bisa meningkatkan risiko seseorang menderita bulimia. Pengalaman yang dimaksud meliputi perceraian, perubahan kehidupan yang drastis, riwayat penyakit fisik tertentu, hingga trauma akibat pelecehan seksual yang terjadi pada masa kanak-kanak.



- **Depresi**

Stres dan depresi berat bisa membuat seseorang enggan makan, bahkan memicunya untuk memuntahkan kembali makanan yang telah ditelan.



- **Tekanan pekerjaan**

Beberapa profesi seperti atlet, aktor, aktris, dan model diketahui sebagai faktor risiko bulimia.



Gejala

Terdapatnya gejala-gejala berikut pada diri seseorang merupakan tanda-tanda yang bisa mengarah pada bulimia sehingga perlu dikonsultasikan kepada dokter.

- Sangat takut menjadi gemuk, atau amat cemas bila berat badan bertambah
- Terobsesi dengan tubuh yang langsing atau kurus
- Memiliki persepsi yang tidak realistis mengenai berat badan dan bentuk tubuh
- Makan dalam porsi besar dengan harapan bisa mengeluarkan lemak tubuh
- Memaksa diri untuk muntah setelah atau saat makan
- Memaksa diri untuk berolahraga secara berlebihan agar berat badan tidak bertambah
- Menggunakan obat pencahar atau produk diet secara berlebihan
- Merasa tidak mampu mengendalikan perilaku makan

Diagnosis

Gejala bulimia nervosa harus didiagnosis dengan bantuan medis secepat mungkin. Mengapa? Karena kelainan ini terbukti berdampak buruk bagi kesehatan, bahkan memicu timbulnya komplikasi.

Untuk mendiagnosis bulimia, dokter biasanya akan melakukan beberapa langkah, mulai wawancara singkat, pemeriksaan fisik, hingga tes penunjang lainnya untuk menentukan langkah penanganan paling tepat yang akan dicoba. Kejujuran dan keterbukaan merupakan dua kunci penentu tingkat keberhasilan penanganan bulimia. Karena itu, penderita harus menceritakan keluhannya selugas mungkin kepada dokter atau tenaga medis lain yang membantunya (seperti ahli gizi, psikolog, dan perawat).



Selanjutnya, kamu bisa berkonsultasi kepada dokter. Biasanya, dokter akan menyarankan dua langkah berikut dalam penanganan bulimia nervosa.

- **Terapi tingkah laku atau kebiasaan**

Perubahan perilaku adalah modal awal untuk melepaskan penderita dari jeratan bulimia. Dengan bantuan dokter, ahli gizi, dan psikolog, penderita diharapkan mampu mengubah pola makannya secara bertahap.

- **Terapi obat**

Jika memang diperlukan, beberapa jenis obat yang bertujuan mengurangi kegelisahan, depresi, dan stres bisa diberikan.

Komplikasi

Jika tidak ditangani dengan segera, bulimia nervosa bisa memicu timbulnya beragam komplikasi, seperti dehidrasi, penyakit jantung, gangguan pencernaan, bahkan keinginan untuk bunuh diri.

**Bulimia adalah masalah serius.
Jangan anggap enteng!**



9. Obesitas: Penyebab, Gejala, dan Penanganan

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu gangguan kesehatan yang terkait erat dengan gaya hidup masyarakat modern. Obesitas menempatkan penderitanya pada risiko yang lebih tinggi untuk penyakit-penyakit berat, seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, dan kanker. Kian tingginya angka kasus obesitas dan komplikasinya membuat pengetahuan tentang obesitas penting untuk kamu ketahui.

Mengenal obesitas

Obesitas merupakan kondisi ketika seseorang memiliki lemak tubuh yang terlampau banyak sehingga berdampak buruk bagi kesehatan. Data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia adalah sebesar 8,8 persen pada anak-anak, 19,7 persen pada pria dewasa, dan 32,9 persen pada wanita dewasa.

Penyebab

Mengasup lebih banyak kalori daripada menggunakannya melalui aktivitas sehari-hari dan olahraga merupakan faktor jangka panjang yang menjadi penyebab obesitas. Seiring dengan waktu, kalori ekstra yang tidak digunakan dan tersimpan sebagai lemak tubuh akan bertambah-tambah hingga menyebabkan obesitas.

Beberapa hal berikut telah diketahui sebagai penyebab umum obesitas.

- *Asupan makanan tinggi lemak dan kalori*
- *Gaya hidup yang tidak aktif*
- *Kurangnya waktu tidur* berdampak pada perubahan hormon yang meningkatkan rasa lapar dan keinginan untuk memakan makanan berkalori tinggi.
- *Faktor keturunan* memengaruhi cara tubuh memproses makanan menjadi energi, dan cara tubuh menyimpan lemak.



- *Bertambahnya usia* bisa mengurangi massa otot dan menurunkan tingkat metabolisme sehingga berat badan lebih mudah meningkat.
- *Peningkatan berat badan selama hamil* bisa sulit dihilangkan hingga akhirnya berlanjut pada berkembangnya obesitas.
- *Gangguan kesehatan tertentu* juga bisa memacu penambahan berat badan, misalnya
 - sindrom ovarium polistik (*polycystic ovary syndrome/PCOS*) yang mengakibatkan ketidakseimbangan hormon reproduksi wanita;
 - sindrom Prader-Willi, yaitu suatu kondisi langka ketika seseorang dilahirkan dengan rasa lapar yang berlebihan;
 - sindrom Cushing, yaitu suatu kondisi yang disebabkan oleh kelebihan produksi hormon kortisol di dalam tubuh;
 - hipotiroidisme, yaitu suatu kondisi ketika kelenjar tiroid tidak menghasilkan hormon-hormon penting tertentu secara cukup;
 - osteoarthritis dan gangguan lain yang menimbulkan nyeri sehingga tubuh tidak bisa banyak bergerak.

Faktor risiko

Beberapa faktor risiko berikut berkontribusi terhadap berkembangnya obesitas.

- **Gen**
Perpaduan faktor genetis, lingkungan, dan psikologis bisa meningkatkan risiko obesitas. Beberapa orang memiliki faktor genetis yang membuat mereka sulit menurunkan berat badan.
- **Lingkungan dan komunitas**
Lingkungan di rumah, sekolah, dan komunitas bisa memengaruhi

pola makan dan aktivitas sehari-hari. Penderita mungkin belum memahami pentingnya makanan sehat atau tidak mampu mengupayakan makanan yang lebih sehat. Jika lingkungan tidak aman, ia mungkin tidak bisa melakukan kegiatan fisik seperti senam atau berlari di luar rumah. Untung saja, saat ini sudah tersedia aneka perlengkapan olahraga yang bisa digunakan di dalam rumah.

- **Keadaan psikologis dan lainnya**

- Depresi bisa mempercepat kenaikan berat badan karena penderita makan lebih banyak untuk mendapatkan kenyamanan emosional.
- Berhenti merokok sangat baik, tetapi berhenti merokok bisa menimbulkan kenaikan berat badan. Jadi, penting untuk berdiet dan berolahraga sembari berhenti merokok.
- Obat-obatan golongan steroid, antidepresan tertentu, dan pil KB juga bisa meningkatkan risiko kenaikan berat badan.

Gejala

Meskipun terdapat beberapa kriteria dan derajat obesitas, kriteria yang diterima paling luas adalah dari Badan Kesehatan Dunia (WHO). Kriteria tersebut mengacu pada indeks massa tubuh (disingkat IMT; *body mass index*, disingkat BMI, dalam bahasa Inggris) yang dihitung berdasarkan berat dan tinggi badan. IMT bisa dihitung dengan rumus berikut.

$$\frac{\text{Berat badan dalam satuan kilogram}}{(\text{Tinggi badan dalam satuan meter})^2}$$

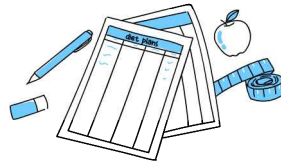
WHO kemudian mengelompokkan hasilnya sebagai berikut.

- IMT 25–29,9 kg/m² : Kelebihan berat badan derajat 1 (disebut gemuk/*overweight*)
- IMT 30–39,9 kg/m² : Kelebihan berat badan derajat 2 (disebut kegemukan/*obesitas*)
- IMT >40 kg/m² : Kelebihan berat badan derajat 3 (disebut obesitas berat)

Diagnosis

Perhitungan IMT, lingkaran pinggang, dan rasio pinggang terhadap pinggul merupakan teknik umum pengukuran tingkat lemak tubuh yang digunakan dalam praktik klinis rutin. Di samping itu, pemeriksaan laboratorium yang juga sering dilakukan untuk tujuan tersebut adalah:

- kadar kolesterol puasa,
- tes fungsi hati,
- tes fungsi tiroid, dan
- gula darah puasa dan hemoglobin A1c (HbA1c).



Penanganan

Dalam penanganan penderita obesitas, dokter biasanya akan bekerja sama dengan ahli gizi, ahli terapi, dan staf kesehatan lainnya. Penanganan utama terhadap kondisi ini bisa dilakukan dengan mengubah gaya hidup. Jika diperlukan, dokter bisa menganjurkan obat-obatan atau operasi penurunan berat badan.

- **Perubahan gaya hidup dan perilaku**

Tim medis akan memberikan pengarahan mengenai pilihan makanan sehat yang sesuai. Program latihan yang terstruktur dan peningkatan aktivitas harian hingga 300 menit seminggu akan meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan metabolisme. Konseling atau diskusi kelompok juga bisa membantu mengatasi kecemasan, depresi, atau stres emosional yang memicu keinginan untuk makan.

- **Penggunaan obat penurun berat badan**

Di samping menyusun pola makan sehat dan rencana olahraga, dokter mungkin juga akan meresepkan obat penurun berat badan sebagai tambahan. Obat biasanya hanya diresepkan jika metode lain tidak berhasil menurunkan berat badan, atau penderita memiliki masalah kesehatan tertentu terkait obesitas.

Obat penurun berat badan bekerja dengan menghambat penyerapan lemak atau menekan nafsu makan. Obat-obatan ini bisa menimbulkan efek samping yang cukup mengganggu seperti sering buang air besar, masalah pencernaan, dan timbulnya gas di saluran pencernaan. Dokter akan memantau kondisi penderita dengan saksama selama masa penggunaan obat-obatan tersebut.

- **Operasi penurunan berat badan**

Pembedahan untuk menanggulangi obesitas bisa dipertimbangkan jika metode-metode lain untuk menurunkan berat badan tidak berhasil, dan apabila

- penderita mengalami obesitas berat (dengan IMT 40 atau lebih tinggi);
- penderita memiliki IMT 35 hingga 39,9, dan memiliki masalah kesehatan serius terkait berat badan, seperti diabetes dan/atau tekanan darah tinggi.

Pembedahan tidak menjamin bahwa seseorang akan mengalami penurunan berat badan dalam jangka panjang. Keberhasilan penurunan berat badan setelah operasi bergantung pada komitmen penderita untuk mengubah gaya hidup, terutama dalam kebiasaan makan dan berolahraga.

Komplikasi

Obesitas berpotensi menimbulkan sejumlah masalah kesehatan yang membahayakan, termasuk

- kadar trigliserida tinggi dan "kolesterol baik" (*high-density lipoprotein*/HDL) rendah;

- diabetes melitus tipe 2;
- tekanan darah tinggi;
- sindrom metabolik berupa kombinasi gula darah tinggi, tekanan darah tinggi, trigliserida tinggi dan kolesterol HDL rendah;
- penyakit jantung;
- kanker, di antaranya kanker rahim, leher rahim, endometrium, indung telur, payudara, usus besar, rektum, kerongkongan, hati, kandung empedu, pankreas, ginjal, dan prostat;
- apnea, yaitu gangguan tidur yang berpotensi serius karena pernapasan mendadak terhenti berulang-ulang;
- penyakit kandung empedu;
- gangguan kesehatan kelamin, seperti ketidaksuburan dan menstruasi tidak teratur pada wanita, dan disfungsi ereksi pada pria;
- penyakit hati berlemak nonalkoholik, yaitu suatu kondisi ketika lemak menumpuk di hati dan menimbulkan peradangan atau jaringan parut;
- osteoarthritis.

Obesitas akan mengganggu kualitas hidup penderitanya. Depresi, kecacatan, gangguan seksual, rasa malu dan bersalah, penolakan lingkungan, dan prestasi kerja rendah merupakan sejumlah masalah terkait obesitas yang mengganggu kualitas hidup.

Urgensi untuk mencegah obesitas, terutama di tengah gaya hidup masyarakat modern, membuat penerapan strategi diet dan olahraga secara tepat menjadi semakin penting.

**Ayo cegah obesitas dengan
gaya hidup sehat!**

MACAM-MACAM DIET



10. Diet Atkins

Diet ini dicetuskan oleh Robert Coleman Atkins, seorang dokter spesialis jantung dari Amerika Serikat. Diet ini diminati banyak orang karena mampu menjamin tercapainya penurunan berat badan dan mempertahankan hasilnya bahkan setelah program diet berakhir.

Apa itu diet Atkins?

Diet Atkins merupakan suatu program diet rendah karbohidrat yang dianjurkan untuk menurunkan berat badan.

Orang-orang yang menjalani diet ini mengklaim bahwa penurunan berat badan tetap bisa dicapai walaupun mengonsumsi protein dan lemak seperti biasa. Namun, kamu harus menghindari makanan tinggi karbohidrat. Selama 12 tahun terakhir, lebih dari dua puluh penelitian telah menunjukkan bahwa diet rendah karbohidrat yang tidak mengharuskan pelakunya menghitung asupan kalori terbukti efektif untuk menurunkan berat badan dan meningkatkan kesehatan tubuh.

Bagaimana melakukannya?

Diet Atkins terbagi atas empat tahap berikut.

- **Tahap 1: Perangsangan**

Pada tahap ini, kamu hanya boleh mengonsumsi karbohidrat tidak lebih dari 20 gram setiap hari dalam 2 minggu. Artinya, kamu harus mengurangi secara drastis asupan karbohidrat dan mengonsumsinya hanya dari sumber nabati. Kamu juga disarankan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi protein, dan sayuran berkarbohidrat rendah. Kamu bisa mengonsumsi karbohidrat dari sayur-sayuran, seperti brokoli, asparagus, kacang hijau, paprika, seledri, dan mentimun. Protein dan lemak bisa didapat dari ikan, kerang, daging sapi, daging ayam, telur, dan keju yang harus kamu konsumsi setiap hari.

- **Tahap 2: Penyeimbangan**

Pada tahap ini, kamu akan mengonsumsi tidak kurang dari 12 sampai 15 gram karbohidrat dari sumber nabati. Kamu juga tetap harus menghindari makanan berkadar gula tinggi. Kamu bisa menambah kembali menu tinggi karbohidrat, tetapi hanya dari sumber nabati, seperti kacang-kacangan, beri, dan biji-bijian. Pada tahap ini, berat badanmu akan terus berkurang. Tahap ini dijalani hingga kamu hanya berjarak 4,5 kilogram dari berat badan sasaranmu.

- **Tahap 3: Pengaturan**

Pada tahap ini, kamu biasanya sudah sangat dekat dengan berat badan sasaranmu. Kamu bisa menambah variasi makanan secara bertahap, termasuk buah-buahan, sayur-sayuran yang mengandung pati, dan gandum murni. Kamu bisa menambah sekitar 10 gram karbohidrat setiap minggu, tetapi berhentilah jika penurunan berat badan terhenti. Tahap ini harus dijalani hingga berat badan sasaranmu tercapai.

- **Tahap 4: Pemeliharaan**

Pada tahap ini, kamu bisa memakan sebanyak mungkin karbohidrat sehat yang bisa ditoleransi tubuhmu tanpa menambah berat badan. Tahap ini dimulai setelah berat badan sasaranmu tercapai.



Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Pada awalnya, Diet Atkins mengutamakan makanan tinggi protein dan lemak—misalnya daging sapi, daging ayam, hidangan laut, telur, mentega, minyak, dan keju—dan menghindari makanan tinggi karbohidrat dan gula—seperti roti, gandum, pasta, kentang, keripik, kue, dan permen.

Mula-mula, kamu hanya diizinkan untuk mengonsumsi karbohidrat dari sayur-sayuran. Setelah proses diet berjalan lebih jauh, barulah kamu diperbolehkan untuk menambah sumber karbohidrat nabati lainnya, seperti kacang-kacangan, buah, dan gandum utuh.

Tertarik untuk mencoba?
Tentukan berat badan idamanmu dan mulailah mencapainya dengan Diet Atkins!



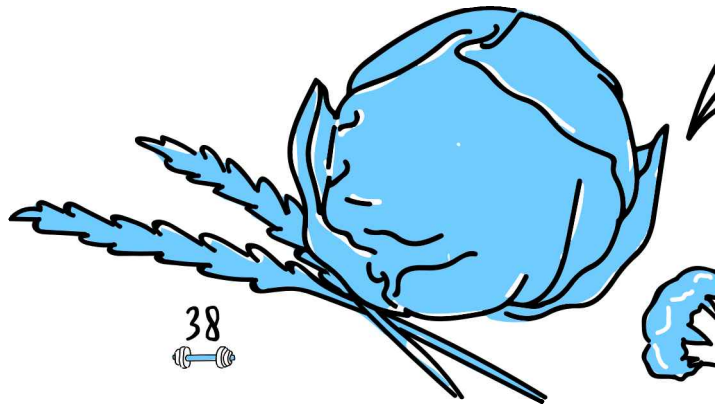
11. Diet Mediterania

Pola makan seseorang sering dipengaruhi oleh keadaan alam tempat tinggalnya. Diet Mediterania merupakan salah satu pola makan semacam itu, tetapi para ahli gizi yang telah mempelajarinya menyatakan bahwa diet ini merupakan salah satu pola makan yang patut ditiru warga dunia. Rekomendasi itu membuatnya menjadi salah satu diet termasyhur di dunia.

Apa itu diet Mediterania?

Diet Mediterania merupakan pola makan masyarakat di sekitar Laut Tengah, seperti Italia dan Yunani pada 1960-an. Diet ini sebenarnya merupakan bagian dari budaya regional yang bersumber dari hasil bumi dan laut setempat. Berbeda dengan diet lain yang membatasi asupan lemak, diet ini justru menjadikan sumber-sumber lemak sehat sebagai salah satu komponen utamanya. Buah, sayur, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan, dan minyak zaitun merupakan komponen utama dalam diet Mediterania. Diet ini tidak hanya mengatur pola makan, tetapi juga menganjurkan aktivitas fisik, lo!

Biji-bijian yang tumbuh di kawasan Mediterania pada umumnya hanya mengandung sedikit lemak trans (atau "lemak jahat") dan lemak jenuh. Meskipun masyarakat Mediterania sering mengolah biji-bijian menjadi roti, mereka tidak menyantap roti dengan mentega yang sarat lemak jenuh atau margarin yang berisi lemak trans, tetapi dengan minyak zaitun yang kaya lemak takjenuh.

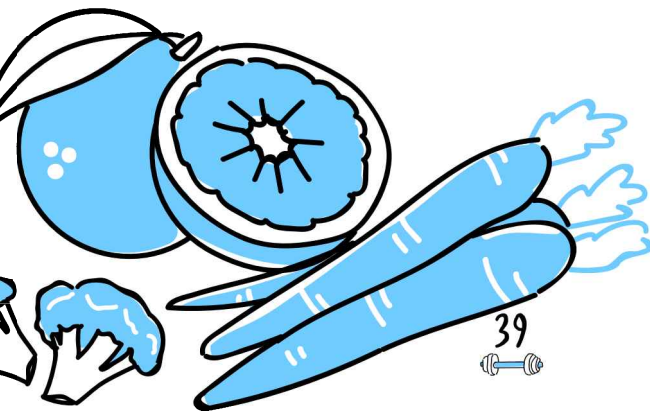


Kacang-kacangan juga merupakan bagian utama dari diet Mediterania. Meskipun kaya lemak, sebagian besar lemak yang terdapat pada kacang-kacangan merupakan lemak takjenuh yang baik bagi kesehatan. Walaupun demikian, konsumsi kacang tetap perlu dibatasi karena kandungan kalornya tergolong tinggi.

Potensi maritim berkat letak geografis di sepanjang pantai Laut Tengah menjadikan pola makan penduduk Mediterania memiliki proporsi hidangan laut yang cukup besar. Hasil laut seperti aneka jenis ikan dan udang merupakan sumber protein hewani yang lebih dominan—dan mengandung lemak sehat yang lebih banyak—daripada daging hewan ternak lainnya.

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Pelaku diet Mediterania dianjurkan untuk memperbanyak asupan makanan nabati, seperti buah, sayur, biji-bijian utuh, polong-polongan, dan kacang-kacangan; menggunakan minyak zaitun dan minyak kanola sebagai pengganti mentega; menggunakan herba dan rempah-rempah sebagai bumbu masakan pengganti garam; dan menjadikan ikan laut sebagai komponen daging utama dalam menu.



Apa saja makanan yang dilarang?

Beberapa bahan makanan yang sering menjadi bagian dari menu kegemaran kita, seperti makanan dan minuman manis, mentega, margarin, minyak goreng, tepung rafinasi⁶, dan daging olahan seperti sosis harus dihindari. Daging unggas, telur, susu, dan produk susu boleh dikonsumsi, tetapi hanya satu atau dua kali dalam seminggu. Daging merah juga diperbolehkan, tetapi hanya satu atau dua kali dalam sebulan.

Apa manfaatnya?

Banyak penelitian menunjukkan bahwa diet Mediterania mampu mengurangi risiko penyakit jantung dengan mengendalikan kadar "kolesterol jahat" penyumbat pembuluh darah. Dengan demikian, diet ini akan menurunkan risiko kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah seperti serangan jantung dan *stroke*. Bukan itu saja, diet Mediterania juga diketahui bermanfaat untuk menekan risiko kanker, penyakit Parkinson, dan Alzheimer.

Dengan segudang manfaat tersebut, rasanya tidak ada alasan untuk merasa enggan menerapkan diet sehat ini dalam kehidupan sehari-hari.

Jadi, kapan kamu akan memulainya?

⁶ Tepung yang telah dimurnikan dengan pengolahan, seperti tepung terigu putih yang biasa dijual di pasaran (peny.)

12. Diet Rendah Bakteri



Kebanyakan dari kamu tentu baru mendengar tentang diet rendah bakteri. Padahal, diet ini tidak berperan besar dalam menurunkan berat badan, tetapi sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh, mencegah datangnya penyakit, serta memperkuat sistem kekebalan tubuhmu.

Apa itu diet rendah bakteri?

Diet rendah bakteri merupakan ketentuan makan yang memilih, mengolah, dan menyajikan makanan dengan tujuan membatasi kadar bakteri di dalamnya. Diet ini dirancang untuk mengurangi kontak dengan bakteri dan patogen⁷ lainnya. Artinya, kamu harus sangat memperhatikan kebersihan dan kadar bakteri di dalam suatu makanan atau bahan makanan sebelum mengonsumsinya untuk mencegah infeksi bakteri penyebab penyakit.

Dokter mungkin akan menganjurkan diet ini jika kamu memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah dan rentan terserang infeksi. Diet ini juga dianjurkan bagi pasien yang tengah menjalani terapi antikanker, penerima organ cangkokan, penderita HIV/AIDS, dan penderita gangguan kesehatan lain yang melemahkan sistem kekebalan tubuh.

Bakteri dan patogen lain amat mungkin terdapat pada makanan mentah atau segar, seperti ikan segar, sayur segar, dan lain-lain. Proses memasak hingga matang bisa membunuh mikroorganisme tersebut sebelum masuk ke perutmu. Sebagai contoh, sayur segar harus dimasak atau direbus hingga lembut; tidak boleh dikonsumsi selagi mentah. Daging ayam dan sapi juga harus dimasak hingga matang, dan telur harus dimasak hingga kuning telurnya mengeras. Susu dan produk olahannya, seperti keju dan yoghurt, juga harus dipastikan melalui proses pasteurisasi untuk membunuh bakteri patogen.

⁷ Makhluk hidup penyebab penyakit, meliputi bakteri, virus, dan parasit (peny.)

Apa saja makanan yang dilarang?

Beberapa makanan berikut perlu dihindari oleh pelaku diet rendah bakteri.



- *Biji-bijian*: roti dan sereal dengan kandungan biji-bijian atau kacang mentah, oat mentah, pasta yang belum dimasak



- *Sayur*: segala macam sayur yang masih mentah dan belum dicuci, salad deli, salad yang dihidangkan pada meja prasmanan, jus sayur yang belum dipasteurisasi



- *Produk susu*: susu, yoghurt, dan keju yang belum dipasteurisasi, minuman yang diberi telur mentah, *sharp cheddar*⁸, keju asin, keju deli, dan keju lain yang dicampur dengan sayur mentah



- *Daging dan protein*: semua daging mentah atau setengah matang, telur setengah matang, dan telur mentah



- *Kacang-kacangan*: sari kedelai mentah, tempe dan tahu mentah, dan segala jenis kacang mentah

Selain itu, kamu juga tidak diperkenankan untuk menyantap buah-buahan yang belum dicuci hingga bersih, adonan kue yang masih mentah, madu mentah yang baru dipanen, air yang tidak dididihkan, dan bumbu mentah yang ditambahkan pada makanan matang.

⁸ Keju cheddar yang disimpan cukup lama di ruang tertutup hingga rasanya berubah menjadi lebih tajam (peny.)

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Sederhana saja: bahan makanan atau minuman apa pun boleh dikonsumsi asalkan sudah diolah hingga benar-benar matang. Roti, nasi, daging, telur, oat, dan sereal yang akan kamu makan harus dimasak hingga matang. Air yang akan kamu minum harus dididihkan terlebih dahulu, sedangkan susu dan produk olahannya harus melalui pasteurisasi.

Kamu boleh mengonsumsi buah-buahan mentah yang sudah dicuci hingga bersih. Kamu juga masih bisa menikmati makanan sisa, seperti es krim, kue, donat, saus, selai, dan sirop, selama tersimpan di lemari es sehingga aman dari perkembangbiakan bakteri patogen.

Jika kamu memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah, cobalah diet ini untuk membantu menjaga kesehatanmu.



13. Diet Bebas Gluten

Akhir-akhir ini, pola makan bebas gluten sedang menjadi tren. Banyak restoran dan kafe yang menyediakan menu bebas gluten.

Apa itu gluten?

Gluten merupakan jenis protein yang terbentuk ketika tepung terigu atau gandum dicampur dengan air. Beberapa orang mengalami kondisi kesehatan yang membuat saluran pencernaan mereka sulit mencerna gluten. Diet bebas gluten terutama berhubungan dengan penyakit seliak. Penderita penyakit ini mengalami reaksi merugikan saat mengonsumsi makanan yang mengandung gluten, seperti sereal, pasta, kue berbahan dasar gandum dan tepung, saus atau kecap tertentu, roti, dan beberapa jenis makanan cepat saji. Reaksi tersebut adalah timbulnya luka pada usus halus yang mengakibatkan penyerapan sari-sari makanan tidak berlangsung secara optimal. Terdapat beragam komplikasi dari penyakit seliak, seperti diare, sembelit, perut kembung, dan rasa sakit di perut. Hal inilah yang kemudian memunculkan beberapa pilihan makanan bebas gluten.

Apa manfaat diet bebas gluten?

Menurut William F. Balistreri, seorang dokter di Cincinnati Children's Hospital Medical Center, mengurangi atau menghilangkan gluten dari menu akan memperbaiki metabolisme dan kerja pencernaan karena tubuh tidak perlu mengeluarkan tenaga ekstra untuk menguraikan gluten. Hasilnya, tubuh akan terasa lebih segar dan sehat. Namun, terdapat sebuah catatan menarik dari Celiac Disease Foundation: menghentikan konsumsi gluten ternyata cenderung mengakibatkan kenaikan berat badan karena banyak makanan bebas gluten sarat gula dan lemak.

Jika kamu mengidap penyakit seliak, diet bebas gluten merupakan pilihan yang tidak bisa dihindari. Namun jika kamu tetap ingin mencoba diet ini kendati tidak mengidap penyakit seliak, sebaiknya kurangi asupan gluten sedikit demi sedikit agar metabolisme tubuhmu tidak terganggu.

14. Diet Detoks

Banyak orang percaya bahwa tubuh mereka telah menjadi tempat penimbunan racun dari makanan atau minuman yang mereka konsumsi sejak lama ataupun kebiasaan buruk yang mereka lakukan sejak muda, misalnya merokok. Bila dibiarkan, tumpukan racun ini bisa membahayakan. Apakah kamu pun merasa seperti itu? Jika demikian, kamu perlu mengenal diet detoks.

Apa itu diet detoks?

Detoks atau detoksifikasi merupakan proses untuk menghilangkan racun dari tubuh. Maka, diet detoks adalah diet yang dirancang khusus untuk mengeluarkan racun dari tubuh. Menurut para ahli, hal ini sama dengan membersihkan saluran-saluran di tubuh kita. Diet detoks bisa ditempuh dengan berbagai cara, tetapi sebagian besar dilakukan dengan memperbanyak asupan jus buah kental, *smoothie* buah dan sayuran, serta sayur dan buah mentah, diiringi dengan cairan. Puasa juga menjadi bagian penting dari diet ini.

Bagaimana melakukannya?

Berikut adalah beberapa hal yang biasa dilakukan dalam diet detoks.

- Berpuasa selama 1 hingga 3 hari, baik puasa setengah hari, 8 jam, 12 jam, atau 24 jam
- Mengonsumsi suplemen berbahan herba
- Minum jus buah dan sayur segar, *smoothie*, air, dan teh
- Minum hanya beberapa cairan, seperti air garam, jus lemon, atau *infused water*
- Menghindari makanan yang mengandung banyak logam berat, alergen, dan bahan tambahan, misalnya makanan kaleng
- Berolahraga secara rutin
- Menghindari kopi, rokok, makanan dan minuman berkadar gula tinggi, dan minuman beralkohol

Diet detoks biasanya juga mencakup diet vegetarian yang ketat, hanya mengizinkan sedikit nasi dan karbohidrat, serta mengutamakan konsumsi buah, sayur, jus, *smoothie*, dan cairan.

Apa manfaatnya?

Di sekitar kita, terdapat banyak zat beracun yang bisa memasuki tubuh dengan berbagai cara. Zat ini meliputi pewangi sintetis, pestisida, karbol, racun nyamuk, asap rokok, dan racun lainnya. Diet detoks menghilangkan zat-zat berbahaya itu dari tubuhmu. Selain itu, diet detoks juga dipercaya mampu

- mengistirahatkan kinerja organ dengan berpuasa;
- merangsang hati untuk membuang racun dari tubuh melalui air seni, keringat, dan tinja;
- meningkatkan kerja sistem peredaran darah; dan
- menutrisi tubuh.

Beberapa orang yang telah mencoba diet detoks mengaku bahwa diet ini meningkatkan konsentrasi dan menjadikan tubuh lebih berenergi. Hal ini mungkin disebabkan diet detoks membatasi asupan makanan olahan dengan banyak lemak dan gula tambahan yang tidak baik bagi kesehatan. Diet detoks juga menghindarkan makanan tinggi kalori bernutrisi rendah dengan mengutamakan makanan alamiah yang belum diproses. Hal itu sangat baik bagi metabolisme dan pencernaanmu.

Meskipun hati selalu menjalankan tugasnya untuk membuang racun dari tubuh, hasil detoksifikasi yang tubuhmu dapatkan tentu akan lebih baik bila didukung dengan menjalani diet ini. Ingin tubuh yang bebas dari racun? Segera lakukan diet detoks!

15. Diet Dukan

Meskipun mungkin tidak populer di Indonesia, diet ini cukup dikenal di luar negeri oleh orang-orang yang ingin mengurangi berat badan dengan cepat. Walaupun kurang disukai oleh beberapa pakar, para pelaku diet Dukan mengaku bahwa diet ini efektif untuk menurunkan berat badan mereka. Benarkah? Coba kita pelajari lebih lanjut.

Apa itu diet Dukan?

Diet ini mulai dikembangkan pada 1970-an oleh Pierre Dukan, seorang dokter umum berkebangsaan Perancis. Diet ini menganut prinsip "protein tinggi, karbohidrat rendah" dan membagi programnya menjadi empat tahap. Diet ini mirip dengan diet Atkins dan merujuk pada diet manusia primitif pada masa berburu dan meramu ribuan tahun lalu. Pada intinya, diet Dukan menganut pandangan bahwa mengonsumsi protein dalam jumlah banyak bisa membantu untuk menurunkan berat badan secara cepat, sebab

- makanan kaya protein memiliki kalori yang rendah;
- makanan kaya protein lebih mengenyangkan; dan
- mencerna protein memerlukan lebih banyak energi sehingga membakar lebih banyak kalori.

Bagaimana melakukannya?

Diet Dukan menggunakan 100 bahan makanan dengan 72 di antaranya berasal dari hewan, dan sisanya berasal dari tumbuhan. Kamu bisa memakannya sebanyak yang kamu suka. Karena hampir semua makanan tersebut merupakan sumber protein, tubuhmu hanya akan mendapat sedikit asupan karbohidrat dan lemak. Perlakuan ini menempatkan tubuhmu dalam kondisi kelaparan yang akan memaksanya untuk menggunakan lemak sebagai cadangan energi.

Diet Dukan terdiri atas empat tahap berikut.

- **Tahap 1: Serangan**

Tahap ini biasanya berlangsung selama 10 hari. Kamu akan memulai diet ini dengan mengonsumsi makanan berprotein tanpa lemak ditambah dengan satu setengah sendok makan oat setiap hari. Pada tahap ini, kamu akan memakan makanan berprotein tinggi dan beberapa makanan yang menyediakan asupan kalori. Berikut daftar makanan yang digunakan pada tahap ini.

- Daging sapi, sapi muda, atau rusa
- Daging sapi rendah lemak
- Daging ayam, burung, itik, atau bebek tanpa kulit
- Hati, ginjal, dan lidah
- Ikan dan kerang
- Telur
- Produk olahan susu rendah lemak
- Tahu dan tempe
- Mi *shirataki* dan gelatin
- Satu sendok minyak
- Sedikit jus lemon dan acar
- Sekurang-kurangnya 1,5 liter air setiap hari (wajib)



- **Tahap 2: Penjelajahan**

Tahap ini biasanya berlangsung selama 1 hingga 12 bulan, dan kamu tidak boleh memakan daging rendah lemak pada hari pertama. Pada hari-hari berikutnya, kamu diizinkan untuk kembali memakan daging rendah lemak yang ditambah dengan sayur-mayur berikut.

- Bayam, kale, selada, dan sayuran berdaun hijau lainnya
- Kembang kol, brokoli, kubis, dan kecambah

- Paprika
- Asparagus
- Articok
- Mentimun
- Seledri
- Terung
- Kacang hijau
- Jamur
- Tomat
- Bawang merah, bawang putih, dan daun bawang
- Spageti
- Buah labu
- Lobak
- Satu porsi wortel atau buah bit setiap hari
- Dua sendok makan oat setiap hari (wajib)



• Tahap 3: Konsolidasi

Pada tahap ini, kamu disarankan untuk mencampur makanan apa pun yang terdapat dalam daftar menu di dua tahap sebelumnya. Kamu boleh memakan sayur, daging rendah lemak, dan makanan lain. Di samping itu, kamu harus memakan makanan berikut.

- *Buah*: satu porsi buah setiap hari, contohnya satu gelas beri atau melon potong; satu butir apel, jeruk, pir, atau persik; dan dua buah kiwi, plum, atau aprikot
- *Roti*: dua potong roti gandum utuh setiap hari dengan sedikit mentega rendah lemak
- *Keju*: satu porsi (40 gram) keju setiap hari

- *Pati*: satu hingga dua porsi makanan yang mengandung pati setiap minggu, seperti pasta, jagung, kacang-kacangan, kentang, ubi jalar, dan nasi putih
- *Daging*: domba panggang, kambing guling, babi, atau ham sebanyak satu sampai dua kali setiap minggu
- *Makanan perayaan*: dua "makanan perayaan" dalam seminggu, termasuk makanan pembuka, makanan utama, dan makanan penutup; masing-masing satu porsi
- *Protein*: satu porsi protein murni dari Tahap 1 pada satu hari setiap minggu
- *Oat*: dua setengah sendok makan setiap hari (wajib)

Pada tahap ini, kamu seharusnya bisa kehilangan berat badan sebanyak 2 hingga 3 kilogram setiap 5 hari, bergantung pada kepatuhanmu dalam mengikuti peraturan.

• **Tahap 4: Stabilisasi**

Pada tahap terakhir ini, kamu harus menjaga pencapaian dari tiga tahap sebelumnya. Pada tahap ini, tidak ada batasan makanan, tetapi beberapa peraturan tetap berlaku:

- Gunakan menu dan peraturan pada Tahap 3 untuk merencanakan menu makan harian.
- Konsumsi protein murni pada satu hari setiap minggu.
- Jangan menggunakan lift atau eskalator jika kamu bisa menggunakan tangga.
- Konsumsi tiga sendok makan oat setiap hari.

Setelah mencapai tahap ini, berat badanmu seharusnya sudah menurun drastis dan sesuai dengan harapan.



Jangan lupa, berolahraga ringan setiap hari, misalnya dengan berjalan santai selama 20 menit, penting untuk kesuksesan diet Dukan.

16. Diet Fleksitarian untuk Pencinta Daging

Kamu seorang *meat lover* yang ingin berdiet? Jangan khawatir, kamu tidak sendiri. Diet fleksitarian telah menjadi pilihan banyak orang yang ingin menurunkan berat badan tetapi belum sanggup meninggalkan sedapnya sajian daging.

Tapi, bukankah upaya menurunkan berat badan sering dihubungkan dengan meniadakan daging dan nasi dari menu makanan sehari-hari dan menggantinya dengan sayur-sayuran dan buah-buahan? Bagaimana diet fleksitarian bisa mencapai penurunan berat badan tanpa meniadakan daging? Inilah jawaban atas kebimbanganmu yang ingin berdiet tapi tak kuasa berpaling dari lezatnya bistik? Penasaran, bukan? Yuk, kita tinjau diet yang mungkin bisa menjadi solusi atas pencarianmu selama ini!

Apa itu diet fleksitarian?

Diet ini dikembangkan oleh Dawn Jackson Blatner, seorang ahli diet yang ingin membantu orang-orang yang ingin menurunkan berat badan, tetapi tetap ingin menikmati produk daging. Nama diet ini merupakan gabungan dari kata *fleksibel* dan *vegetarian*. Artinya, diet ini tetap mengharuskan pelakunya untuk mengonsumsi lebih banyak sayur-sayuran, buah-buahan, gandum, dan kacang-kacangan, tetapi tetap memperbolehkan konsumsi daging dan produk daging dengan takaran yang dikurangi.

Bagaimana melakukannya?

Tidak ada peraturan yang ketat, tidak ada pula ketentuan tentang asupan kalori dan gizi per hari. Diet ini lebih menekankan pada perubahan gaya hidup untuk mengonsumsi sedikit daging. Berikut adalah beberapa pedoman dalam menjalani diet fleksitarian.

- Perbanyak asupan buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan (terutama polong) dan gandum utuh.

- Utamakan protein nabati daripada protein hewani.
- Boleh memakan daging dan produk daging asalkan hanya sesekali dan tidak berlebihan.
- Pilih makanan alamiah yang tidak melalui banyak pemrosesan.
- Batasi asupan gula, perisa tambahan, dan makanan manis.

Diet ini lebih luwes dan tidak memiliki peraturan seketat program diet lainnya sehingga menjadi pilihan yang cukup populer. Waktu yang diperbolehkan untuk mengonsumsi daging dan produk daging juga tidak diatur secara ketat. Kamu bisa memakannya kapan saja asalkan lebih jarang dan lebih sedikit daripada biasanya. Orang-orang yang ingin menurunkan berat badan pada umumnya menjalani diet fleksitarian selama 5 hingga 6 minggu.

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Dalam diet ini, kamu sangat disarankan untuk mengonsumsi buah dan sayur dengan mengolahnya menjadi jus, *smoothie*, salad, atau memasaknya dengan bumbu dan rempah. Diet ini juga menyarankan pelakunya untuk mengonsumsi gandum dan kacang-kacangan, seperti kacang polong, kedelai, dan kacang tanah. Produk olahan kacang, seperti tempe, tahu, dan sari kedelai merupakan salah satu sumber protein utama dalam diet ini.

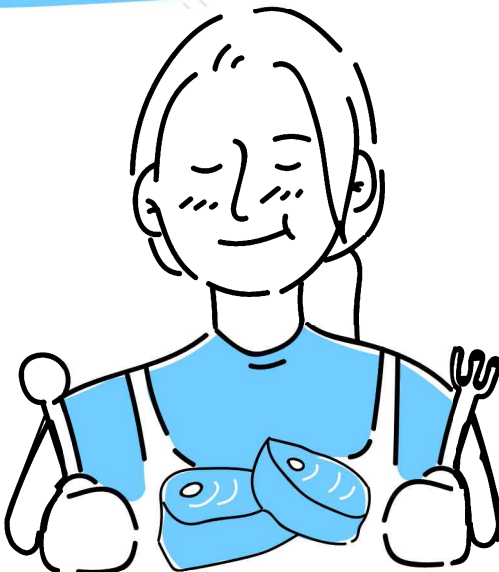
Meskipun harus mengurangi porsi konsumsi daging, kamu tetap dianjurkan untuk mengonsumsi susu sapi dan telur. Contoh sederhana dari menu diet ini adalah sari kedelai, sereal atau oat, dan kacang-kacangan untuk makan pagi; roti gandum utuh dan salad sayur dan buah untuk makan siang; serta ubi, tahu, dan sayur untuk makan malam. Kamu bisa mencoba variasi dari kelompok makanan lain yang telah disebutkan di atas.

Khusus untuk porsi daging, diet fleksitarian menyarankan kamu untuk hanya menikmati potongan kecil hingga sedang dan menghindari potongan besar. Hindari pula bagian daging yang bergajih dan batasi konsumsinya untuk hanya beberapa hari dalam seminggu.

Apa manfaatnya?

Manfaat utama setelah menjalani diet ini selama 5 hingga 6 minggu adalah penurunan berat badan dan bentuk tubuh yang lebih proporsional. Dengan mengonsumsi lebih sedikit daging, kamu juga mengurangi asupan kolesterol sehingga kesehatan jantungmu lebih terjaga, peredaran darahmu pun lebih lancar. Aneka buah dan sayuran yang dianjurkan dalam menu diet ini juga memberi banyak manfaat bagi kesehatanmu.

**Jadi, kamu ingin berdiet sambil makan daging?
Diet fleksitarian bisa mengabdikan keinginanmu!**



17. Diet Ginjal Sehat



Ginjal merupakan organ tubuh yang berfungsi menyaring sisa-sisa metabolisme dan racun dari dalam darah serta menjaga ketersediaan cairan tubuh. Pentingnya peran ginjal menjadikan para penderita gangguan fungsi ginjal kronis harus menjaga kesehatan ginjal mereka lebih cermat, salah satunya dengan menjalani program diet ginjal sehat.

Apa itu diet ginjal sehat?

Diet ginjal sehat merupakan suatu pola makan yang dirancang khusus untuk penderita penyakit ginjal kronis, orang yang hanya memiliki satu ginjal, terserang infeksi ginjal, mengalami gagal ginjal, atau menderita kelainan ginjal lainnya. Diet ginjal sehat membatasi asupan protein yang memperberat kerja ginjal. Diet ini juga mengurangi makanan dan minuman yang mengandung kalium, garam, dan fosfor.

Bagaimana melakukannya?

Beberapa hal berikut perlu diperhatikan dalam melakukan diet ini.

- **Membatasi asupan fosfor dan kalium**

Ginjal yang sehat membantu untuk menjaga kadar fosfor di dalam darah dengan membuang kelebihan fosfor. Jika ginjal tidak berfungsi dengan baik, kadar fosfor di dalam darah akan terus meningkat hingga mencapai tingkat yang berbahaya. Fosfor merupakan salah satu zat yang berperan dalam kesehatan tulang. Gangguan pengaturan kadar fosfor di dalam tubuh akan meningkatkan risiko gangguan fungsi tulang dan jantung. Maka, asupan fosfor harus dikurangi dengan menghindari makanan berfosfor tinggi, seperti makanan cepat saji, makanan miskin gizi, makanan kaleng, dan makanan olahan yang sarat lemak dan gula tambahan.



18. Diet Ketogenik

Kamu mungkin pernah mendengar tentang diet keto. Diet keto atau diet ketogenik adalah pola makan yang meniadakan sumber karbohidrat dan menggantinya dengan sumber lemak.

Menurut *healthline.com*, perubahan pola makan ini bertujuan memicu timbulnya keadaan metabolisme yang disebut sebagai ketosis. Ketosis merupakan proses ketika tubuh mengubah lemak menjadi energi. Dengan demikian, energi tidak dihasilkan dengan membakar karbohidrat. Keadaan ini dianggap sebagai cara yang efisien bagi tubuh untuk membakar lemak.

Apa manfaatnya?

Pertama, tentu penurunan berat badan sebagai tujuan utama. Berdasarkan hasil penelitian, orang yang melakukan diet ini mampu mengurangi berat badan 2,2 kali lebih banyak daripada diet yang benar-benar tidak mengonsumsi karbohidrat dan rendah lemak.

Kedua, cocok untuk penderita diabetes. Menurut informasi dari *popsugar.com*, mengonsumsi banyak karbohidrat akan merangsang tubuh untuk menghasilkan glukosa dan insulin. Terlalu banyak glukosa dan insulin bisa memicu penyakit dan berat badan berlebih. Karena itu, diet yang meniadakan asupan karbohidrat ini bisa membantu penderita diabetes.

Ketiga, diet ini dapat mengurangi risiko berbagai gangguan kesehatan, mulai penyakit jantung, epilepsi, Alzheimer, Parkinson, jerawat, hingga kanker. Hal itu disebabkan gula dan insulin merupakan faktor risiko dalam penyakit-penyakit ini.

Apa saja makanan yang dilarang?

Diet ini melarang asupan makanan berkarbohidrat tinggi, terutama nasi, dan beberapa makanan berikut.

- Makanan olahan sarat gula, seperti soda, jus buah, kue, es krim, permen
- Buah, kecuali beri dan stroberi dengan porsi kecil
- Umbi-umbian, seperti kentang dan wortel
- Produk gandum, seperti pasta dan sereal

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Makanan-makanan berikut boleh dikonsumsi selama menjalani diet ini.

- Daging, seperti daging merah, bistik, ham, sosis, babi, ayam, kalkun
- Ikan, seperti salmon, tuna, tenggiri, forel
- Telur, terutama telur yang dipasteurisasi dan diperkaya dengan omega-3
- Keju yang belum diolah: cheddar, keju kambing, keju krim, keju biru, atau keju mozarella
- Avokad, baik secara utuh maupun yang sudah diolah menjadi *guacamole*⁹
- Kacang-kacangan, seperti almond, biji chia, biji labu, walnut, dan lain-lain

Diet ketogenik bukan tanpa efek samping. Terkadang, pelakunya mengalami kondisi yang disebut sebagai “flu keto”, yaitu keadaan tubuh yang terasa lemah, rasa lapar yang sangat, sulit tidur, pusing, dan rasa tidak nyaman pada pencernaan. Namun, flu keto biasanya akan sirna dengan sendirinya dalam beberapa hari. Selama menjalani diet ini, kamu boleh mengonsumsi suplemen mineral sebagai tambahan gizi. Kamu juga tetap harus makan tiga kali dalam sehari, tapi tentu saja dengan menu makanan yang diizinkan dalam diet ini.

Kalau kamu ingin mencoba diet yang dilakukan Ivan Gunawan (ya, desainer busana yang terkenal itu), cobalah diet ketogenik.

⁹ Saus celup yang dibuat dengan melumatkan avokad dan menambahkan bumbu-bumbu.

19. Diet Kiddie



Namanya hampir pasti terdengar asing. Kendati tidak populer di negeri kita, bukan berarti diet ini tidak efektif. Sejumlah selebriti Hollywood mengklaim diet *kiddie* sebagai rahasia tubuh indah mereka. Di samping itu, diet ini juga disebut-sebut mampu menurunkan berat badan dalam waktu singkat. Kita singkap sedikit tentang diet ini, yuk!

Apa itu diet *kiddie*?

Diet ini juga dikenal dengan sebutan *baby food diet*, merupakan suatu jenis diet yang dilakukan dengan mengonsumsi dua hingga beberapa porsi makanan bayi dalam sehari. Program ini akan memotong asupan kalorimu dan mengendalikan porsi makan. Namun tentu kamu tidak harus mengganti seluruh menu dengan makanan bayi. Kamu hanya perlu menyantap makanan bayi saat makan pagi dan makan siang. Untuk makan malam, kamu boleh mengonsumsi menu sehat yang rendah lemak.

Bagaimana melakukannya?

Diet ini mengharuskan kamu untuk mengganti menu biasa dengan makanan bayi pada dua waktu makan dalam sehari, biasanya pada makan pagi dan makan siang. Makanan orang dewasa berupa hidangan rendah lemak dan kaya serat bisa disantap saat makan malam. Porsi makanan bayi yang dikonsumsi dalam dua waktu makan tersebut tidak ditentukan. Ingatlah bahwa kamu memerlukan sedikitnya 2.200 kilokalori dalam sehari, dan satu porsi makanan bayi hanya mengandung 20 sampai 100 kilokalori.

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

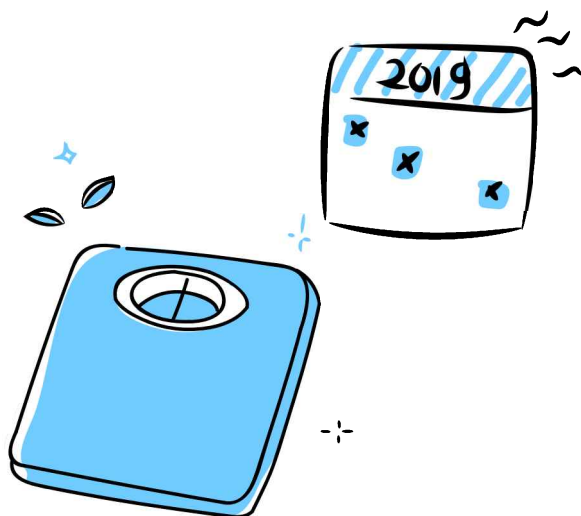
Aneka makanan bayi yang dijual bebas dengan berbagai rasa dan kandungan gizi bisa menjadi pilihanmu. Selain itu, kamu bisa mengonsumsi menu sehat dalam porsi yang tidak berlebihan pada satu waktu makan dalam sehari.

Apa manfaatnya?

Diet ini akan berhasil selama kamu mampu menoleransi cita rasa makanan bayi yang cenderung hambar. Keberhasilan diet ini disebabkan oleh berkurangnya asupan kalori harian secara nyata. Akibatnya, tubuh akan mengganti energi yang diperlukan dengan membakar lemak.

Meskipun demikian, diet ini kurang dianjurkan karena makanan bayi memang dirancang untuk saluran pencernaan bayi yang belum berkembang sempurna. Kebutuhan gizi bayi dan orang dewasa pun berbeda. Karena itu, kamu bisa saja mengalami ketidakseimbangan gizi, dan karena tidak mengunyah, kamu mungkin akan lekas merasa lapar.

Jadi, diet ini mungkin baik untuk menurunkan berat badan secara cepat, tetapi tidak untuk diterapkan dalam jangka panjang.



20. Diet LCHF: Rendah Karbohidrat dan Tinggi Lemak

Diet *low-carbs and high-fat* yang biasa disingkat LCHF ini menekan konsumsi karbohidrat, tetapi meningkatkan konsumsi lemak baik untuk tubuh.

Apa itu diet LCHF?

Diet ini berfokus pada pengurangan konsumsi karbohidrat dan peningkatan konsumsi lemak. Jadi, rumus yang harus dipatuhi dalam diet ini adalah "karbohidrat rendah + lemak tinggi + protein sedang". Ya, protein tetap disertakan sebagai penyumbang kalori yang lebih besar daripada karbohidrat dalam diet ini. Selain menurunkan berat badan, diet ini juga mengoptimalkan pemanfaatan lemak untuk membuat tubuh lebih berotot.

Apa saja makanan yang dilarang?

Sesuai dengan rumusan di atas, diet ini menghindarkan karbohidrat. Namun, tidak semua karbohidrat sama. Terdapat dua bentuk karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks (tepung, gandum utuh, kacang polong) dan karbohidrat sederhana (laktosa dalam susu, fruktosa dalam buah, dan sukrosa dalam gula pasir). Makanan dengan gula buatan tidak boleh dikonsumsi, sedangkan makanan sumber pati seperti gandum, nasi, roti, kentang, ubi, kacang polong, dan biji-bijian hanya boleh dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Total karbohidrat yang harus kamu konsumsi hanya sekitar 20 hingga 100 gram dalam sehari. Selain yang disebutkan tadi, berikut daftar makanan yang harus dibatasi.

- Minuman dengan gula tambahan, seperti soda, jus, teh manis, minuman energi, dan *smoothie*
- Sirup dan madu
- Buah-buahan, hanya boleh dikonsumsi sedikit
- Segala sesuatu yang rendah lemak
- Makanan olahan dan makanan kaleng

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Diet LCHF mendorongmu untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi dan protein. Berikut adalah daftar makanan yang bisa menjadi pilihanmu.

- Telur, mengandung lemak baik dan kaya protein
- Minyak zaitun, minyak kelapa, dan minyak avokad
- Segala jenis ikan, terutama yang kaya lemak, seperti salem, sardin, dan forel
- Daging sapi, ayam, bebek, kalkun, kambing, dan domba
- Susu, keju, dan yoghurt
- Sayur tanpa pati, seperti sayur hijau, brokoli, kembang kol, paprika, dan jamur
- Avokad, merupakan sumber lemak baik
- Beri biru, beri hitam, dan stroberi
- Kacang-kacangan

Apa manfaatnya?

Selain terkenal karena bekerja cepat untuk menurunkan berat badan, diet ini juga bisa membuat perut dan lenganmu lebih berotot jika diikuti dengan porsi olahraga rutin yang sesuai. Selain itu, diet ini juga salah satu cara yang efektif untuk menjaga kadar insulin tubuh tetap rendah. Diet ini baik untuk membantu penderita diabetes, mengurangi risiko penyakit saraf, dan mencegah penyakit jantung. Hebat, bukan? Namun, tetap perhatikan asupan kalorimu dalam sehari, jangan sampai mengasup kalori yang terlalu sedikit hingga membuatmu merasa tidak bertenaga.

Berat badan berkurang dan otot bertambah merupakan penawaran yang sangat menarik dari diet LCHF.

Cobalah!

21. Diet Makanan Mentah

Diet makanan mentah atau yang dikenal dengan *raw food diet* tengah naik daun di kalangan pemerhati diet. Konon, diet ini ampuh untuk memangkas lemak dalam waktu singkat tanpa menimbulkan lapar. Terdengar menggiurkan? Sebelum mencoba, ketahui terlebih dahulu beberapa informasi berikut.

Apa itu diet makanan mentah?

Diet makanan mentah ternyata bukan hal baru. Pada 1897, seorang pria berkebangsaan Swiss bernama Maximilian Bircher-Benner memperkenalkan pola makan yang menitikberatkan pada konsumsi makanan yang tidak diolah ataupun dimasak sama sekali. Pola makan ini sebenarnya berawal dari pengalaman pribadi Bircher yang pernah menderita penyakit kuning dan sembuh setelah sering mengonsumsi apel mentah. Dia kemudian menelaah kehidupan para petani yang hidup sehat dan berumur panjang di Pegunungan Alpen, padahal mereka hanya memakan sayur, buah, dan kacang-kacangan mentah. Pengamatan itulah yang mengilhami Bircher untuk mencetuskan ide tentang hidup sehat dengan mengonsumsi makanan mentah.

Bagaimana melakukannya?

Seiring dengan semakin populernya diet makanan mentah, muncullah varian diet berikut.

- **Raw veganism**

Hanya memperbolehkan konsumsi sayur, buah, dan biji-bijian mentah. Dalam praktiknya, sayur dan buah biasanya diolah menjadi jus.

- **Raw animal food diets**

Mirip dengan *raw veganism*, *raw animal food diets* juga menitikberatkan pada konsumsi makanan mentah, tetapi masih memperbolehkan konsumsi produk olahan susu dan telur.



Apa manfaatnya?

Mengonsumsi makanan mentah memberimu sejumlah manfaat berikut.

- **Menurunkan berat badan**

Dengan rajin menyantap buah dan sayur yang dihidangkan tanpa dimasak, tubuh akan mendapatkan asupan serat, vitamin, dan mineral yang utuh¹⁰. Selain itu, kamu juga secara tidak langsung telah memangkas asupan lemak, kolesterol, dan gula tambahan yang sering terdapat pada makanan instan atau olahan.

- **Meningkatkan kesehatan kulit**

Sayur dan buah mentah kaya antioksidan yang mampu menghambat penuaan.

- **Mencegah penyakit kardiovaskular**

Dengan menghindari penganan olahan yang tidak sehat, kesehatan jantung dan sistem peredaran darah akan lebih terjaga. Karena itulah diet makanan mentah bisa menjadi pilihan tepat bagi orang-orang yang berisiko tinggi terserang penyakit kardiovaskular.

- **Memperbaiki tingkat energi tubuh**

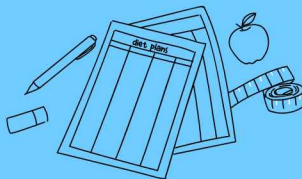
Kebiasaan mengonsumsi makanan mentah akan menjadikan tubuh lebih berenergi. Mengapa? Karena tubuh tidak perlu mengeluarkan energi untuk menguraikan senyawa-senyawa asing yang terkandung pada makanan olahan.

¹⁰Perlakuan saat memasak makanan, seperti memanaskan atau memfermentasi, akan mengubah beberapa zat gizi dalam bahan makanan. Perubahan ini dapat menghasilkan zat baru dengan nilai gizi yang lebih rendah. (peny.)



Beberapa catatan

Walapun diet makanan mentah terbukti memberikan banyak manfaat, beberapa persoalan tentang diet ini perlu mendapat perhatian khusus. Persoalan pertama adalah risiko kekurangan vitamin B₁₂. Vitamin yang pada umumnya ditemukan pada jaringan hewani ini berfungsi menjaga fungsi otak, membentuk DNA, dan merangsang produksi sel darah merah. Karena itu, jika kamu memutuskan untuk menjalani diet makanan mentah, konsultasikan dengan ahli gizi untuk memilih sumber pasokan vitamin B₁₂ yang tepat. Persoalan berikutnya adalah risiko infeksi kuman dan parasit akibat mengonsumsi bahan makanan mentah.





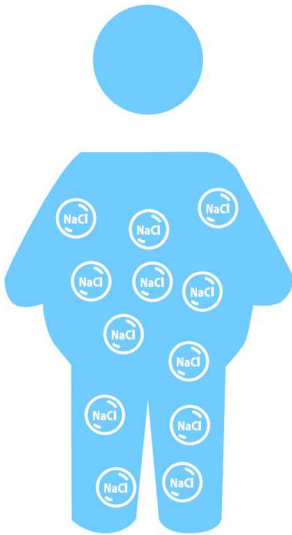
Untuk mengurangi risiko tersebut,
pilihlah sayur-sayuran dan buah-buahan organik,
lalu cucilah hingga benar-benar bersih
sebelum menyantapnya.
Selamat mencoba!



22. Diet Mayo

Diet Mayo adalah program yang menggabungkan pola makan, perubahan gaya hidup, dan pemenuhan kalori yang disesuaikan untuk setiap orang. Program ini dirilis secara resmi oleh Klinik Mayo.

Apakah diet Mayo itu?



Menurut Klinik Mayo, diet Mayo mampu mengurangi berat badan sebanyak 2 hingga 4 kilogram pada minggu pertama dan kedua, dan mengurangi 0,5 sampai 1 kilogram pada minggu-minggu berikutnya.

Pada dua minggu pertama, kamu akan dibiasakan untuk mengubah gaya hidup dengan tidak mengonsumsi jajanan selain sayur-sayuran dan buah-buahan, serta menghindari makan saat menonton televisi atau menggunakan gawai. Kamu juga sebaiknya melakukan olahraga selama 30 menit setiap hari dan menerapkan gaya hidup sehat.

Kamu hanya diperbolehkan mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung karbohidrat dan protein, tetapi rendah lemak, seperti kacang-kacangan dan ikan; serta lemak takjenuh. Apabila bertujuan mengurangi berat badan, kamu disarankan untuk menambah durasi olahraga dan membatasi asupan makanan manis sebanyak 75 kilokalori per hari. Diet Mayo biasanya membatasi asupan karbohidrat dan garam selama 13 hari. Mengapa harus mengurangi dua makanan itu?





Garam bersifat menahan air di dalam tubuh. Kadar garam yang tinggi di dalam tubuh akan membuat tubuh membengkak. Mengurangi kadar garam di dalam tubuh dengan membatasi asupannya akan membuat lebih banyak air terbuang dari tubuh melalui air seni dan keringat sehingga berat badan menurun.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama tubuh. Ketika asupan karbohidrat dikurangi, tubuh akan menggunakan cadangan energi lain, yaitu lemak. Namun, kamu harus berhati-hati untuk tidak menghilangkan karbohidrat sama sekali dari pola makan karena hal itu akan mendorong tubuh untuk menguraikan protein untuk dijadikan sebagai sumber energi. Akibatnya, otot akan mengecil. Berat badan memang akan turun, tetapi penurunan tersebut bukan disebabkan berkurangnya lemak tubuh, melainkan berkurangnya massa otot, dan hal itu tidak baik bagi tubuhmu.

Walaupun kamu mungkin tidak menjalani diet ini secara khusus, mengurangi asupan garam dan karbohidrat tetap akan bermanfaat bagi kesehatanmu. Jadi, mengapa tidak memulainya?



23. Diet OCD



Beberapa waktu lalu, masyarakat Indonesia diperkenalkan pada diet OCD yang merupakan singkatan dari Obsessive Corbuzier Diet. Sesuai dengan namanya, diet ini dipopulerkan oleh pesulap kawakan bertubuh atletis, Deddy Corbuzier. Mengapa praktik dan keberhasilan diet ini mengundang pertanyaan? Mari kita tinjau.

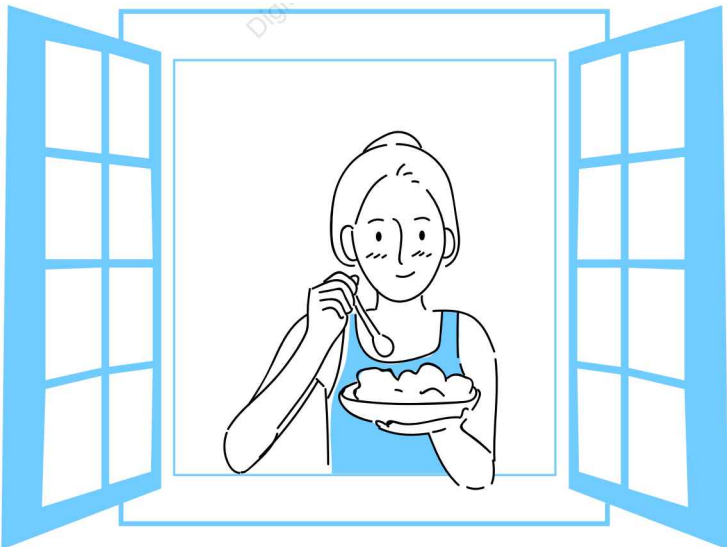
Apakah diet OCD itu?

Diet OCD merupakan pola makan yang berfokus pada pengaturan jadwal makan. Kapan kamu harus makan dan kapan kamu tidak boleh makan merupakan peraturan utama dalam diet ini. Menurut pencetusnya, Deddy Corbuzier, diet ini sebenarnya sama dengan berpuasa, hanya saja dengan pengaturan waktu yang berbeda.

Bagaimana melakukannya?

Corbuzier memperkenalkan waktu-waktu yang disebutnya sebagai "jendela makan". Terdapat empat jendela makan dalam Diet OCD:

- *Jendela Makan Pertama* merupakan pengaturan pola makan yang paling ringan dan biasa dijalankan oleh para pemula. Pada tahap ini, kamu hanya boleh makan selama 8 jam dalam sehari dan harus berpuasa selama 16 jam berikutnya.
- *Jendela Makan Kedua* merupakan tahap selanjutnya dalam diet ini. Pada tahap ini, pelaku diet hanya boleh makan selama 6 jam dalam sehari dan harus berpuasa selama 18 jam berikutnya.
- *Jendela Makan Ketiga* merupakan tahap yang lebih tinggi lagi. Pada tahap ini, waktu makanmu semakin tipis, yaitu hanya 4 jam dalam sehari dan harus berpuasa selama 20 jam berikutnya.
- *Jendela Makan Keempat* merupakan tahap terakhir yang memperbolehkan pelaku diet untuk makan selama 24 jam, tetapi harus berpuasa selama 24 jam berikutnya. Jadi, kamu harus berpuasa sehari-semalam sebelum diperbolehkan untuk makan kembali selama sehari-semalam berikutnya. Jika kamu selesai makan pada pukul 2 siang ini, kamu baru boleh makan lagi pada pukul 2 siang esok. Sulit? Tentu saja.



Apakah diet ini aman?

Cukup banyak kesaksian yang mengungkap kesuksesan diet ini, bahkan dengan penurunan berat badan hingga 12 kilogram hanya dalam satu bulan! Tidak heran jika diet ini menjadi semakin populer dan diminati, terutama setelah Corbuzier menjelaskan latihan-latihan fisik untuk mendampingi diet OCD ciptaannya.

Namun, beberapa orang masih merasa ragu. Amankah diet ini bagi kesehatan? Diet OCD sebenarnya merupakan salah satu strategi diet yang menggunakan metode *intermittent fasting* atau 'puasa berkala'. Metode ini mengatur waktu untuk berpuasa dan tidak berpuasa. Menurut para ahli, metode diet yang sedang tenar ini memang menyehatkan dan dapat mengurangi asupan gizi sebanyak 500 hingga 600 kilokalori saat kamu berpuasa. Pengurangan asupan kalori ini tentu akan membuatmu sedikit kesulitan untuk berkegiatan seaktif biasanya, tetapi bisa mengurangi risiko penyakit kronis dalam jangka panjang.

Puasa berkala juga bisa mengurangi kinerja sel-sel tubuhmu, tetapi bukan dalam konteks yang buruk. Hal itu justru dipercaya akan memperkuat sel-sel tersebut dalam melawan penyakit. Puasa berkala juga diyakini baik untuk kesehatan jantung dan otak, melawan kanker, serta memperpanjang usia.

Namun, ada batasan yang perlu kamu pahami. Para ahli tidak menganjurkan puasa selama 24 jam tanpa minum. Tubuhmu harus tetap memiliki cairan yang cukup saat berpuasa. Berpuasa selama 24 jam setiap hari juga tidak dianjurkan. Cara yang paling banyak disetujui para ahli adalah berpuasa selama 2 hari berturut-turut dalam seminggu. Olahraga berat juga tidak dianjurkan saat berpuasa. Perlu kamu ketahui pula bahwa diet OCD juga tidak dianjurkan bagi ibu hamil, penderita beberapa jenis diabetes, penderita kelainan makan, dan anak-anak.

Mau menjajal gaya puasa yang berbeda untuk menurunkan berat badan? Kamu mungkin bisa menguji coba diet OCD.

24. Diet Okinawa

Manusia modern cenderung rentan terhadap penyakit. Karena itu, jarang sekali kita temukan orang berumur panjang. Namun di beberapa tempat, anggapan itu seakan tidak berlaku, salah satunya di Pulau Okinawa, Jepang. Penduduk pulau ini sudah lama terkenal memiliki usia panjang. Setelah diselidik, rahasia umur panjang penduduk Pulau Okinawa diduga terletak pada pola makan mereka yang dikenal dengan diet Okinawa. Apakah kamu juga ingin berumur panjang? Jika demikian, kamu perlu tahu lebih banyak tentang diet Okinawa.

Apa itu diet Okinawa?

Kehidupan di Okinawa sangat berbeda dengan kehidupan di kota-kota besar. Di Okinawa, kamu bisa melihat banyak generasi tua berumur di atas 90 tahun masih bekerja di ladang. Mereka tampak bugar, dan ajaibnya, tanda-tanda penuaan seperti reumatik, kelemahan pendengaran, dan penyakit-penyakit kronis jarang ditemukan pada orang-orang tua ini. Benarkah penyebabnya adalah pola makan? Banyak ahli gizi dan ilmuwan berpendapat demikian. Pola makan memang bisa menjadi salah satu kunci umur panjang.

Sepertiga dari diet tradisional para penduduk Okinawa terdiri atas sayur-sayuran hijau dan kuning. Selain itu, mereka juga makan nasi dalam porsi yang lebih sedikit daripada penduduk Jepang pada umumnya dan lebih memilih ubi manis sebagai makanan pokok. Selebihnya, mereka makan sedikit ikan, kacang kedelai, sari kedelai, tahu, dan polong-polongan. Meskipun daging babi merupakan makanan favorit penduduk pulau ini, mereka jarang mengonsumsinya karena daging babi memiliki nilai ekonomi yang tinggi. Daging babi biasanya hanya dikonsumsi pada waktu perayaan. Daging sapi dan kambing pun jarang dikonsumsi, begitu pula dengan susu dan keju. Secara garis besar, diet Okinawa merupakan pola makan yang rendah lemak dan kalori, tetapi tinggi karbohidrat kompleks.

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Untuk menjalani diet ini, kamu hanya perlu mengonsumsi menu penduduk Okinawa setiap hari. Tidak sulit, kok, sebab banyak di antara makanan mereka—sebagai berikut—bisa didapatkan dengan mudah di sekitarmu.

• Ubi jalar manis

Ubi jalar merupakan menu utama di Pulau Okinawa, dan jauh lebih populer daripada nasi karena dahulu nasi merupakan makanan yang sangat mahal di sana. Hanya orang-orang kaya yang makan nasi. Namun, makan ubi jalar terbukti lebih menguntungkan daripada makan nasi. Ubi jalar kaya vitamin A, vitamin C, vitamin E, kalium, dan kalsium. Zat-zat tersebut baik untuk kesehatan tulang, kulit, gigi, dan organ-organ dalam tubuh. Kandungan seratnya pun tinggi sehingga baik untuk kerja saluran pencernaan dan metabolisme tubuh.

• Ikan laut

Ikan laut kaya protein, vitamin, minyak ikan, dan omega-3 yang baik untuk pertumbuhan tulang dan otak. Mengonsumsi ikan laut juga bisa membantu untuk mengurangi kadar lemak di dalam darah, mengatasi tekanan darah rendah, serta memelihara kesehatan otot dan sendi yang biasanya melemah akibat reumatik atau artritis pada usia senja.

• Kacang kedelai

Sari kedelai, tahu, dan miso adalah olahan kacang kedelai yang menjadi menu sehari-hari masyarakat tradisional di Pulau Okinawa. Kacang kedelai merupakan pemasok protein utama dalam menu diet Okinawa. Selain kaya protein, kacang kedelai memiliki banyak keunggulan lain karena mengandung flavonoid dan fitoestrogen yang bermanfaat bagi kesehatan, tidak mengandung kolesterol, dan turut menjaga kestabilan kadar gula darah.

- **Goya**

Goya mirip dengan melon, tetapi tidak manis. Potongan buah ini biasanya dijadikan menu sampingan. Goya juga bisa disajikan sebagai salad atau jus dengan sedikit gula. Buah ini kaya serat, vitamin C, dan zat-zat fitokimia yang baik untuk kesehatan.

- **Rempah-rempah**

Ginseng, kunyit, dan biji adas digunakan sebagai bumbu masakan dalam diet Okinawa. Rempah-rempah ini memiliki khasiat sebagai penangkal kanker dan penyakit kronis lainnya, lo!

Penduduk Okinawa juga sangat jarang minum minuman beralkohol, lebih sering minum air, dan selalu menghirup udara segar di tepi laut dan pegunungan. Semua itu turut membantu meningkatkan kesehatan mereka.

Jadi, siapa pun bisa mencoba diet panjang umur ini tanpa harus berpindah ke Okinawa!



25. Diet Kubis

Kamu mungkin lebih sering mengenal kubis sebagai campuran dalam bakwan, sup, atau gulai. Namun, tahukah kamu bahwa kubis ternyata dapat dimanfaatkan untuk menurunkan berat badan dengan cepat? Menurut berita yang dikutip dari

laman *eHow*, diet dengan kubis menjadi fenomena yang digandrungi karena dapat menurunkan berat badan hingga 5 kilogram dalam seminggu. Beberapa alasan berikut menjadikan diet kubis sebagai pilihan yang layak untuk dicoba.

- **Tinggi serat**

Ketika membahas asupan serat, kamu mungkin jarang mendengar orang menyebut kubis, padahal kandungan serat kubis cukup tinggi. Serat inilah yang membuat perutmu terasa kenyang lebih lama.

- **Baik untuk metabolisme**

Kubis juga bisa mempercepat metabolisme tubuh. Seperti yang telah kamu ketahui, semakin cepat metabolisme tubuh, semakin cepat pula tubuh membakar lemak berlebih. Hasilnya, kamu akan mendapatkan tubuh ideal dengan segera.

- **Tinggi vitamin**

Tahukah kamu bahwa kubis merupakan sumber mineral dan vitamin yang penting bagi tubuh? Ya, sayur ini menyimpan vitamin A, B, C, dan E bersama beberapa jenis mineral, seperti fosfor, kalsium, asam folat, besi, dan kalium.

- **Baik untuk kesehatan**

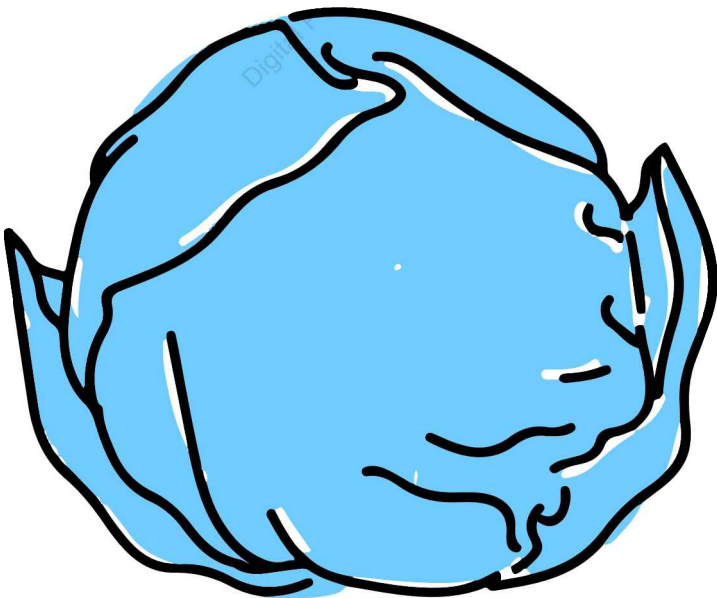
Kubis juga mampu meningkatkan kesehatan tubuh secara umum dengan memberikan sejumlah efek positif:

- mempercepat pembentukan dan regenerasi otot;
- meningkatkan sistem kekebalan tubuh;

- menangkal kanker, infeksi bakteri, dan virus;
- memelihara fungsi mata;
- membuang racun dari usus, perut, dan darah; dan
- memasok antioksidan.

Jika kamu berminat untuk mencoba diet ini, ingatlah bahwa kamu dianjurkan untuk menghindari makanan yang tinggi lemak, garam, dan gula, seperti roti atau nasi, makanan gorengan, minuman beralkohol, dan minuman berkarbonasi selama menjalaninya.

Sudah siap?



26. Diet Golongan Darah

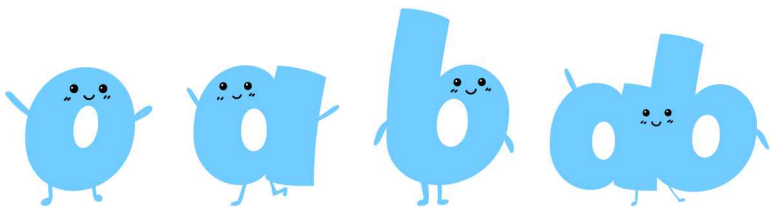
Cobalah pergi ke toko buku dan carilah buku-buku tentang diet, kemungkinan besar kamu akan menemukan buku tentang diet menurut golongan darah. Sejak tersebar melalui buku-buku dan pemberitaan, informasi tentang diet ini langsung menarik perhatian banyak orang karena dianggap lebih spesifik untuk diri mereka. Mengapa demikian? Mari kita lihat.

Apa itu diet golongan darah?

Diet golongan darah pertama kali diperkenalkan oleh seorang pakar kesehatan sekaligus dokter naturopati bernama Peter D'Adamo pada 1996. Ide tentang diet ini berawal dari kebiasaan ayahnya—yang juga berprofesi sebagai dokter—yang sering mengelompokkan pasien berdasarkan golongan darah untuk kemudian ditangani dengan pengobatan yang berbeda-beda. Berawal dari hal itu, D'Adamo kemudian meneliti struktur kimiawi yang ditemukan pada permukaan bahan makanan, atau yang dikenal sebagai antigen. Antigen ini kemudian dipasangkan dengan antigen yang terdapat pada setiap golongan darah untuk melihat kecocokannya.

Selain itu, D'Adamo juga mengungkapkan bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap lektin, suatu zat yang terdapat pada bahan makanan nabati dan hewani. Makanan yang tidak sesuai dengan jenis golongan darah diduga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, seperti peradangan dan masalah berat badan.

Beranjak dari pandangan bahwa konsumsi makanan yang sesuai dengan golongan darah bisa mengoptimalkan sistem pencernaan hingga menurunkan risiko masalah kesehatan dan berat badan, D'Adamo mengelompokkan makanan berdasarkan golongan darah sebagai berikut.



- Pemilik golongan darah O disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung protein tinggi sebagai menu utama.
- Pemilik golongan darah A lebih cocok sebagai vegetarian sehingga dianjurkan untuk mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai menu utama.
- Pemilik golongan darah B memiliki antibodi yang tinggi sehingga dianjurkan untuk memperbanyak asupan susu dan produk olahannya.
- Pemilik golongan darah AB mampu menyesuaikan diri dengan segala jenis makanan sehingga disarankan untuk mengonsumsi daging, buah, dan sayur secara seimbang.

Apa manfaatnya?

Meskipun banyak pihak mengklaim diet ini sebagai pilihan yang efektif untuk hidup sehat, tidak sedikit ilmuwan yang meragukannya. Penelitian pada 2013 belum menunjukkan bukti absah yang menyatakan bahwa diet golongan darah efektif untuk menurunkan berat badan. Menurut Samuel Oetoro, seorang ahli gizi, gagasan D'Adamo belum memenuhi standar penelitian ilmiah karena hanya berdasarkan pengalaman dan bukti empiris. Lebih lanjut, Ali Khomsan, ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor, menyatakan bahwa diet berdasarkan golongan darah kurang tepat untuk diterapkan karena setiap orang memiliki perbedaan kebutuhan gizi harian yang bergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat stres, berat badan, faktor emosional, latihan fisik, dan kesehatan tubuh.

Berminat mencoba diet ini?

27. Diet Pati

Kamu belum pernah mendengarnya? Tidak heran, karena diet ini memang kurang populer, tetapi manfaatnya bagi penurunan berat badan tidak kalah dengan diet lain yang lebih terkenal, lo! Berikut penjelasannya.

Apa itu diet pati?

Diet ini mulai dikembangkan oleh Dokter McDouglas pada awal 1970-an saat ia berpraktik di Hawaii. Salah satu caranya merawat pasien adalah dengan menyarankan diet vegan—tidak mengonsumsi daging, ikan, telur, dan produk susu—yang dipadukan dengan diet berbasis pati. Pati atau kanji merupakan jenis karbohidrat kompleks yang bisa ditemukan dalam jumlah besar pada tanaman, terutama kentang, oat, gandum, dan sereal.

Selain itu, McDouglas juga memasukkan buah-buahan segar, sayur-sayuran hijau, jeruk, dan sayur-sayuran kuning. Secara garis besar, diet ini terdiri atas 80 persen karbohidrat kompleks, 12 persen protein, dan 8 persen lemak. Diet ini mengizinkan penggunaan garam, gula, dan rempah sebagai bumbu masakan. Protein dan karbohidrat dalam diet ini didapatkan sepenuhnya dari sayur-mayur, kacang-kacangan, dan makanan berpati.

Apa saja makanan yang diperbolehkan?

Diet ini terdiri atas sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, serta biji-bijian yang digabung dengan makanan berpati. Diet ini meniadakan segala bentuk daging sapi, ikan, ayam, dan telur. Jadi, apa menu sehari-hari dalam diet ini?

- *Sarapan:* Oat, panekuk, atau roti gandum dengan kentang dan kacang-kacangan. Jika ingin minum susu, gantilah susu sapi dengan sari kedelai.

- *Makan siang:* Nasi, jagung, dan kentang, ditambah dengan kacang-kacangan dan buah segar. Bumbu seperti garam, gula, rempah, dan cabai boleh ditambahkan. Kamu juga bisa mengolah sayur menjadi salad dan sup.
- *Makan malam:* Tahu atau nasi, tempe, ubi manis, dan kacang-kacangan. Sebisa mungkin, hidangkan pula buah segar sebagai makanan penutup.

Apa manfaatnya?

Secara garis besar, manfaat utama diet yang mengutamakan asupan karbohidrat kompleks ini adalah keefektifannya untuk menurunkan berat badan dan membentuk tubuh yang lebih proporsional, terutama jika kamu juga berolahraga secara rutin. Bagi penderita diabetes, pemilihan makanan berserat tinggi dan kaya pati sebagai karbohidrat kompleks akan membantu untuk menjaga kestabilan kadar gula darah. Tubuh juga menjadi lebih efektif dalam menggunakan glukosa. Karena rendah kolesterol, diet ini juga bisa meningkatkan kesehatan jantung dan memperkecil risiko hipertensi. Menu diet ini juga kaya vitamin C, lutein, magnesium, serta zat besi yang bisa memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kandungan vitamin E, vitamin A, mineral, dan betakaroten juga membantu untuk mencegah artritis serta menjaga kesehatan kulit, rambut, dan mata. Di samping itu, serat akan membuat saluran pencernaan bekerja lebih baik dan efektif.

Diet ini layak kamu coba demi kesehatan yang lebih baik dan bentuk tubuh yang lebih proporsional.

28. Diet Zona

Persoalan diet tidak hanya menarik perhatian para dokter dan ahli gizi, tetapi juga ahli biokimia seperti Barry Sears, pencipta diet zona. Menurut Barry, seseorang yang menekuni diet rancangannya itu bisa mendapatkan penurunan berat badan sebanyak 1 hingga 3 kilogram dalam seminggu. Terdengar menggiurkan?

Apa itu diet zona?

Diet zona adalah pengaturan pola makan yang bertujuan memperbaiki metabolisme tubuh. Menurut Barry, pembakaran lemak hasil diet zona akan tetap berlangsung meskipun kamu tertidur. Penurunan sebanyak 1 hingga 3 kilogram mungkin tidak terdengar spektakuler jika dibandingkan dengan pencapaian yang dijanjikan strategi diet lainnya. Namun, Barry menegaskan bahwa angka tersebut sebenarnya luar biasa karena seluruh bobot yang berkurang berasal dari lemak, bukan dari air atau massa otot.

Banyak selebriti mancanegara, seperti Jennifer Aniston, Madonna, dan Demi Moore, memilih diet zona untuk menjaga kesehatan dan penampilan mereka.

Bagaimana melakukannya?

Menurut Barry, diet zona sesungguhnya merupakan cara kita untuk menyetel ulang metabolisme tubuh dengan mengikuti pola makan leluhur kita. Dia kemudian merumuskan rasio makan



40-30-30, yaitu 40 persen karbohidrat, 30 persen protein, dan 30 persen lemak.

Sumber karbohidrat dalam diet zona adalah bahan makanan rendah gula yang tidak digoreng, dipanggang, atau dimasak dengan cara lain. Sumber-sumber karbohidrat olahan seperti roti, pasta, dan mi tidak diperbolehkan. Karbohidrat diperoleh terutama dari sayur dan buah segar. Lantas, bagaimana dengan protein? Sumber protein yang boleh dikonsumsi adalah makanan tinggi protein tetapi rendah lemak, seperti dada ayam tanpa kulit, salem, dan beberapa jenis kacang-kacangan. Terakhir, untuk memenuhi kebutuhan lemak harian, diet zona menyarankan untuk mengonsumsi sumber lemak takjenuh seperti minyak zaitun atau kacang almond.

Selain memperhatikan rasio dan makanan yang dikonsumsi, kamu juga harus memperhatikan waktu makan. Kamu baru boleh makan pagi setidaknya 1 jam setelah bangun tidur. Rentang waktu antara satu waktu makan dan waktu makan berikutnya tidak kurang dari 5 jam. Kamu juga hanya boleh mengonsumsi kudapan sehat seperti salad atau potongan buah sebelum tidur.

Beberapa catatan

Banyak orang gagal menjalani program diet ini karena ketatnya rasio makan. Selain itu, anjuran untuk mengurangi penggunaan garam juga kerap dianggap sebagai hambatan. Jika kamu belum yakin, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter perihal keinginanmu untuk melakukan diet zona.



29. Ragam Diet Vegetarian

Vegan atau vegetarian adalah sebutan bagi orang yang hanya memakan sayur dan buah. Seorang vegan atau vegetarian pada umumnya menolak untuk memakan daging. Namun, benarkah diet vegetarian hanya terdiri atas sayur-mayur dan buah-buahan? Tidak selalu. Terdapat beragam diet vegetarian yang bisa dipilih seorang vegan. Mari kita ulas satu demi satu.

Apa itu diet vegetarian?

Penjelasan paling sederhana dari istilah *vegetarian* adalah suatu pola makan atau diet yang bebas dari konsumsi daging. Sayur-mayur, buah-buahan, jamur, gandum, dan kacang-kacangan biasanya menjadi menu utama diet vegetarian. Banyak alasan mengapa seseorang memilih untuk menjadi vegetarian, di antaranya adalah alasan kesehatan, pertimbangan moral dan etis, dan tuntutan prinsip atau keyakinan tertentu. Alasan kesehatan dan keyakinan mungkin mudah dipahami, tetapi bagaimana dengan pertimbangan moral dan etis? Apa maksudnya? Pertimbangan yang dimaksud adalah pandangan mengenai praktik semena-mena terhadap hewan ternak di industri peternakan yang bertujuan memburu keuntungan bisnis semata-mata.

Apa saja ragam diet vegetarian?

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi, diet vegetarian dapat dibagi menjadi beberapa macam.

- **True vegan**

True vegan atau vegan murni merupakan praktik diet vegetarian yang betul-betul meniadakan menu berdaging dan menu lain yang dihasilkan dari hewan. Jadi, pelakunya bukan hanya tidak mengonsumsi daging dan produk olahannya, tetapi juga telur, cakar, susu, keju, yoghurt, dan produk olahan susu lainnya.

Sebagai penggantinya, mereka memilih produk kedelai seperti susu, tahu, dan tempe. Mereka bahkan juga akan menolak untuk membeli dan mengenakan pakaian, tas, sepatu, dan produk lain yang menggunakan kulit hewan.

- ***Lactovegetarian***

Lactovegetarian juga tidak mengonsumsi daging dan telur, tetapi masih mengonsumsi susu, keju, dan produk olahan susu di samping sayur, buah, dan kacang-kacangan.

- ***Lacto-ovovegetarian***

Lacto-ovovegetarian hanya berpantang makan daging. Pelakunya tetap makan telur, susu, dan produk olahan susu di samping menu vegan murni.

- ***Quasivegetarian***

Diet ini tidak mengizinkan konsumsi daging sapi dan kambing, tetapi memperbolehkan konsumsi daging ikan dan unggas, serta telur.

- ***Semivegetarian***

Diet ini bisa disebut sebagai “setengah vegan” karena masih memperbolehkan konsumsi daging dalam situasi tertentu. Beberapa pelaku semivegetarian mungkin tidak memakan daging sapi dan kambing, tetapi tetap mengonsumsi daging hewan lainnya.

- ***Pescatarian***

Diet ini memperbolehkan konsumsi ikan dan hidangan laut di samping makanan nabati.

- ***Fruitarian***

Sesuai dengan namanya, diet ini hanya memperbolehkan konsumsi buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Segala jenis daging, telur, susu dan produk olahan susu, serta sayur-mayur tidak diperbolehkan.

- **Raw-food vegan**

Pelaku diet vegetarian jenis ini hanya mengonsumsi buah, sayur, kacang-kacangan, biji-bijian, atau produk nabati lain dalam keadaan mentah atau setengah matang. Makanan-makanan tersebut biasanya hanya dimasak dengan suhu rendah untuk mengurangi kehilangan kandungan gizi.

- **Starch-solution**

Dikenal juga dengan nama diet pati, yaitu diet yang berfokus pada menu berbahan dasar pati atau memiliki kandungan utama pati, seperti kentang, nasi, jagung, ubi, dan sagu. Pelaku diet ini juga mengonsumsi sayur, buah, dan kacang-kacangan, tetapi tidak banyak, dan tidak mengonsumsi daging sama sekali.

- **Junk-food vegan**

Mungkin terdengar aneh, tetapi pelaku diet ini mengonsumsi makanan berbahan dasar tumbuhan yang sudah diolah menjadi makanan miskin gizi, seperti kentang goreng atau ubi goreng. Mereka juga mengonsumsi makanan vegan yang sudah diproses, seperti salad cepat saji dalam kemasan kaleng.

Ingin mencoba diet vegetarian?
Boleh saja. Tinggal pilih model
diet yang kamu sukai.



30. Diet CICO

Diet CICO tergolong salah satu strategi diet baru yang berakar dari konsep lama. Penyebaran informasi mengenai diet ini melalui internet menjadikan banyak orang tertarik untuk mengetahuinya lebih detail.

Yuk, kita bahas!

Apa itu diet CICO?

Namanya merupakan singkatan dari *calories in, calories out* yang berarti 'kalori masuk, kalori keluar'. Inti dari diet ini adalah menurunkan berat badan dengan mengasup kalori lebih sedikit daripada yang digunakan tubuh sehari-hari. Pendeknya, kamu boleh makan apa saja tanpa peraturan apa pun selama kalori yang kamu keluarkan lebih banyak daripada kalori yang kamu konsumsi.

Menurut perhitungan standar, 0,45 kilogram setara dengan 3.500 kilokalori. Jadi, jika kamu ingin mengurangi berat badan sebanyak 0,45 kilogram dalam 7 hari, asupan kalorimu setiap hari harus lebih rendah 500 kilokalori daripada kalori yang kamu gunakan. Jadi, seorang wanita yang—menurut standar—dianjurkan untuk mengonsumsi 2.000 kilokalori dalam sehari hanya boleh mengonsumsi 1.500 kilokalori. Konsep dan perhitungan yang sederhana untuk mencapai berat badan sasaran membuat diet CICO mudah diterima.

Beberapa catatan

Meskipun diet ini efektif, para pengamat diet dan ahli gizi tidak menganjurkannya. Pertama, karena anjuran kalori standar yang dijadikan acuan seperti dalam contoh di atas sudah usang. Saat ini, telah diketahui bahwa kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda, bergantung pada usia, berat badan, tinggi badan, tingkat aktivitas sehari-hari, hormon, dan metabolisme tubuh.

Selain itu, diet CICO menempatkan makanan sehat seperti sayur dan buah di tingkat yang sama dengan makanan tidak sehat seperti soda dan permen. Memakan apa saja tidak dianggap sebagai masalah karena hanya perhitungan kalori keluar dan kalori masuk yang menjadi pertimbangan. Hal ini tentu tidak baik karena membuat pelakunya tidak peduli lagi pada dampak makanannya terhadap kesehatan.

Lona Sandon, asisten profesor bidang gizi klinis di University of Texas Southwestern Medical Center, menyatakan bahwa orang-orang yang menjalani diet CICO memang berhasil menurunkan berat badan, tetapi bisa saja mereka menderita kekurangan gizi, bahkan malnutrisi karena hanya mementingkan jumlah kalori, bukan asupan gizi. Lebih lanjut, Connie Diekman, seorang pengamat dan pelaku diet menjelaskan bahwa mengurangi berat badan dengan memakan makanan yang tidak sehat bukan ide bagus. Makanan yang tidak sehat bisa membuat tubuhmu kehilangan gizi penting yang pada gilirannya akan mengurangi massa otot dan tulang, melemahkan daya pikir, dan mengganggu fungsi-fungsi penting lain di tubuhmu. Intinya, saat orang-orang menjalani diet CICO, mereka cenderung melupakan pentingnya asupan gizi karena hanya mementingkan perhitungan kalori.

Namun jika kamu menjalaninya dengan tetap memperhatikan keseimbangan asupan gizi, diet ini cukup menjanjikan untuk menurunkan berat badanmu.

31. Diet Volumetrik

Apakah kamu mengalami kelebihan berat badan, tetapi merasa kesulitan untuk mengurangi porsi makan sehari-hari? Jika demikian, diet volumetrik mungkin bisa menjadi strategi penurunan berat badan yang tepat untukmu. Dengan diet ini, kamu bisa tetap kenyang dan makan banyak selagi menurunkan berat badan. Terdengar mustahil? Coba baca informasi berikut.

Apa itu diet volumetrik?

Diet volumetrik merupakan pengaturan pola makan yang bertujuan menurunkan berat badan dengan memanfaatkan perbedaan kepadatan kalori makanan. Diet ini dikembangkan oleh Barbara Rolls, seorang profesor ahli gizi dan peneliti masalah kegemukan. Pelaku diet ini justru disarankan untuk makan lebih banyak dan tetap kenyang; tidak perlu mengurangi porsi makanan dan berlapar-lapar. Rasa kenyang bergantung pada jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi; bukan pada jumlah lemak, karbohidrat, protein, atau gizi lain yang diperoleh tubuh. Strategi diet lain biasanya menganjurkan untuk mengonsumsi makanan padat gizi dalam jumlah terbatas sehingga pelaku diet tidak merasa kenyang. Diet volumetrik menggunakan pendekatan yang berbeda: pelaku diet disarankan untuk memakan makanan rendah kalori dalam jumlah besar sehingga tetap merasa kenyang.

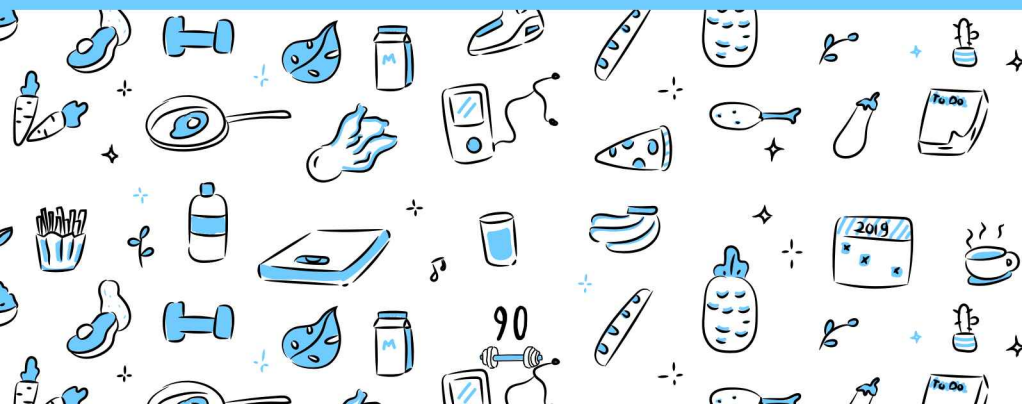
Bagaimana melakukannya?

Kamu boleh makan banyak-banyak, tetapi awasi jumlah kalori dalam makananmu. Makanan berkalori tinggi akan memberikan banyak kalori walaupun dikonsumsi dalam jumlah kecil. Sebaliknya, makanan berkalori rendah akan memberikan sedikit kalori meskipun dikonsumsi dalam jumlah besar. Buah dan sayur yang mengandung banyak air pada umumnya merupakan makanan berkalori rendah yang mengenyangkan jika dikonsumsi dalam jumlah besar.



Berikut adalah empat kategori makanan dalam diet volumetrik.

- **Kategori 1:** Makanan yang bisa kamu konsumsi kapan pun, yaitu buah dan sayur tanpa pati, seperti brokoli, tomat, dan jamur. Kategori ini juga meliputi makanan berkuah, seperti sup dan kaldu.
- **Kategori 2:** Makanan dari gandum utuh dalam porsi sedang seperti nasi merah dan pasta gandum, makanan tinggi protein dan rendah lemak seperti kacang-kacangan, buah-buahan, dan produk susu rendah lemak.
- **Kategori 3:** Makanan yang hanya boleh dikonsumsi dalam porsi kecil karena berkalori tinggi, seperti roti, makanan ringan kemasan, keju, dan daging sapi.
- **Kategori 4:** Makanan yang boleh dikonsumsi dalam porsi sedang, yaitu makanan goreng, kue, dan kacang-kacangan.

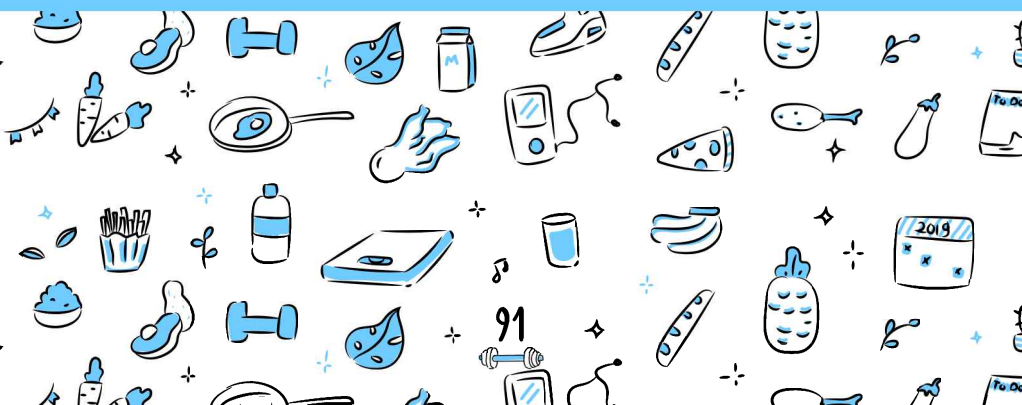




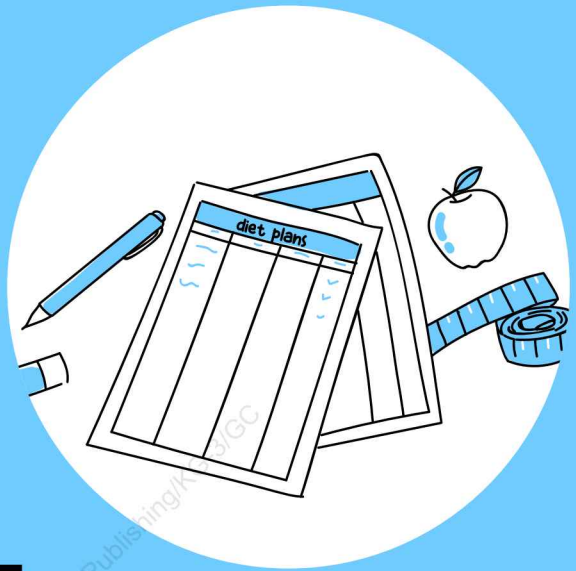
Untuk menjalani diet ini, kamu bisa mengonsumsi sedikitnya tiga porsi makanan berat (nasi, roti, gandum, makanan kategori 1 dan 2), dua porsi kecil jajanan (makanan kategori 3 dan 4), dan satu porsi kecil makanan penutup (makanan kategori 3). Ingat, kamu harus mengurangi asupan makanan dengan kadar lemak, protein, dan gula yang tinggi. Sebaliknya, kamu harus memperbanyak asupan sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, gandum, dan air agar merasa kenyang.

Diet ini menuntut kesabaran karena tidak menunjukkan hasil dengan cepat. Fokusnya adalah perubahan pola makan dalam jangka panjang. Pada umumnya, pelaku diet ini bisa mengurangi berat badan hingga 1 kilogram dalam seminggu.

**Jadi, kata siapa kamu tidak boleh
makan sampai kenyang saat berdiet?
Buktikan dengan diet volumetrik!**



#3



Kiat-Kiat Berdiet



32. Tubuh Ideal dengan Kiat Diet yang Benar

Selain untuk meningkatkan kesehatan, diet juga sering dilakukan untuk menjaga atau memperbaiki penampilan. Terdapat beragam strategi diet untuk berbagai keperluan. Meskipun demikian, tidak semua upaya diet membuahkan hasil. Diet yang keliru malah bisa membuat pelakunya terlalu kurus, terlalu gemuk, atau tidak sehat. Perhatikan beberapa hal berikut agar kamu tidak salah langkah dalam berdiet.

Porsi makanan

Bagi kebanyakan orang, berdiet berarti membatasi porsi makanan (ya, ini benar) yang berarti membiarkan diri merasa lapar (tidak, ini salah). Melaporkan diri tidak membuat berat badanmu turun lebih cepat. Dalam keadaan lapar, tubuhmu akan berusaha menyesuaikan diri dengan menurunkan laju metabolismenya, padahal metabolisme tubuh diperlukan untuk mengurangi timbunan lemak penyebab kelebihan berat badan. Akibatnya, penurunan berat badanmu menjadi lebih lama. *So, don't starve yourself!*

Kalori

Diet yang sehat dikemas dalam pola makan yang menyeimbangkan pemasukan dan pengeluaran kalori. Percuma saja apabila kamu membatasi asupan kalori, tetapi tidak melakukan olahraga guna membakar kalori yang diperoleh tubuh. Jadi, lakukan pengurangan kalori dan olahraga dengan seimbang.

Lemak

Lemak sering dituduh sebagai penyebab utama kenaikan berat badan, padahal bukan asupan lemak yang menjadi akar persoalannya, melainkan asupan gula berlebihan. Jadi, kamu tidak perlu menolak sama sekali makanan-makanan yang mengandung minyak, sebab jika begitu, hanya akan ada sangat sedikit pilihan makanan yang mengenyangkan bagimu.

Nah, demi mewujudkan tubuh ideal dengan diet yang benar dan seimbang, perhatikan kiat diet berikut ini saat menjalaninya.

1. Silakan menikmati makanan favoritmu

Jangan salah, kamu tetap bisa menikmati makanan favorit meskipun sedang menjalani program diet. Namun, tentu saja dalam porsi kecil dan hanya sesekali. Hal ini penting agar nafsu makanmu tidak menurun.

2. Makanlah lebih sering, tetapi dalam porsi lebih kecil

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa makan empat hingga lima kali dalam sehari membuatmu lebih mudah mengendalikan nafsu makan dan berat badan. Karena itulah diet yang baik membagi asupan kalori harian ke dalam beberapa porsi kecil. Jadi, sangat tidak dianjurkan untuk makan hanya satu atau dua kali dalam sehari dalam porsi besar untuk mengatasi rasa lapar. Tindakan ini justru bisa memicu penyakit mag!

3. Utamakan makanan yang mengandung protein

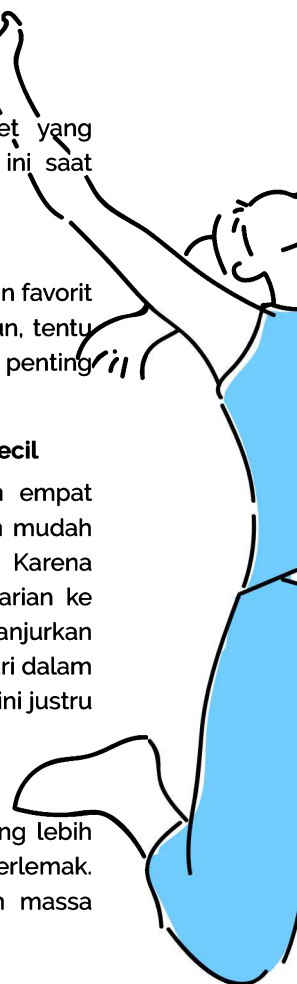
Makanan berprotein membuatmu merasa kenyang lebih lama daripada makanan berkarbohidrat atau berlemak. Selain itu, protein membantu mempertahankan massa otot dan mendorong pembakaran lemak.

4. Jangan melewatkan sarapan

Penelitian menunjukkan bahwa tidak makan pada pagi hari akan membuatmu merasa lebih lapar pada siang hari. Hal ini akan menyulitkanmu untuk mengendalikan nafsu makan pada waktu makan siang dan makan malam.

5. Sisipkan serat dalam menu makan

Serat membantu kerja pencernaan, mencegah sembelit, menurunkan kadar kolesterol, dan membantu penurunan





berat badan. Sumber serat terbaik berasal dari oat, kacang-kacangan, gandum, serta buah dan sayur.

6. Turunkan perlahan-lahan

Jika penurunan berat badanmu tidak secepat yang diharapkan, jangan berkecil hati. Banyak pakar berpendapat bahwa berat badan sebaiknya diturunkan 1 hingga 2 kilogram setiap minggu.

7. Pahami perbedaan porsi makanan

Setiap orang memiliki porsi makanan yang berbeda sehingga penting untuk mengetahui porsi makanan yang sesuai untukmu. Porsi makanan yang kurang dari seharusnya akan memperlambat metabolisme tubuh sehingga penurunan berat badan pun menjadi lebih lambat.

8. Santaplah lebih banyak buah dan sayuran

Makanan terbaik untuk berdiet adalah sayur dan buah. Kedua makanan ini kaya gizi dan serat sehingga lebih mengenyangkan. Jadi, mulailah mendaftar sayur dan buah favoritmu.

9. Rayakan keberhasilanmu

Keberhasilan menjalani diet adalah pencapaian yang pantas untuk dirayakan. Maka, berilah hadiah kepada dirimu, tetapi bukan berupa makanan. Siapkan hal-hal yang menjadikan keberhasilan dietmu terasa lebih bermakna, misalnya berfoto dengan busana masa remaja yang sempat tidak muat di badanmu. *He-he-he*

Itulah beberapa kiat yang akan membantumu untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.

Sukses, ya!



33. Berapa Berat Badan yang Ideal untuk Anak-Anak?

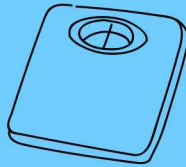
Beberapa orangtua kerap memikirkan apakah berat badan anak mereka sudah ideal, sedangkan orangtua lain menganggap bahwa berat badan anak-anak tidak perlu dipikirkan karena ideal atau tidaknya berat badan baru bisa diketahui setelah dewasa. Sebenarnya, berat badan ideal sudah bisa diukur sejak dini dan hal itu bisa membantu untuk memperkirakan kecenderungan pertambahan berat badan anak seiring dengan usia. Terdapat beberapa cara untuk memantau perkembangan ideal si kecil, salah satunya dengan menjadikan usia sebagai panduan. Lantas, bagaimana mengetahuinya?

Robert Kliegman, seorang dokter anak dari Amerika Serikat, menyatakan dalam *Nelson Textbook of Pediatric's 18th Edition* bahwa bayi yang baru lahir pada umumnya memiliki berat badan 3 hingga 3,5 kilogram. Setelah berusia 5 bulan, berat badan ideal bayi adalah dua kali dari berat badan lahirnya. Lalu setelah berusia 1 tahun, berat badan idealnya mencapai tiga kali dari berat badan lahirnya. Kemudian, berat badan bayi akan mencapai empat kali dari berat badan lahirnya setelah dia berusia 2 tahun.

Sebagai contoh, jika seorang anak lahir dengan berat 3 kilogram, berat badan idealnya pada usia 5 bulan adalah dua kali dari 3 kilogram, yaitu 6 kilogram. Pada usia 1 tahun, berat badan idealnya menjadi tiga kali dari 3 kilogram, yaitu 9 kilogram. Pada usia 2 tahun, berat badannya menjadi empat kali dari 3 kilogram yaitu 12 kilogram.

Robert Kliegman juga membuat perhitungan kenaikan ideal berat badan bayi setiap bulan pada tahun pertama:

- 700–1.000 gram per bulan pada triwulan pertama
- 500–600 gram per bulan pada triwulan kedua



- 350-450 gram per bulan pada triwulan ketiga
- 250-350 gram per bulan pada triwulan keempat

Pada awal kelahirannya, bayi memang akan mengalami penurunan berat badan. Namun tidak perlu khawatir, karena berat badannya kemudian akan meningkat pesat pada triwulan pertama. Pada triwulan kedua, penurunan berat badan akan kembali tampak ketika bayi diperkenalkan pada makanan padat. Namun setelahnya, bayi akan mengalami kenaikan berat badan yang cukup banyak karena makanannya. Pada triwulan selanjutnya, kenaikan berat badan tidak akan terlihat secara drastis karena aktivitasnya sudah semakin banyak sehingga kalori yang terbakar pun semakin banyak.

Secara umum, berat badan ideal anak menurut usia dapat dihitung dengan rumus berikut.

- **Usia 3 hingga 12 bulan**

Berat badan ideal anak (kg) = (Usia dalam bulan + 9) : 2

- **Usia 1 hingga 6 tahun**

Berat badan ideal anak (kg) = (Usia dalam tahun × 2) + 8

- **Usia 7 hingga 12 tahun**

Berat badan ideal anak (kg) = (Usia dalam tahun) × 7 - 5 : 2

Bila berat badan anak berbeda jauh dari seharusnya, konsultasikan kepada dokter anak atau ahli gizi untuk mengetahui tindak lanjut yang tepat.

34. Kontrol Berat Badan Anak Sebelum Terlambat

Orangtua selalu ingin memberikan segala yang terbaik bagi anak, termasuk makanan yang sehat dan bergizi. Melihat anak-anak tumbuh sehat dan memiliki badan yang berisi merupakan sebuah kebahagiaan bagi orangtua. Namun, orangtua harus selalu memantau berat badan anak. Pastikan anak memiliki berat badan yang sehat. Jangan sampai memberikan makanan favorit anak malah membuat mereka kegemukan.

Bahaya kegemukan pada anak

Kelebihan berat badan atau kegemukan menempatkan anak pada risiko masalah kesehatan di masa depan. Apa saja dampak kegemukan di masa kanak-kanak?

- Tekanan darah tinggi dan kadar kolesterol tinggi; keduanya merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular¹
- Peningkatan risiko intoleransi glukosa², resistensi insulin³ dan diabetes tipe 2
- Masalah pernapasan, seperti apnea⁴ dan asma
- Masalah sendi dan ketidaknyamanan gerak
- Penyakit hati berlemak, batu empedu, dan refluks gastroesofagus⁵ (nyeri ulu hati)
- Stres psikologis seperti depresi, masalah perilaku, kurang percaya diri, dan kendala pergaulan
- Gangguan fungsi sosial, fisik, dan emosional

¹ Penyakit jantung dan pembuluh darah (peny.)

² Berkurangnya kemampuan tubuh untuk mencerna glukosa (peny.)

³ Berkurangnya kepekaan tubuh terhadap hormon insulin sehingga hormon tersebut tidak dapat bekerja secara efektif untuk menurunkan kadar gula darah (peny.)

⁴ Henti napas sesaat ketika tidur (peny.)

⁵ Aliran asam lambung dari lambung menuju kerongkongan, menimbulkan rasa terbakar (peny.)

Bagaimana mengendalikan berat badan anak?

Anak-anak yang kegemukan lebih cenderung menjadi orang dewasa yang kegemukan. Karena itu, orangtua perlu mengetahui indeks massa tubuh anak: apakah tergolong normal, kekurangan berat badan, atau kelebihan berat badan? Pelajari cara menghitungnya untuk membantu mereka mencapai angka yang sehat.

Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks berat badan terhadap tinggi badan yang umum digunakan untuk mendeteksi kelebihan berat badan dan kegemukan pada orang dewasa. IMT dihitung dengan membagi berat badan seseorang dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (kg/m^2).

Penilaian IMT bagi anak-anak dan remaja berbeda meskipun keduanya dihitung dengan cara yang sama. Mengapa? Karena anak-anak dan remaja masih berada dalam masa pertumbuhan. Jadi, rentang IMT pada anak-anak dan remaja dinyatakan sebagai persentil relatif terhadap anak-anak lain dari jenis kelamin dan usia yang sama. Setiap nilai disebut sebagai persentil IMT.

Centers for Disease Control and Prevention menganjurkan penggunaan persentil tersebut untuk mengukur IMT anak-anak dan orang dewasa muda dari usia 2 hingga 20 tahun. Pemeriksaan oleh dokter anak biasanya didahului dengan pengukuran tinggi dan berat badan anak untuk menghitung persentil IMT yang akan dibubuhkan pada grafik. Hasilnya akan menunjukkan posisi berat badan seorang anak dibandingkan dengan anak-anak lain dengan usia, tinggi badan, dan jenis kelamin yang sama. Berikut ketentuan untuk menyimpulkan hasilnya.

- Kurang dari persentil ke-5: berat badan kurang
- Berada pada persentil ke-5 hingga ke-85: berat badan sehat
- Berada pada persentil ke-85 hingga ke-95: kelebihan berat badan
- Sama atau lebih besar dari persentil ke-95: kegemukan

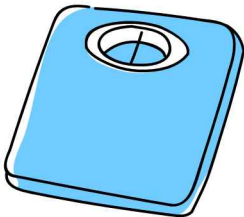
Meskipun demikian, kamu tidak perlu terlalu khawatir karena kelebihan berat badan pada usia kanak-kanak masih dapat dikendalikan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup hingga kembali memiliki berat badan yang sehat. Namun, hal ini memerlukan kerja sama seluruh anggota keluarga. Mulailah perubahan secara bertahap untuk melakukan diet sehat dan olahraga.

Anak-anak biasanya memakan apa yang ada di rumah, maka pertimbangkan apa yang perlu disediakan di rumah. Makanan sehat bisa membantu mengendalikan berat badan anak. Sediakan buah dan sayur segar; protein tanpa lemak, seperti ayam, ikan, dan tahu; biji-bijian utuh, seperti beras merah dan roti gandum; dan susu rendah lemak. Lalu, apa saja yang perlu dihindarkan? Jajanan kemasan seperti keripik, kue, dan permen, serta minuman ringan dan jus manis.

Kurangi frekuensi makan di restoran atau pesan antar. Gantilah dengan memasak makanan sehat di rumah sehingga asupan gizi anak lebih terkendali. Kunci untuk mengendalikan berat badan anak adalah dukungan keluarga untuk melakukan perubahan menuju pola makan yang lebih sehat. Dukunglah anak-anak untuk mencoba makanan baru dan libatkan mereka untuk membantu menyiapkan makanan yang lebih sehat untuk diet mereka.

Karena mencegah selalu lebih baik daripada mengobati, selalu pantau dan kendalikan berat badan anak-anak sebelum terlambat!

35. Tujuh Cara Ampuh untuk Turunkan Berat Badan



Kalau kamu ingin menurunkan berat badan, tetapi belum memutuskan untuk mengikuti strategi tertentu, kamu bisa memulai berdiet dengan melakukan kiat-kiat berikut yang tidak hanya sehat, tetapi juga efektif untuk mengurangi timbunan lemak di dalam tubuh.

1. Memperbanyak minum air

Salah satu godaan terbesar ketika menjalani diet adalah keinginan untuk *ngemil*, dan salah satu cara yang mudah, manjur, dan menyehatkan untuk menanggulangnya adalah dengan minum air. Dengan minum tidak kurang dari delapan gelas air setiap hari, tubuhmu akan terhidrasi secara cukup sehingga organ-organ dalam tubuhmu bisa bekerja secara optimal. Selain itu, kebiasaan ini juga akan membuatmu merasa kenyang lebih lama sehingga keinginan untuk *ngemil* pun akan berkurang.

2. Mengonsumsi makanan pembakar lemak

Tahukah kamu bahwa beberapa makanan bisa mempercepat pembakaran lemak? Berikut beberapa di antaranya.

- **Buah beri**

Beberapa jenis beri, seperti beri biru, raspberi, dan stroberi, terbukti kaya flavonoid yang baik untuk menangkal radikal bebas. Selain itu, vitamin C yang terdapat pada buah-buah ini pun dipercaya ampuh untuk membakar lemak berlebih di dalam tubuh.

- **Telur**

Makanan berprotein tinggi dan berkalori rendah bisa sangat berguna untuk membantumu berdiet, salah satunya telur. Masaklah telur dengan merebus, bukan dengan menggoreng, karena minyak goreng akan menambah asupan lemak dan kolesterol.



- **Yoghurt**

Tahukah kamu bahwa mengonsumsi yoghurt secara rutin dapat menurunkan kadar lemak perut hingga 81 persen? Untuk mendapatkan hasil yang optimal, pilihlah yoghurt yang tidak mengandung pewarna dan pemanis buatan.

3. **Beralih ke karbohidrat kompleks**

Salah satu kesalahan yang sering dilakukan pelaku diet adalah menghindari asupan karbohidrat sama sekali, padahal langkah ini justru akan membuat tubuh kelaparan dan memicu keinginan untuk makan dalam jumlah besar. Langkah yang lebih tepat adalah mengganti asupan karbohidrat sederhana (seperti tepung terigu dan gula) dengan asupan karbohidrat kompleks (seperti beras merah, gandum, sereal, dan kacang-kacangan). Selain kaya serat, karbohidrat kompleks diserap lebih lambat oleh tubuh sehingga memberikan rasa kenyang lebih lama.

4. **Makan lebih banyak dalam porsi lebih kecil**

Walaupun terdengar janggal, banyak penelitian mengemukakan bahwa makan dalam porsi kecil setiap beberapa jam justru bisa mempercepat proses metabolisme tubuh sehingga mempercepat penurunan berat badan. Artinya, asupan kalori yang didapat dengan cara seperti ini tidak berubah menjadi timbunan lemak, tetapi langsung digunakan sebagai sumber tenaga untuk beraktivitas.



5. Mengonsumsi makanan berserat tinggi

Ingin berat badan turun dalam waktu singkat? Perbanyak asupan serat. Selain akan memperlancar sistem pencernaan, asupan serat dari buah dan sayur juga akan mengikat lemak dan kolesterol berlebih untuk kemudian dibuang dari dalam tubuh. Hebat, bukan?

6. Menambah waktu olahraga

Berdiet saja tidak cukup untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Kamu tetap perlu berolahraga, bahkan menambah durasi olahraga sekurangnya 10 menit. Jadi, jika kamu terbiasa *jogging* selama 20 menit, tambahlah menjadi 30 menit selama kamu menjalani diet.

7. Memantau berat badan

Walaupun terkesan merepotkan, langkah ini memang perlu dilakukan untuk mengevaluasi diet yang kamu lakukan. Timbanglah badanmu setiap minggu. Jika ingin mendapatkan gambaran yang lebih lengkap, kamu juga bisa menjalani tes *body composition* untuk mengetahui massa lemak dan otot di tubuhmu.

Selamat mencoba kiat-kiat di atas.
Semoga berhasil!



36. Panduan Program Diet dari A sampai Z

Kamu mungkin sudah sering mendengar tentang aneka program diet, seperti diet Mediterania, diet ketogenik, dan lain-lain. Namun sebelum memilih program diet tertentu, kamu perlu mengetahui beberapa hal sebagai panduan dalam berdiet. Yuk, simak panduan dari A sampai Z berikut ini!

• **Attitude**

Penting untuk memiliki sikap konsisten dalam menjalani program diet yang cenderung tidak menunjukkan hasil secara instan. Proses ini memerlukan waktu. Kamu harus konsisten untuk menjalani perubahan pola makan dan aktivitas sehari-hari. Gigihlah untuk menjalani program diet sesuai dengan target walaupun hasilnya tampak sedikit.

• **Breakfast**

Walaupun tengah menjalani diet, kamu tetap disarankan untuk makan pagi. Selain diperlukan untuk memasok energi hingga waktu makan siang tiba, makan pagi menghindarkanmu dari dorongan untuk memakan jajanan kemasan tinggi garam yang tidak baik bagi kesehatan.

Yoghurt rendah lemak, oat, sereal gandum, dan buah-buahan seperti pisang dan avokad merupakan pilihan yang baik untuk makan pagi. Perbanyak asupan makanan tinggi serat dan protein untuk mendukung kegiatanmu hingga siang.

• **Calories**

Salah satu kunci program diet adalah pemantauan asupan kalori. Biasakan membaca label informasi gizi pada tiap makanan untuk membantumu memilih asupan yang sehat. Dengan mengendalikan porsi asupan gizi, diet yang kamu lakukan akan semakin cepat mencapai sasaran.

- ***Diets don't work***

Percuma saja program diet yang sudah kamu jalani selama berbulan-bulan jika berat badanmu kemudian naik kembali karena tidak menjaga pola makan dan aktivitas sehat setelah sasaran diet tercapai. Kebiasaan yang terbentuk setelah program diet selesai lebih penting untuk dilakukan di masa depan.

- ***Eating regular meals***

Para ahli gizi menyepakati bahwa makan dalam porsi kecil setiap 4 hingga 5 jam bermanfaat untuk menjaga fungsi pencernaan dan membantu untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Bila kamu baru makan setelah merasa sangat lapar, kamu mungkin akan makan dengan porsi yang sangat besar. Hal ini tentu saja tidak baik untuk tubuhmu.

- ***Fiber***

Semua ahli gizi setuju tentang pentingnya serat dalam asupan makanan sehari-hari. Secara umum, terdapat dua bentuk serat, yaitu serat larut air yang terdapat pada oat dan kacang-kacangan, dan serat tidak larut air yang terdapat dalam buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian. Serat larut air terbukti baik untuk menurunkan kadar kolesterol jahat, sedangkan serat tidak larut air penting untuk menjaga tubuh merasa kenyang lebih lama.

- ***Gum***

Sejumlah dokter gigi menyarankan untuk mengunyah permen karet bebas gula, terutama setelah makan. Selain membantu untuk membersihkan mulut dari sisa makanan dan bakteri, mengunyah permen karet bisa mengurangi keinginanmu untuk makan jajanan.

- ***Heart-healthy foods***

Siapkan makanan dengan kandungan lemak takjenuh yang baik untuk kesehatan jantung. Perbanyak buah dan sayur, serta makanan yang kaya lemak omega-3 seperti walnut, biji rami, dan salem. Selain itu, gantilah minyak masak yang biasa kamu gunakan dengan minyak kanola, minyak zaitun, dan minyak sayur. Kacang-kacangan dan biji-bijian juga terbukti menyehatkan jantung.

- ***Invest in a pedometer***

Pastikan untuk selalu berjalan setidaknya 10.000 langkah atau setara dengan 8 kilometer setiap hari. Jangan lupa, gunakan pedometer untuk mencatat jumlah langkahmu dan tingkatkan terus jumlahnya agar tubuhmu tetap bugar.

- ***Just do it!***

Jangan hanya berfokus pada olahraga yang membentuk tubuh dan menguras keringat, sertakan latihan yang mampu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, serta mengurangi stres.

- ***Key of an effective exercise is variety***

Kamu mungkin sudah mahir dalam olahraga tertentu sehingga lebih suka melakukan olahraga tersebut. Namun, jangan batasi dirimu dengan keengganan untuk mencoba jenis olahraga lainnya. Selain olahraga yang membentuk massa otot, coba juga latihan yang melatih pernapasan dan keseimbangan seperti yoga dan *pilates*.

- ***Low blood sugar***

Ketika menunggu waktu makan siang, sering muncul keinginan untuk *ngemil*. Hal itu disebabkan kadar gula darah yang mulai menurun. Daripada mencari keripik kentang yang tinggi gula dan garam, gantilah jajananmu dengan buah dan yoghurt rendah lemak untuk menaikkan kadar gula darah dan menghilangkan keinginan untuk *ngemil*.

- ***Mindful eating to savor every bite***

Selalu nikmati dan resapi setiap gigitan dari tiap makanan yang kamu makan. Dengan menikmati aroma, tekstur, dan cita rasa dari tiap gigitan pada makanan di depanmu, kamu akan merasa kenyang lebih cepat sehingga tidak memerlukan porsi tambahan.

- ***Nighttime snacking***

Makan jajanan pada malam hari biasanya tidak dianjurkan karena dianggap membuat tubuh menjadi gemuk. Hal itu memang benar jika menu camilanmu hanyalah keripik kemasan atau kue dan manisan yang tinggi gula dan lemak jenuh. Cobalah menu camilan untuk diet seperti yoghurt rendah lemak, buah-buahan, dan secangkir teh hangat tanpa gula.

- ***One more scoop, one more cookie***

Mengendalikan porsi makanan memang menjadi kunci utama untuk menurunkan berat badan. Namun, menambah sedikit porsi menu favoritmu tidak terlalu berdampak pada kenaikan berat badan selama kamu tidak melakukannya terlalu banyak dan terlalu sering, serta “menebus” tambahan porsi tersebut dengan porsi aktivitas fisik yang lebih banyak.

Selain itu, cobalah menggunakan piring yang lebih kecil ketika makan di rumah dan selalu simpan makanan di atas kompor, bukan di atas meja. Pesanlah sup hangat daripada kue manis sebagai pendamping menu utama.

- ***Protein***

Asupan protein bisa menjadi kunci kesuksesan keberhasilan program dietmu. Perbanyak asupan daging yang rendah lemak, seperti dada ayam, daging paha belakang sapi bagian terluar, dan daging ikan. Selain penting untuk meningkatkan massa otot, makanan tinggi protein juga mampu meredam rasa lapar, lo!

- ***Quit bad, weight-gaining habit***

Ganti kebiasaan buruk yang mendongkrak berat badanmu dengan kebiasaan baru yang lebih sehat seperti meminum teh dan kopi tanpa gula, mengganti susu krim dengan susu rendah lemak, dan menghindari makanan miskin gizi. Perubahan positif dalam kebiasaan sehari-hari akan mendukung program diet yang kamu lakukan dan memelihara kesehatanmu secara keseluruhan.

- ***Rely on friends, family, and community to help you lose weight***

Motivasi dari orang-orang di sekitarmu, seperti kerabat dan keluarga, terbukti berpengaruh pada keberhasilan program diet yang dijalani seseorang. Bergabunglah dengan komunitas olahraga yang akan menemani dalam menjalani program pembentukan tubuh.

- ***Supplement***

Selain beralih ke pola makan yang lebih sehat, berikan tambahan gizi pada tubuh dengan mengonsumsi multivitamin yang mampu menambah massa otot, memelihara kekuatan tulang, meningkatkan kekebalan tubuh, dan memperlancar peredaran darah. Hasilnya, tubuh terbentuk, metabolisme terjaga.

- ***Track your eating patterns and activity every day***

Catat perjalananmu selama menjalani program diet, seperti strategi makan yang sukses menahan lapar dan jenis olahraga yang memberikan manfaat maksimal bagi tubuhmu.

- ***Uncle Sam's dietary guidelines***

Selain mencoba berbagai program diet populer, kamu juga bisa mencoba strategi diet yang dianjurkan oleh pemerintah Amerika Serikat berikut ini.

- Perbanyak asupan buah dan sayur.
- Perbanyak asupan biji-bijian sehingga tidak kurang dari setengah porsi makananmu berasal dari biji-bijian utuh.

- Nikmati tiga porsi produk olahan susu rendah lemak setiap hari.
- Batasi konsumsi lemak jenuh, gula, dan alkohol.
- Batasi menu makanan dengan kandungan natrium atau garam yang tinggi.
- Sempatkan waktu untuk berolahraga sedikitnya 30 menit setiap hari.

• ***Volumetrics***

Strategi ini menganjurkanmu untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan air yang tinggi. Sup dan buah dengan kandungan air yang tinggi, seperti semangka, terbukti mampu membuatmu kenyang lebih cepat dan memperlambat datangnya rasa lapar.

• ***Water***

Seperti yang telah kamu ketahui, tubuhmu memerlukan enam hingga delapan gelas air setiap hari. Selain memperlancar fungsi pencernaan dan menghindari sembelit, air juga efektif untuk menahan lapar. Asupan air mineral juga baik untuk menjaga kelembapan kulit dan membuat kulit tampak awet muda. Jangan lupa, meminum air mineral juga bisa menjadi upaya detoksifikasi tubuh.

• ***Excuses no more***

Menjalani program diet selama berminggu-minggu hingga berbulan-bulan memang berat jika dirasakan, tetapi kamu harus tetap bersemangat untuk menjalaninya tanpa alasan apa pun demi mencapai tujuanmu. Lelah berolahraga, rindu pada makanan berlemak, bosan dengan menu makanan rendah gula dan garam, dan alasan-alasan lain yang senada dengan itu harus kamu tinggalkan. Ingat, diet yang kamu lakukan tidak hanya akan membantumu untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, tetapi juga akan menjaga kesehatan tubuhmu dalam jangka panjang.



- **Yoghurt**

Sebagai salah satu produk olahan susu, yoghurt sudah dikenal di seluruh dunia sebagai panganan yang sehat. Yoghurt terbukti mampu memperlancar pencernaan, membuat kulit tampak awet muda, dan menurunkan kadar kolesterol. Jadi, selalu sediakan yoghurt rendah lemak dan rendah gula di kulkas, ya!

- **Zzz**

Jangan bergadang. Waktu tidur yang cukup, yaitu 6 hingga 8 jam setiap malam, akan mempersiapkan tubuhmu lebih baik untuk aktivitas esok hari. Selain itu, hormon-hormon yang mendorong pertumbuhan massa otot dan tulang juga dihasilkan ketika kamu tertidur. Berbagai dampak buruk kurang tidur pun sudah terbukti, seperti penurunan konsentrasi serta peningkatan risiko diabetes dan hipertensi.

Dengan panduan A sampai Z di atas, kamu bisa melakukan diet dengan lebih terarah demi tercapainya bentuk tubuh yang ideal dan lebih sehat.

Selamat mencoba!

a - z



Yoghurt

Water

Supplement

Protein

Just do it!

Fiber

Gum

Breakfast



37. Bakar Kalori dengan Membersihkan Rumah

Makin beragamnya jenis makanan dewasa ini tentu menjadi godaan bagimu yang sedang berusaha menurunkan berat badan. Selain itu, kurangnya sarana olahraga turut mempersulit usahamu. Adakah solusi agar kamu tetap bisa menyantap hidangan yang lezat tanpa membuat berat badanmu melonjak? Ada, salah satunya adalah dengan menyibukkan diri untuk membersihkan rumah.

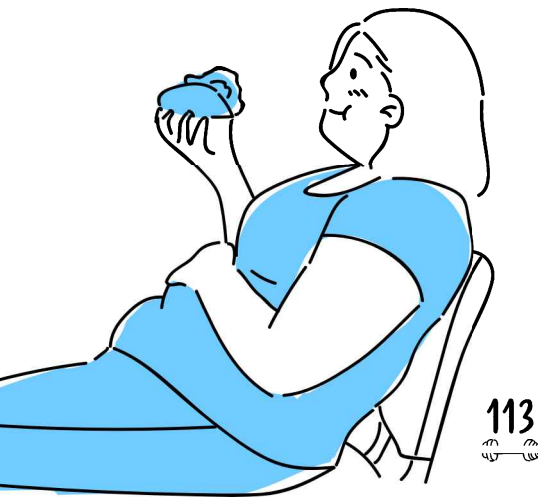
Kebutuhan kalori harian setiap orang sangat bervariasi, bergantung pada usia, jenis kelamin, hingga aktivitas. Namun pada umumnya, seseorang yang ingin menurunkan berat badan sebanyak satu kilogram harus mengeluarkan sedikitnya 7.000 kilokalori. Menurut sebuah tulisan yang dimuat di *Huffington Post*, kelebihan berat badan itu bisa dibuang dengan melakukan aneka kegiatan untuk membersihkan rumah. Coba simak data berikut.

- Menyapu selama 30 menit menghabiskan 153 kilokalori
- Mengepel selama 30 menit menghabiskan 187 kilokalori

- Menyikat bak mandi selama 15 menit menghabiskan 90 kilokalori
- Menyedot debu dengan *vacuum cleaner* selama 30 menit menghabiskan 119 kilokalori
- Mengelap jendela selama 30 menit menghabiskan 167 kilokalori
- Menata isi lemari selama 30 menit menghabiskan 85 kilokalori
- Mencuci mobil selama 30 menit menghabiskan 153 kilokalori

Ingin membakar lebih banyak kalori untuk mendapatkan tubuh ideal lebih cepat? Tingkatkan saja durasi dan intensitas kegiatan-kegiatan tersebut. Mainkan lagu favorit untuk memberi semangat sehingga rasa lelah tidak akan terlalu terasa.

Daripada mengisi hari-harimu dengan duduk di depan televisi atau berbaring di kamar, lebih baik menyibukkan diri dengan kegiatan-kegiatan di atas. Selain membuat tempat tinggalmu menjadi lebih nyaman, kamu juga akan membuang kelebihan lemak yang mengganggu penampilan. Solusi yang efektif sekaligus efisien, bukan?



38. Turunkan Berat Badan dengan Nonton Film Horor



Kabar gembira bagi kamu yang ingin menurunkan berat badan tetapi kurang bersemangat untuk bergerak dan berolahraga berat: kamu bisa membakar lemak sambil menonton film, kok! Benarkah? Ya, asalkan film yang kamu tonton adalah film horor. Kok bisa?

Dilansir dari *dailymail.co.uk*, ilmuwan dari University of Westminster menyebutkan bahwa menonton film yang menyeramkan bisa membakar kalori. Semakin seram film yang kamu tonton, semakin banyak kalori yang akan terbakar di dalam tubuhmu. Duduk di sofa dan menonton film horor berdurasi 90 menit bisa membakar 113 kilokalori. Jumlah itu setara dengan kalori yang terbakar setelah berjalan selama 30 menit.

Hasil tersebut terungkap dari percobaan terhadap sepuluh orang yang menonton beberapa film horor klasik pilihan. Para ilmuwan kemudian memantau detak jantung, konsumsi oksigen, produksi karbon dioksida, dan jumlah energi yang digunakan para penonton. Hasilnya, relawan percobaan ternyata menghabiskan energi sepertiga lebih banyak ketika menonton film yang menyeramkan daripada ketika mereka duduk di depan layar kosong.

Richard Mackenzie, seorang spesialis metabolisme dari University of Westminster berkata bahwa pembakaran kalori dimulai dari denyut nadi yang semakin cepat sehingga darah semakin cepat terpompa. Kondisi tersebut memicu pelepasan hormon adrenalin yang bekerja secara cepat. Hormon ini dihasilkan ketika kita mengalami stres dalam waktu singkat, misalnya saat merasa ketakutan. Rasa takut akan menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme basal⁶ sehingga tubuh membakar lebih banyak kalori.

Jika kamu tertarik untuk mencoba, kamu bisa memulai dengan menonton film-film horor klasik pilihan yang dianggap bisa membakar banyak kalori:

- *[Rec]*, membakar 101 kalori
- *The Blair Witch Project*, membakar 105 kalori
- *The Texas Chainsaw Massacre*, membakar 107 kalori
- *Paranormal Activity*, membakar 111 kalori
- *A Nightmare on Elm Street*, membakar 118 kalori
- *Saw*, membakar 133 kalori
- *Alien*, membakar 152 kalori
- *The Exorcist*, membakar 158 kalori
- *Jaws*, membakar 161 kalori
- *The Shining*, membakar 184 kalori

Siapa sangka menonton film horor bisa membantumu berdiet? Tapi ingat, jangan menonton sambil makan jagung berondong dan minum minuman bersoda (atau makanan dan minuman tidak sehat lainnya), karena kandungan garam dan gulanya bisa membuatmu lebih gemuk daripada sebelum menonton!

⁶ Laju metabolisme dasar dalam keadaan istirahat (peny.)

39. Menu Diet yang Sehat dan Ampuh untuk Seminggu

Demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, banyak orang rela mengikuti menu dan jadwal diet yang tidak sehat selama berminggu-minggu, padahal ada menu diet yang sehat dan hanya perlu dilakukan selama seminggu. Tidak hanya berdampak baik bagi kesehatan, menu diet seminggu ini juga efektif untuk menurunkan berat badan. Mau tahu apa saja menunya? Simak daftar berikut.

• Senin

Roti gandum: pilihan yang baik untuk makan pagi atau makan siang. Roti gandum utuh kaya gizi dan serat, serta mengenyangkan untuk waktu yang cukup lama. Untuk menambah rasa, kamu bisa mengolesinya dengan selai kacang yang menyehatkan.



Tomat: sumber vitamin A, C, dan K, zat besi, protein, fosfor, kalium, dan kalsium ini bisa disantap secara langsung atau diolah terlebih dahulu.

Oat: menu yang baik untuk setiap waktu makan. Dengan kandungan serat, karbohidrat, dan mineral yang tinggi, oat bisa menjadi pengganti nasi yang tidak kalah mengenyangkan.

• Selasa



Nasi merah: satu lagi pengganti nasi yang bisa memasok karbohidrat tanpa membuatmu cepat lapar kembali. Nasi merah kaya serat, karbohidrat, dan protein yang baik untuk daya tahan tubuh dan pencernaan.

Jus jambu: memenuhi kebutuhan serat dan vitamin serta membantu memelihara fungsi peredaran darah.

Orak-arik sayur: gunakan minyak zaitun atau mentega rendah lemak untuk memasaknya agar masakanmu tidak menjadi sumber lemak baru bagi tubuh.

- **Rabu**

Daging rendah lemak: olah dengan bahan-bahan rendah lemak untuk mendapatkan manfaat protein di dalamnya tanpa menambah asupan lemak yang berlebihan.

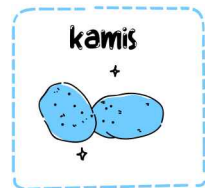


Pisang: sumber vitamin dan mineral yang mengenyangkan, membuatmu tidak cepat kembali lapar.

Buncis dan wortel: penambah serat, vitamin, dan mineral.

- **Kamis**

Kentang: bisa menjadi pengganti nasi sebagai sumber karbohidrat. Rebus atau kukus hingga lunak.

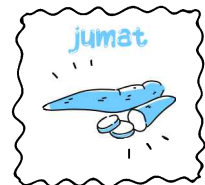


Jus avokad: sumber mineral dan vitamin ini bisa dimakan secara langsung dengan menumbuknya di dalam gelas.

Salad: racik semangkuk salad berisi sayur-sayuran yang kamu inginkan, bumbui dengan minyak zaitun.

- **Jumat**

Susu: bisa menjadi pengganti menu makan pagi. Kamu bisa meminum segelas susu murni beserta roti atau biskuit.



Singkong: sumber karbohidrat lain pengganti nasi. Tingginya kandungan karbohidrat dalam singkong membuat kamu merasa kenyang hanya dengan memakannya dalam jumlah kecil.

Melon: baik untuk disantap secara langsung ataupun diolah menjadi jus.

- **Sabtu**



Yoghurt: sumber protein yang cocok untuk dikonsumsi pada pagi ataupun malam hari.

Jagung: sumber karbohidrat alternatif yang disukai banyak orang, dimasak dengan merebus atau mengukus. Kamu juga bisa membuat kudapan jagung manis dengan menambahkan susu dan keju di atasnya.

Jeruk: memenuhi kebutuhan mineral dan vitamin harianmu.

- **Minggu**

Dadargulung buah: hidangan lezat ini tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga memberikan berbagai vitamin, mineral, dan serat yang diperlukan tubuhmu.



Ubi jalar: sumber karbohidrat alternatif untuk makan siang atau malam, kaya karbohidrat dan mengenyangkan.

Nah, itulah menu diet seminggu yang menyehatkan sekaligus memenuhi seluruh kebutuhan karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan serat bagi tubuhmu. Kamu boleh memodifikasi menu ini dengan menu sehat kesukaanmu. Kamu juga boleh mengonsumsi menu yang sama selama 2 atau 3 hari dalam seminggu.



Sekarang, ambil kalender dan
tentukan minggu diet pertamamu.
Good luck!

40. Dapatkan Perut Six-pack dengan Tujuh Langkah Diet ini!

Banyak pria mendambakan perut *six-pack* ala Cristiano Ronaldo. Betapa tidak? Dengan perut *six-pack*, kamu pasti akan tampak lebih gagah dan menawan. Nah, salah satu cara untuk mendapatkannya adalah dengan menjaga pola makan dan melakukan diet yang tepat. Ikuti langkah-langkah berikut.

1. Jangan lewatkan sarapan

Biasakan untuk bersantap pagi dengan menu berprotein tinggi, misalnya telur. Dengan mengonsumsi makanan padat protein saat sarapan, kamu tidak perlu makan lagi hingga siang. Hal ini akan menghindarkan kamu dari keinginan untuk memakan kudapan yang akan membuatmu gemuk. Bukan hanya itu, sarapan juga akan mencukupi kebutuhan gizimu sepanjang hari. Maka, konsumsilah sekitar 35 gram protein saat sarapan.

2. Mulai mengonsumsi lemak sehat

Mulailah mengonsumsi makanan yang mengandung lemak takjenuh, seperti minyak ikan dan minyak zaitun. Asupan lemak sehat seperti ini bisa membantumu untuk menjaga kestabilan kadar hormon insulin dalam darah. Di samping itu, mengonsumsi lemak juga membuatmu kenyang lebih lama. Namun, hindari mengonsumsi lemak jenuh.

3. Konsumsi karbohidrat saat makan siang

Setelah makan pagi dengan menu berprotein tinggi, kamu dianjurkan untuk menyantap makanan kaya karbohidrat untuk makan siang. Untuk membentuk tubuh yang atletis, kamu sebaiknya mengonsumsi biji-bijian dan karbohidrat kompleks yang mengandung serat pada waktu tersebut. Makanan seperti ini akan diproses lebih lambat di dalam tubuhmu sehingga kamu tidak akan lekas lapar. Jadi, jangan ragu untuk memilih nasi merah, oat, kentang, dan ubi jalar untuk santap siang, ya!



4. Minum lebih banyak air

Tahukah kamu bahwa minum lebih banyak air bisa membantumu untuk menurunkan berat badan? Air juga bisa mempertahankan berat badan ideal dalam waktu yang lebih panjang dan berperan besar dalam membentuk perut *six-pack*. Pasalnya, minum air bisa mempercepat metabolisme tubuh dan membantu untuk mengurangi kebiasaan meneguk minuman manis yang tidak bergizi. Jadi, ingatlah untuk memperbanyak minum air!

5. Hindari makanan olahan

Makanan sintesis, makanan berperisa buatan, makanan berbumbu dalam kemasan, dan *makanan cepat saji akan menghambat kemajuan dietmu*. Gantilah dengan makanan yang terbuat dari bumbu dan bahan alamiah.

6. Makan sayur untuk makan malam

Setelah sarapan kaya protein dan makan siang kaya karbohidrat, kamu cukup menambah gizi tubuh dengan serat dan vitamin dari sayur-sayuran untuk santap malam. Mengonsumsi serat secara teratur bisa mengurangi kadar lemak jahat dalam tubuh sehingga tubuhmu lebih cepat terbentuk.

7. Mulai ngemil sehat

Boleh saja jika kamu ingin menyantap camilan, tapi bukan jajanan kemasan yang renyah dan berbumbu gurih. Sebagai penggantinya, pilihlah kacang-kacangan dan biji-bijian, seperti kuaci dan kacang mete. Di samping itu, kamu juga bisa mengudap avokad di sela waktu makan dan olahraga. Meskipun kacang-kacangan mengandung minyak, kamu tidak perlu khawatir karena jenis minyak tersebut termasuk lemak takjenuh yang menyehatkan.

Nah, itulah tujuh langkah yang bisa kamu terapkan dalam diet sehari-hari untuk mendapatkan perut yang menawan. Selamat mencoba dan ucapkan selamat datang pada perut *six-pack* idamanmu!

41. Bahaya Perut Buncit

Memiliki tubuh ideal dengan perut ramping pasti menjadi idaman setiap orang. Namun, gaya hidup tidak sehat serta konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak sering membuat perut membuncit. Selain merusak penampilan, perut buncit juga berdampak buruk bagi kesehatan. Berikut bahaya perut buncit yang harus kamu waspadai sejak dini.

- **Meningkatkan kadar kolesterol jahat**

Tingginya kadar lemak di sekitar perut yang membuncit adalah salah satu pemicu terbentuknya LDL atau *low density lipoprotein* yang lebih dikenal sebagai "kolesterol jahat". Hal ini bisa memicu timbulnya beragam penyakit mematikan, seperti stroke, serangan jantung, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung lainnya.

- **Menurunkan fungsi paru-paru**

Timbunan lemak di sekitar perut juga sering dihubungkan dengan penurunan fungsi dan volume paru-paru. Akibatnya, orang berperut buncit lebih rentan terhadap masalah pernapasan, misalnya sesak napas.

- **Mengganggu metabolisme tubuh**

Timbunan lemak di sekitar perut bisa merangsang terbentuknya hormon yang mengganggu metabolisme tubuh, dan memicu timbulnya diabetes akibat gangguan kinerja hormon insulin yang berfungsi mengatur kadar gula darah.

- **Meningkatkan ketebalan pembuluh darah**

Lemak berlebih—khususnya di sekitar perut—dapat menurunkan fungsi pembuluh nadi. Sebuah penelitian pada 2012 menyimpulkan bahwa pembuluh nadi akan menyempit seiring dengan meningkatnya diameter pinggang. Penyempitan inilah penyebab utama stroke dan penyakit jantung lain yang mematikan.

- **Memicu penyakit Alzheimer dan kepikunan**

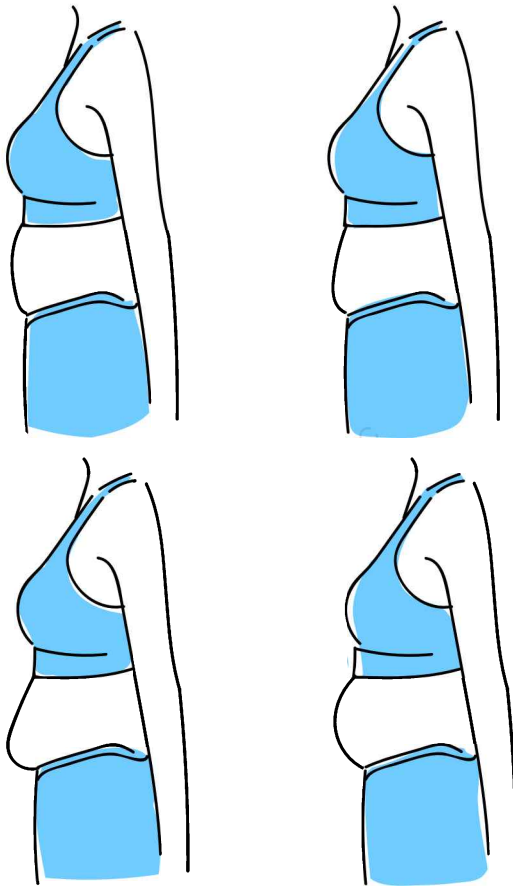
Dalam sebuah buku yang berjudul *Alzheimer's Prevention Program: Keep Your Brain Healthy for the Rest of Your Life* karangan Small dan Vorgan, terungkap bahwa kegemukan dapat meningkatkan risiko penyakit Alzheimer dan kepikunan. Banyaknya lemak yang tersimpan di sekitar perut bisa menurunkan volume otak sehingga meningkatkan kerentanan terhadap Alzheimer dan kepikunan.

Terdengar menakutkan? Tenang, ada beberapa cara untuk mencegah perut buncit. Pertama, terapkan pola hidup sehat dengan rajin mengonsumsi makanan bergizi dan berserat tinggi. Hindari makan tergesa-gesa, konsumsi *junk food* dan makanan kaleng berlebih, serta makan menjelang tidur. Selain itu, kamu juga disarankan untuk berolahraga secara rutin. Tidak perlu lama-lama, cukup 30 menit olahraga ringan setiap hari seperti *jogging* atau bersepeda untuk meningkatkan massa otot dan membakar lemak.

Ayo hidup sehat!



42. Macam-Macam Perut Buncit



Apakah kamu termasuk orang yang kebingungan mengatasi perut yang terus membesar alias membuncit? Masalah ini bisa dialami oleh pria ataupun wanita tanpa pandang bulu. Bayangkan saja bila penampilan yang sudah mentereng dari ujung rambut sampai ujung kaki harus berantakan dengan keberadaan perut buncit yang membuatmu tergeleng-geleng penuh keprihatinan. Yuk, kita kenali jenis-jenis perut buncit, penyebab, dan solusinya!

1. Kembung

Perut bisa membuncit karena kembung. Kamu pasti pernah mengalaminya, bukan? Perutmu yang biasanya datar mulai membuncit hingga menyerupai balon setelah kamu kekenyangan.

Penyebab

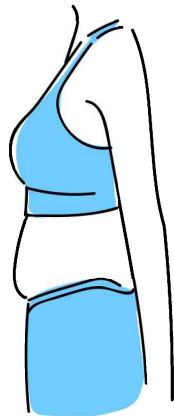
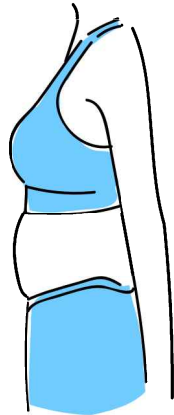
Kembung bisa terjadi karena penguraian makanan oleh bakteri usus tidak berjalan sempurna sehingga produksi gas di dalam usus meningkat. Sembelit dan terlalu banyak makan juga bisa mengakibatkan kembung. Penderita alergi atau gangguan pencernaan seperti sindrom usus renga juga bisa mengalami gejala yang serupa.

Solusi

- Benahi pola hidup dengan menghindari bergadang, dan kurangi olahraga kardio agar hormon kortisol tidak meningkat.
- Lakukan relaksasi sebelum tidur.
- Kurangi asupan makanan yang mengandung pemanis buatan, gandum, bawang putih, bawang merah, buah plum, ceri, bit, dan jamur.
- Jika kamu tidak dapat mencerna produk olahan susu dengan baik, cobalah diet bebas laktosa untuk mengurangi kembung.

2. Perut Stres

Istilah ini digunakan untuk menyebut perut yang mulai membuncit di bawah payudara, mengencang dan terasa tebal di bagian atas, tetapi membentuk gulungan yang lunak dan kendur di bagian bawah. Perut buncit seperti ini disebabkan oleh stres sehingga disebut sebagai *perut stres*.



Penyebab

Stres merupakan penyebab utama perut buncit jenis ini. Mengapa stres bisa membuat perutmu membuncit? Karena stres memicu pelepasan hormon kortisol yang akan membuat gula lebih cepat memasuki aliran darah.

Akibatnya, tubuhmu akan memiliki kelebihan energi, apalagi jika kamu tidak melakukan banyak aktivitas, kerap melewatkan waktu makan, sering minum kopi dan menyantap jajanan yang tidak sehat.

Solusi

- Kurangi stres dengan relaksasi, misalnya dengan melakukan yoga.
- Biasakan tidur yang cukup; jangan bergadang.
- Konsumsi makanan rendah karbohidrat.
- Makan perlahan-lahan; jangan terburu-buru.

3. Perut Pir

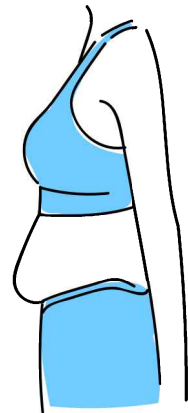
Disebut demikian karena bentuk tubuh pemilik perut ini menyerupai buah pir. Perut buncit jenis ini dialami orang berperut kurus sehingga pinggang tampak ramping, tetapi bagian di bawah pinggang terlihat buncit.

Penyebab

Dominasi estrogen yang dipengaruhi oleh faktor genetis, ketidakseimbangan hormon seksual wanita, ibu yang baru melahirkan, pola olahraga yang salah, bahkan pola makan yang monoton bisa menjadi penyebabnya.

Solusi

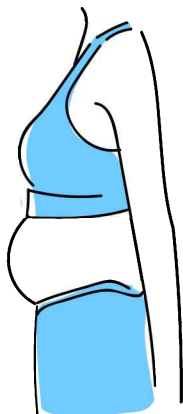
- Hindari makanan yang mengandung banyak estrogen seperti sari kedelai, buncis, tahu, tempe, bawang putih, dan biji wijen.
- Gantilah makanan-makanan tersebut dengan makanan kaya serat seperti biji-bijian, dan sayur-sayuran berdaun hijau seperti bayam. Kedua macam makanan itu akan membantu untuk mengikat kelebihan estrogen di saluran pencernaan dan membuangnya dari tubuhmu.





4. Perut Buncit

Jenis perut buncit yang terakhir ini akan dialami oleh wanita yang baru saja melahirkan. Tubuh yang ideal akan berubah menjadi menggelambir. Meskipun tubuhmu mungkin kurang sedap dipandang, tunggulah selama 2 hingga 3 bulan. Beri waktu kepada tubuhmu untuk merampingkan diri. Rahim wanita yang baru saja melahirkan memerlukan tidak kurang dari 6 minggu untuk kembali ke ukuran semula. Terlalu cepat berolahraga setelah melahirkan malah bisa membuat perut semakin membuncit.



Penyebab

Penyebab utama perut buncit setelah melahirkan adalah lemahnya dinding perut sehingga tidak mampu menahan posisi organ-organ di dalam perut. Kondisi ini dikenal dengan istilah *diastasis rekti*.

Solusi

- Lakukan latihan *sit-up* kegel dan *plank*. Namun ingat, jangan melakukan olahraga ini sebelum 3 bulan pascapersalinan.
- Sempatkan untuk tidur siang dan lakukan peregangan sebelum tidur.
- Konsumsi lemak sehat seperti kacang-kacangan, minyak zaitun, dan minyak sayur.

Jadi, termasuk jenis apakah perut buncitmu? Segera tangani dengan menerapkan solusi yang sesuai agar kamu bisa segera mengucapkan selamat tinggal pada perut buncit.

43. Sembilan Cara Mengecilkan Perut Buncit

Sebelum membahas cara mengecilkan perut buncit, kita perlu mengetahui terlebih dahulu perut seperti apa yang dikatakan buncit. Perut buncit adalah keadaan lingkaran perut yang melebihi 102 sentimeter pada pria dan 88 sentimeter pada wanita. Perut buncit perlu ditanggulangi karena merupakan salah satu tanda yang mengarah pada kegemukan.

Tidak seorang pun ingin memiliki perut buncit yang mengurangi rasa percaya diri. Jika kamu salah seorang yang berperut buncit, kamu mungkin telah mencoba beberapa cara seperti berdiet atau berolahraga untuk mengecilkan perut. Bila semua itu belum memberikan hasil yang berarti, boleh jadi ada yang salah dalam caramu berdiet dan berolahraga. Apa yang sebaiknya kamu lakukan untuk mengecilkan perut buncit? Berikut sembilan cara yang bisa kamu coba!

1. Makan makanan berserat tinggi

Makanan berserat tinggi membuatmu kenyang lebih lama karena serat akan menahan makanan lebih lama di saluran pencernaan. Kubis, avokad, kacang polong, dan beri hitam dipercaya ampuh untuk mengecilkan perut buncit, lo! Peningkatan asupan serat merupakan salah satu langkah penting untuk mengurangi timbunan lemak di perutmu.

2. Mulai memasak menggunakan minyak kelapa

Tidak semua minyak buruk bagi tubuh. Minyak kelapa, misalnya, justru baik digunakan dalam diet untuk mengecilkan perut buncit. Minyak ini tinggi kalori sehingga baik sebagai pengganti bahan makanan berlemak. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pria buncit yang mengonsumsi minyak kelapa setiap hari selama 12 minggu mampu mengecilkan lingkaran perut sebanyak 2,86 sentimeter tanpa harus mengubah menu diet atau menambah waktu olahraga. Untuk mendapatkan hasil optimal, tambahkan dua sendok makan (30 mililiter) minyak kelapa ke dalam makananmu setiap hari.

3. Konsumsi lemak ikan setiap minggu

Serupa dengan minyak, tidak semua lemak buruk bagi tubuh. Lemak ikan kaya protein dan omega-3 yang bisa melindungi kamu dari serangan penyakit, termasuk menghilangkan lemak di sekitar perut. Konsumsilah lemak dari haring, salem, sardin, makarel, dan teri tiga kali dalam seminggu.

4. Turunkan tingkat stres

Terdapat anggapan bahwa tingkat stres berbanding lurus dengan berat badan seseorang. Hal itu memang bisa terjadi karena stres memicu tubuh untuk menghasilkan hormon kortisol atau hormon stres yang akan meningkatkan nafsu makan.

5. Lakukan olahraga kardio

Olahraga kardio seperti berlari dan berenang sangat bermanfaat karena akan menggerakkan seluruh bagian tubuh. Gerakan *push-up* dan *sit-up* yang banyak menggunakan otot perut adalah latihan yang tepat untuk mengecilkan perut buncit. Selain itu, olahraga angkat beban juga bisa menjadi pilihan karena tidak hanya akan membakar lemak, tetapi juga menambah massa otot.

6. Beristirahat yang cukup

Kaum pekerja terkadang kurang memperhatikan durasi tidur mereka sehari-hari. Orang-orang yang hanya tidur 5 jam dalam sehari cenderung memiliki perut yang lebih buncit daripada orang-orang yang tidur 7 jam dalam sehari. Ganggunya metabolisme tubuh dalam mencerna makanan menjadi faktor utama dalam persoalan ini.





7. Tambahkan cuka apel

Cuka apel sering disebut sebagai minuman yang menyehatkan. Asam asetat dalam cuka apel memiliki banyak manfaat, salah satunya membantu untuk mengecilkan perut buncit. Mengonsumsi satu sendok makan cuka apel selama 12 minggu setiap hari bisa mengecilkan lingkaran perut sebanyak 1,4 sentimeter.

8. Hindari makanan dan minuman manis

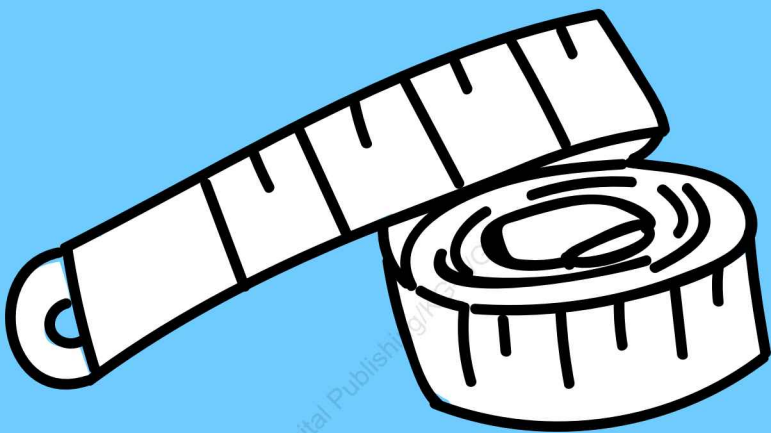
Tidak terbantahkan lagi bahwa menu serbamanis tidak baik bagi tubuh. Kelebihan asupan gula dari makanan dan minuman manis akan diubah menjadi tumpukan lemak di tubuhmu, salah satunya di sekitar perut. Maka, hindari makanan dan minuman manis, termasuk jus buah dalam kemasan, karena jus buah kemasan mengandung gula tambahan yang lebih banyak daripada jus buah buatan sendiri.

9. Berpuasa

Berpuasa juga efektif untuk mengecilkan perut buncit. Salah satu strategi puasa yang paling populer untuk tujuan ini adalah dengan makan dalam 8 jam dan berpuasa selama 16 jam berikutnya. Berpuasa seperti ini selama 2 sampai 6 bulan bisa menghilangkan 7 persen lemak di perutmu.

Jadi, siapa bilang mengecilkan perut buncit itu sulit?

Dijamin!



Terapkan saja
langkah-langkah di atas,
maka lingkaran perutmu
akan menyusut.



44. Menghilangkan *Double Chin*? Gampang!

Banyak orang merasa risi dengan keberadaan gelambir di bawah dagu atau bagian atas leher. Bagian itu membuat mereka tampak gemuk, padahal bobot badan mereka tidak berlebihan. Bagi sebagian orang, timbunan lemak di leher dan dagu berkaitan dengan citra diri. Karena itu, banyak wanita yang ingin segera menghilangkannya. Apakah kamu termasuk orang yang tidak suka terlihat memiliki "dagu tambahan" alias *double chin*? Ingin tahu cara terbaik untuk mengurangi lipatan kulit yang mengganggu penampilan itu? Simak cara-caranya di bawah ini.

1. Berdiet

Timbunan lemak tubuh bisa dikurangi dengan berdiet, tetapi bukan sembarang diet. Strategi diet yang kamu terapkan harus memasok gizi dan porsi asupan secara seimbang, tidak kekurangan ataupun kelebihan. Pastikan kamu mengonsumsi sumber protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral secara cukup; memperbanyak asupan sayur dan buah; serta menghindari makanan cepat saji, makanan olahan, dan minuman ringan dengan kadar gula berlebih.

2. Memperbanyak minum air

Diet seimbang untuk menghindari penimbunan lemak akan memberikan hasil yang lebih baik bila disertai dengan asupan air yang cukup. Makanan yang sudah diatur dalam diet seimbang akan dicerna lebih baik dengan bantuan air. Minumlah delapan gelas air atau lebih setiap hari. Dengan demikian, proses pencernaan hingga pembuangan kotoran bisa berjalan lancar.

3. Mengurangi konsumsi daging merah

Daging merah mengandung banyak kalori dan akan menambah timbunan lemak di dalam tubuh, salah satunya di bawah dagu sehingga membentuk lipatan yang tampak seperti dagu tambahan. Gantilah daging merah dengan daging putih, seperti daging ikan, atau kacang-kacangan yang juga memiliki protein tinggi.

4. Berolahraga

Timbunan lemak di bawah dagu akan berkurang dengan lebih banyak menggerakkan leher saat berolahraga. Dengan demikian, timbunan lemak itu akan dibakar sedikit demi sedikit menjadi energi. Beberapa gerakan yang bisa kamu lakukan dengan mudah di mana saja berikut ini akan membantu menyusutkan gelambir di lehermu.

- Berdiri tegak, tundukkan kepala, kemudian lakukan gerakan memutar searah jarum jam hingga kepalamu mendongak lalu kembali menunduk. Lakukan gerakan ini sepuluh kali searah jarum jam dan sepuluh kali ke arah yang berlawanan.
- Berdiri tegak, letakkan tangan di pinggang, dongakkan kepala perlahan-lahan hingga kamu menatap langit-langit. Kerucutkan mulut hingga kamu merasakan otot di pipi dan dagumu tertarik. Pertahankan posisi itu 10 detik, lalu kembalikan kepala ke posisi tegak. Ulangi gerakan ini sepuluh kali.

5. Mengunyah permen karet

Siapa sangka kamu juga bisa mengurangi timbunan lemak di bawah dagu dengan mengunyah permen karet? Kapan pun, kamu bisa membuat rahangmu berolahraga dengan mengunyah permen karet. Menyenangkan, bukan? Namun, kunyahlah permen karet yang tidak mengandung gula dan aman untuk gigi.

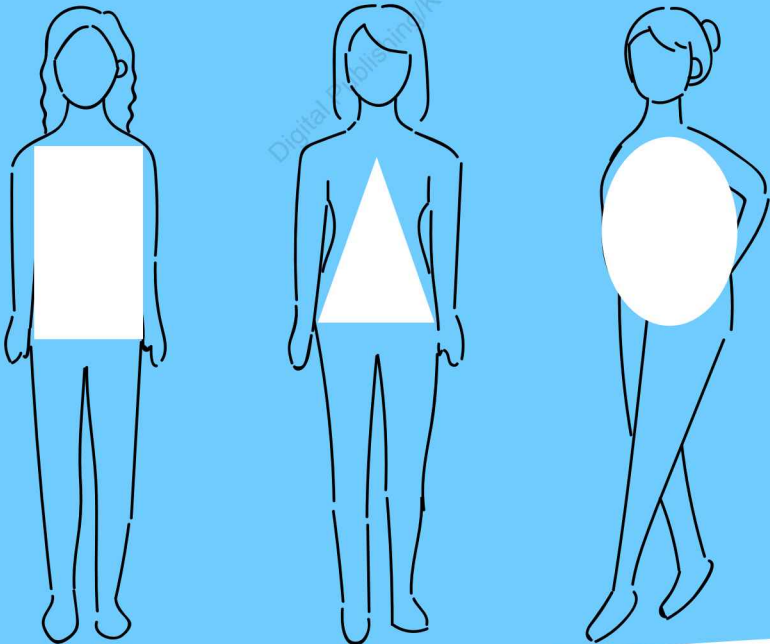
Demikian beberapa kiat yang bisa kamu coba untuk menghilangkan *double chin*.

Semoga bermanfaat!

45. Ragam Bentuk Tubuh Orang Indonesia

Jika melihat potret para selebriti lokal berdarah campuran, kita mungkin terkadang merasa iri. Pasalnya, banyak di antara mereka memiliki bentuk tubuh yang tinggi-langsing, atau tinggi-sintal dengan dada dan paha yang berisi. Meskipun salah satu faktor pembentuk tubuh mereka yang menawan adalah olahraga, ras juga berpengaruh signifikan.

Jika kamu keturunan orang Indonesia totok, yaitu dari ras Mongoloid, kecil kemungkinan kamu bisa mendapatkan tubuh seperti orang Eropa dari ras Kaukasoid. Tapi tenang, orang Indonesia bisa tetap terlihat memesonakan dengan bentuk tubuh aslinya, kok! Seperti apa saja bentuk tubuh orang Indonesia? Simak penjelasannya berikut ini!



Sekilas tentang bentuk tubuh orang Indonesia

Sebagian besar masyarakat Indonesia termasuk dalam ras Mongoloid dan Australomelanesoid yang memang mendominasi di kawasan Asia Tenggara, seperti Vietnam, Malaysia, Kamboja, Thailand, Filipina, dan Kepulauan Pasifik. Tubuh kedua ras ini tidak menjulang seperti ras Kaukasoid di Eropa.

Karena itu, kebanyakan orang Indonesia bertubuh pendek dan agak gempal. Tinggi rata-rata pria Indonesia adalah 159 sentimeter dengan rentang 155 hingga 165 sentimeter, sedangkan tinggi rata-rata wanita adalah 150 sentimeter dengan rentang 147 hingga 160 cm.

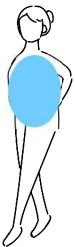
Namun di wilayah timur Indonesia, ras campuran lebih mendominasi karena banyak terjadi perkawinan campuran antara bangsa penjajah dari Eropa dan penduduk asli. Perkawinan ini menghasilkan keturunan dengan ras campuran yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata orang Indonesia, bentuk tubuh yang lebih kekar, sintal, dan tidak gempal.

Bagaimana bentuk tubuh pria Indonesia?

Pria Indonesia, seperti yang telah disebutkan di atas, tidak setinggi pria Eropa. Pria Indonesia pada umumnya memiliki perawakan yang serupa: postur gempal, tinggi 150 hingga 165 sentimeter, kulit kuning langsung hingga kecokelatan. Namun tentu saja terdapat perawakan yang lain, meskipun tidak banyak, seperti tubuh jangkung dan kurus, atau tinggi dan besar dengan kulit putih. Biasanya, mereka adalah keturunan dari keluarga yang pernah memiliki riwayat perkawinan dengan ras lain yang memiliki postur tubuh lebih besar.

Lalu, bagaimana dengan bentuk tubuh wanita Indonesia?

Seperti yang juga telah disebutkan, wanita Indonesia memiliki tinggi rata-rata 150 sentimeter, bertubuh kurus, sintal, hingga gempal dengan kulit kuning langsung hingga kecokelatan. Berikut adalah tiga bentuk tubuh wanita Indonesia pada umumnya.



1. Bentuk apel

Bentuk tubuh ini memiliki lingkaran dada yang lebih besar daripada lingkaran pinggul. Selain itu, lekukan di pinggang tidak terlalu jelas, bahu membulat, pinggul lebih kecil, kaki dan tangan langsing. Pada bentuk tubuh ini, lemak cenderung terkumpul di perut.



2. Bentuk pir atau segitiga

Jika kamu memiliki lingkaran pinggul yang lebih besar daripada lingkaran dada, kamu memiliki bentuk tubuh pir alias segitiga. Lekuk tubuh biasanya terlihat lebih jelas dibandingkan pada tipe apel atau kotak. Bentuk tubuh ini biasanya menumpuk lemak lebih banyak di lengan dan paha daripada perut.



3. Bentuk kotak

Sama dengan tubuh berbentuk apel, tubuh berbentuk kotak juga tidak menampakkan lekuk pinggul dan pinggang yang jelas. Tubuh dengan bentuk ini terlihat lebih lurus. Pemiliknya memiliki lingkaran dada, perut, pinggul, dan pinggang yang hampir sama. Bentuk tubuh ini populer dengan sebutan *supermodel body*, dan biasanya dikatakan kurus oleh banyak orang.

Selain ketiga bentuk tubuh umum di atas, tentu masih ada bentuk tubuh lain, tetapi lebih jarang ditemukan pada wanita Indonesia. Nah, itulah bentuk-bentuk tubuh orang Indonesia yang sebenarnya memiliki daya tarik tersendiri. Jadi, tidak perlu merasa iri dengan tubuh orang luar negeri, ya!

46. Waspada! Bagian-Bagian Tubuh Rentan Gemuk!

Kamu mungkin sudah mengonsumsi berbagai jenis makanan dengan harapan bahwa tubuhmu akan mencapai perubahan ukuran secara merata di seluruh bagiannya. Namun kadangkala, harapan itu tidak tercapai karena lemak di tubuhmu tampaknya hanya menumpuk di satu bagian sehingga bagian itu menggemuk, sedangkan bagian tubuh lainnya tetap kurus. Akibatnya, bentuk tubuhmu tampak tidak seimbang: besar di satu bagian; kecil di bagian yang lain. Bingung mengapa hal itu bisa terjadi? Dan lebih bingung lagi bagaimana mengatasinya? Langsung saja simak penjelasan berikut ini, ya!

Apakah bagian tubuh tertentu lebih rentan menggemuk daripada bagian yang lain?

Ya, hal itu memang mungkin terjadi. Namun, bagian tersebut bisa berbeda-beda pada setiap orang. Bagian manakah yang rentan menggemuk pada diri seseorang tidak bisa ditentukan secara pasti karena hal itu dipengaruhi oleh metabolisme dan bentuk tubuhnya. Karena itulah bagian tubuh tertentu bisa menggemuk lebih cepat pada seseorang daripada bagian tubuh yang sama pada orang lain.

Fakta umumnya adalah bahwa seseorang yang memiliki masalah kesehatan terkait metabolisme tubuh akan cenderung memiliki tubuh berbentuk apel sehingga lemak lebih mudah berkumpul di perut. Namun jika seseorang memiliki tubuh berbentuk pir, lemak akan cenderung disimpan di perut bagian bawah, seperti pinggang, pinggul, dan paha.

Fakta lainnya adalah pria lebih cepat mengalami kegemukan di dada dan perut, sedangkan wanita lebih cepat mengalami hal ini di paha, pinggul, dan pinggang. Hal ini terutama disebabkan oleh perbedaan hormon pada kedua jenis kelamin.

Apa saja bagian-bagian tubuh yang rentan gemuk dan mengapa?

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa setiap orang memiliki bagian tubuh rentan gemuk yang berbeda. Hal ini disebabkan berbagai hal, seperti perbedaan hormon, metabolisme, dan kebiasaan setiap orang. Nah, berikut adalah bagian-bagian tubuh yang kerap menjadi sasaran penumpukan lemak.

1. Sekeliling perut dan punggung

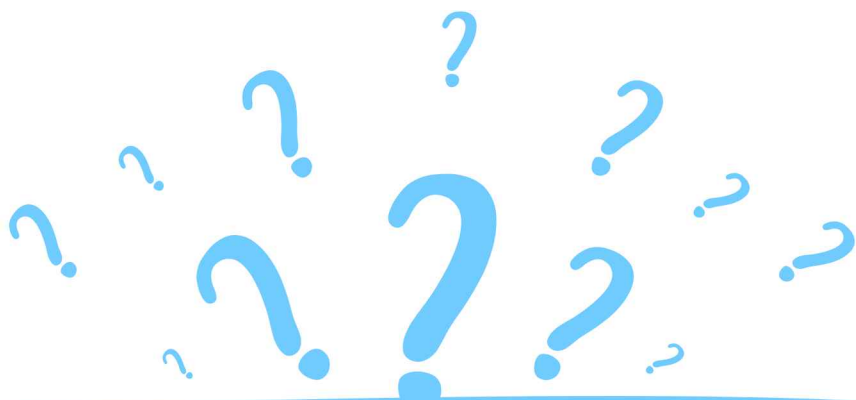
Jika perut dan punggungmu mudah menggemuk, bentuk tubuhmu akan cenderung melebar. Pada umumnya, hal ini disebabkan oleh kurangnya kegiatan fisik. Maka untuk menghilangkan penggemukan di kedua bagian ini, bergeraklah lebih banyak dan berolahragalah secara rutin. Jangan lupa juga untuk tidur secukupnya dan mengonsumsi makanan kaya serat, ya!

2. Pinggang, pinggul, dan bokong

Ketiga bagian ini akan cepat menggemuk bila kamu terlalu banyak mengasup gluten, suatu jenis protein yang sering terdapat pada bahan makanan berbasis tepung gandum. Jadi, cara menanggulangnya adalah dengan menjalani diet tanpa gluten, bersantap pagi dengan menu yang sehat, serta melakukan gerakan naik-turun tangga dan olahraga yang melatih tubuh bagian bawah untuk mengencangkan otot-otot di bagian tersebut.

3. Paha dan betis

Wanita yang memiliki masalah pembuluh darah di kaki atau sedang hamil lebih mudah mengalami pembesaran paha dan betis. Untuk mengecilkannya, kurangi asupan garam dan jangan duduk selama lebih dari 30 menit tanpa jeda berdiri dan menggerakkan otot-otot kaki. Dengan demikian, cairan dan lemak tidak akan berkumpul di kaki.



4. Perut

Lemak yang tertimbun di perut hingga membuatnya buncit adalah masalah kesehatan yang berbahaya karena akan membuatmu lebih rentan terserang penyakit kardiovaskular. Perut buncit juga akan mengganggu metabolisme tubuh. Penimbunan lemak di bagian ini bisa disebabkan oleh beberapa kebiasaan buruk, seperti banyak mengonsumsi *junk food*, makanan sarat lemak, dan minuman beralkohol. Untuk menghilangkannya, hindari makanan dan minuman tersebut, serta rajinlah melakukan olahraga kardio seperti berenang, bersepeda, dan berlari kecil.

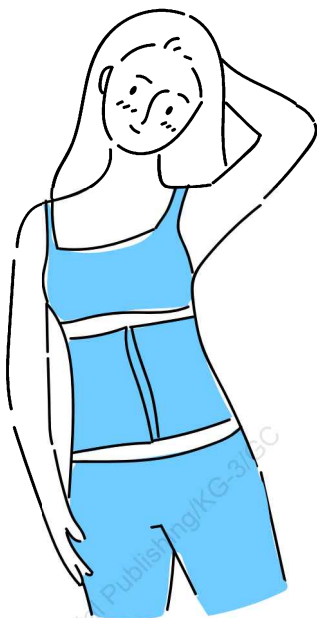
5. Lengan, dada, dan leher

Jika bagian atas tubuhmu, seperti lengan, bahu, dada, dan leher, lebih cepat gemuk dibandingkan dengan bagian tubuh lain, asupan kalori dan gula dalam menu harianmu tampaknya terlalu banyak. Boleh jadi, tingkat aktivitas fisikmu terlalu rendah, atau porsi makananmu terlalu besar. Hal-hal ini diketahui mengakibatkan penumpukan lemak di tubuh bagian atas. Jadi, mulailah mengurangi porsi makanan, hindari makanan berlemak dan minuman yang mengandung banyak gula, serta lakukan olahraga aerobik secara rutin.

Penumpukan lemak yang berlebihan di bagian tubuh mana pun perlu dihindari dan ditanggulangi. Sekarang, kamu sudah tahu caranya.

Semoga bermanfaat!

47. Bahaya Memakai Korset untuk Tampil Langsing



Memiliki tubuh dengan lekukan pinggang bagaikan jam pasir dan perut rata merupakan idaman banyak perempuan. Banyak cara dilakukan untuk mendapatkan bentuk yang dianggap sempurna itu, salah satunya dengan menggunakan korset.

Korset terbuat dari kain yang kuat dengan sisipan logam. Bagian depannya dikencangkan dengan pengait, sedangkan bagian belakangnya diikat dengan tali yang bisa diatur. Mata ikan untuk mengikat korset diperkenalkan di Prancis pada 1828. Inovasi teknis ini memungkinkan pinggang untuk diikat ketat hingga hanya berukuran 45 sentimeter; menciptakan tampilan jam pasir yang populer pada abad ke-19.

Pertanyaannya sekarang, setelah mengetahui cara kerja korset untuk menciptakan ilusi bentuk tubuh sempurna, perlukah kamu mengenakannya? Coba perhatikan penjelasan berikut.



Bahaya memakai korset

Mengenakan korset akan membuat paru-paru dan tulang rusuk tertekan. Akibatnya, kamu akan sulit bernapas. Beberapa wanita bahkan pingsan setelah mengenakannya cukup lama! Membayangkan keadaan organ dalam yang hancur, paru-paru yang terdesak, hingga tulang rusuk yang patah setelah mendapat tekanan berkepanjangan pastilah sangat mengerikan!

Selain menimbulkan dampak jangka panjang yang disebutkan di atas, pemakaian korset juga bisa menimbulkan sejumlah dampak jangka pendek berikut.

1. Iritasi kulit

Salah satu dampak yang paling banyak dilaporkan setelah memakai korset adalah iritasi kulit. Mengenakan sesuatu yang terlalu ketat pada kulit dalam waktu lama akan menimbulkan lecet sehingga terasa sangat tidak nyaman. Beberapa orang mungkin berpikir bahwa ruam adalah harga yang murah demi mendapatkan lekuk tubuh yang mereka anggap sempurna. Namun, mereka pasti akan berubah pikiran ketika ruam tersebut berujung pada infeksi, sedangkan bentuk tubuh yang diidamkan tidak kunjung datang.

2. Naiknya asam lambung

Siapa pun yang pernah mengalami naiknya asam lambung bisa menceritakan betapa menyakitkan nyeri yang timbul ketika hal itu terjadi. Dengan menekan bagian tengah tubuh, korset mendorong perut ke atas sehingga meningkatkan risiko mulas dan gangguan pencernaan. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan nyeri. Peristiwa naiknya asam lambung yang terjadi berulang-ulang akan mengikis dinding kerongkongan hingga membuatnya cedera.

3. Kesulitan bernapas

Ketika kamu mengenakan korset, paru-paru dan tulang rusukmu akan tertekan. Paru-paru dan rongga dadamu menjadi tidak bisa mengembang dengan leluasa. Akibatnya, kamu akan sulit bernapas. Di samping membatasi ruang gerak paru-paru, tekanan korset pada perut akan menghalangi diafragma yang juga merupakan organ pernapasan. Hambatan terhadap fungsi kedua organ pernapasan ini akan mengurangi volume udara yang bisa kamu hirup. Napas menjadi lebih pendek, kepala terasa ringan, bahkan bisa mengakibatkan pingsan.



4. Memar

Tidak seperti korset tradisional, korset modern tidak memiliki kekuatan yang berisiko memengaruhi bentuk tulang. Namun, hal itu tidak berarti korset modern benar-benar aman. Tekanan yang diberikan korset modern masih bisa menimbulkan cedera yang disebut sebagai memar tulang.

Eh, jangan terburu-buru berpikir bahwa memar tulang tidak terdengar buruk! Memar tulang bisa menimbulkan nyeri yang lebih menyakitkan dan lebih lambat pulih daripada memar yang biasa kamu kenal.

5. Mati rasa

Aliran darah dan kerja saraf akan berkurang pada bagian tubuh yang mendapat tekanan terus-menerus. Jika hal itu terjadi pada perut sebagaimana dalam pemakaian korset, bisa timbul sensasi kesemutan atau mati rasa pada kaki.



6. Efek psikologis

Dampak negatif memakai korset tidak terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga merambat pada kesehatan psikologis. Meskipun memakai korset akan membuat pinggangmu terlihat lebih langsing ketika digunakan, ketika kamu melepaskannya, rasa tidak suka akan bentuk tubuhmu yang sebenarnya akan kembali lagi. Kamu seakan-akan diingatkan berulang-ulang pada betapa buruk bentuk tubuhmu sesungguhnya. Terlebih lagi, akan muncul pemikiran bahwa bentuk tubuh ideal yang kamu harapkan sangat jauh dari kenyataan.



Harapan palsu ini bahkan bisa mendorongmu untuk berpikir bahwa mengatur pola makan dan olahraga, yang baru menunjukkan hasil dalam jangka panjang, adalah kurang penting dibandingkan dengan memakai korset yang mampu memberikan hasil seketika meskipun bersifat semu. Hasilnya, kamu makin merasa tidak bisa tampil tanpa mengenakan korset. Pada akhirnya, kamu mendapati bahwa semua ketidaknyamanan yang telah kamu lalui selama memakai korset tidak juga memberikan hasil yang kamu inginkan.

Tidak ada trik ajaib untuk menurunkan berat badan. Lagi pula, tidak ada pakar kesehatan yang merekomendasikan penggunaan korset untuk memperbaiki bentuk tubuh. Mereka justru berpendapat bahwa hal itu merupakan langkah yang tidak berdasar. Pihak-pihak yang menawarkan penggunaan korset untuk tujuan tersebut hanya berupaya mengambil keuntungan dari orang-orang yang memerlukan bantuan untuk mengendalikan berat badan dan ingin tampil menawan.

Jika kamu benar-benar ingin memiliki pinggang dan perut yang langsing, jagalah berat badan dengan berolahraga dan jalani gaya hidup yang sehat. Cara alamiah seperti itu jauh lebih baik dan efektif daripada mengenakan korset untuk memperbaiki penampilan sesaat.

48. Fakta-Fakta tentang Sedot Lemak

Lemak berlebih telah menjadi musuh bagi banyak orang. Bagaimana tidak? Tidak hanya merusak penampilan, lemak berlebih juga bisa memicu timbulnya penyakit-penyakit kronis. Karena itu, tidak heran jika banyak orang rela menjalani aneka program diet dan melakukan berbagai jenis olahraga demi menyingkirkan lemak berlebih di dalam tubuh. Namun, melakukan kedua hal itu sekaligus memang cukup menantang, dan banyak yang akhirnya menyerah. Sebagian dari mereka kemudian tertarik pada cara-cara instan, salah satunya adalah metode sedot lemak.



Metode sedot lemak telah digunakan sejak lama untuk keperluan medis sebelum kemudian berkembang untuk tujuan kosmetik. Banyak selebriti lokal dan internasional telah mencobanya. Apakah kamu juga tertarik ? Sebelum melangkah lebih jauh, ketahui dahulu informasi berikut tentang metode sedot lemak.

- **Penemuan metode sedot lemak**

Penggunaannya untuk tujuan kosmetik mulai ramai dibicarakan pada awal 2000-an, padahal metode ini sudah dikenal sejak 1974 dan mulai dikembangkan sejak 1985. Meskipun metode ini lahir di Italia, praktik sedot lemak yang digunakan saat ini dikembangkan oleh Jeffrey A. Klein, seorang dokter dari California.



- **Pemilihan klinik dan dokter yang ahli**

Cermatlah memilih klinik dan dokter bila kamu memutuskan untuk menjalani operasi sedot lemak. Pastikan dokter tersebut sudah memiliki keahlian dan pengalaman yang memadai untuk melakukannya. Berkonsultasilah dengannya untuk memutuskan jumlah lemak yang akan diambil dan hal-hal lain tentang operasi yang akan kamu jalani.

- **Sedot lemak tidak mengatasi kegemukan**

Beberapa orang tertarik untuk mencoba sedot lemak guna mengatasi kegemukan. Perlu diingat bahwa kegemukan tidak hanya disebabkan timbunan lemak di satu bagian tubuh, dan sedot lemak tidak bisa menghilangkan lemak di semua bagian tubuh. Karena itu, sedot lemak tidak dianjurkan sebagai terapi untuk mengatasi kegemukan.

- **Sedot lemak bukan pengganti diet dan olahraga**

Meskipun tubuhmu akan tampak lebih langsing setelah menjalani operasi sedot lemak, harus diingat bahwa sedot lemak bukan pengganti pola makan yang baik dan olahraga yang teratur. Jadi, kamu harus tetap menjaga pola makan dan rajin berolahraga untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang paripurna.

- **Berhenti merokok sebelum menjalani operasi**

Betapa pun kamu merasa sulit untuk berhenti merokok, kamu harus berhenti merokok sedikitnya dua minggu sebelum menjalani operasi sedot lemak. Jika kamu nekat merokok, pembuluh darahmu akan menyempit sehingga proses penyembuhan luka bekas operasi akan memerlukan waktu yang lebih lama.

- **Timbulnya sensasi mati rasa dan bekas luka**

Setelah menjalani operasi sedot lemak, kamu mungkin akan mengalami pembengkakan pada bagian tertentu selama enam bulan. Selama waktu itu pula, bagian yang membengkak ini akan mati rasa. Selain itu, sedot lemak biasanya meninggalkan bekas luka yang menumbuhkan jaringan kulit tambahan. Untuk menghilangkannya, kamu bisa melakukan operasi lanjutan.

- **Berhenti menggunakan obat**

Ketika merasa pusing atau sakit kepala, kamu mungkin terbiasa mengonsumsi obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas. Namun, kamu tidak bisa melakukannya semudah itu setelah menjalani operasi sedot lemak. Pasalnya, banyak obat penghilang rasa sakit mengandung zat yang bisa memicu perdarahan akibat penipisan jaringan tubuh, misalnya pada luka bekas operasi.

- **Hasilnya permanen**

Sedot lemak memang akan menyusutkan bagian tubuh secara permanen. Namun, kamu tetap harus memperhatikan gaya hidup dan pola makan. Jika tidak, sel-sel lemak bisa tumbuh lagi di bagian tersebut.

**Bagaimana?
Masih tertarik untuk
menjalani operasi sedot lemak?**

49. Cara Menjaga Kesehatan untuk Anak Kos



Tidak sedikit dari kamu yang harus tinggal jauh dari keluarga dan orangtua demi menempuh pendidikan tinggi. Menjadi mahasiswa bisa sangat menyibukkan. Waktu dan tenagamu akan terkuras untuk melakukan tugas kuliah, praktikum, kegiatan organisasi kemahasiswaan, keperluan pribadi, bahkan mungkin pekerjaan paruh waktu untuk menambah uang saku. Kalau sudah begitu, mana sempat memperhatikan kesehatan? Kalau semua itu terdengar seperti gambaran kehidupanmu sehari-hari, kamu perlu menyimak beberapa cara menjaga kesehatan untuk anak kos berikut ini.

1. Atur pola makan

Makan tidak teratur merupakan sumber penyakit nomor satu bagi anak kos. Saking sibuknya, waktu makan dan menu makan yang baik tidak jarang terabaikan. Hasilnya, tubuh menjadi rentan terhadap gangguan pencernaan. Jadi, berusahalah untuk makan sesuai dengan jadwal, setidaknya saat makan siang dan makan malam. Hindari makan satu kali sehari dalam jumlah besar. Bagilah porsi makanan secukupnya untuk makan pagi, siang, dan malam agar saluran pencernaanmu tidak kelebihan beban. Selain itu, jangan asal makan, ingatlah untuk memenuhi kebutuhan protein dan karbohidrat setiap hari.

2. Penuhi asupan cairan

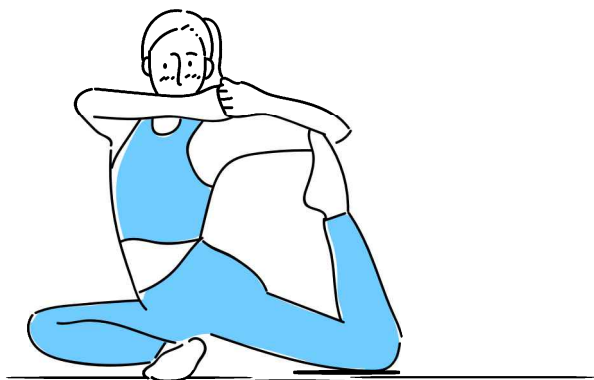
Oke, aneka minuman berwarna-warni yang tersedia di sekitar kampus memang menggiurkan, apalagi dengan harga murah. Namun, ingat bahwa air adalah minuman terbaik bagi tubuhmu. Jadi, jangan lupa untuk selalu membawa sebotol air minum dan menyediakan air minum di kamar kos.

3. Konsumsi vitamin

Makan dan minum saja sering terlupakan, apalagi vitamin! Kurangnya asupan vitamin membuat kesehatanmu menurun secara perlahan tetapi pasti. Jangan biarkan hal itu terjadi. Jadi, jangan lupa untuk mengonsumsi vitamin, terutama dengan mengonsumsi buah-buahan yang menjadi sumber aneka vitamin setiap hari agar kebutuhan vitamin harianmu tercukupi.

4. Berolahragalah secara rutin

Baiklah, kamu mungkin sangat sibuk dan sudah terlalu letih untuk berolahraga, tapi kalau cuma gerak badan, kamu tentu masih bisa, bukan? Ya, peregangan otot saja sudah cukup, misalnya dengan melakukan yoga, pemanasan ringan, atau senam. Kamu tidak memerlukan waktu lebih dari 15 menit untuk melakukannya. Selain itu, jangan lupa untuk menyusun jadwal *jogging* agar tubuhmu terhindar dari kebuncitan yang mengurangi pesona kedewasaan seorang mahasiswa.

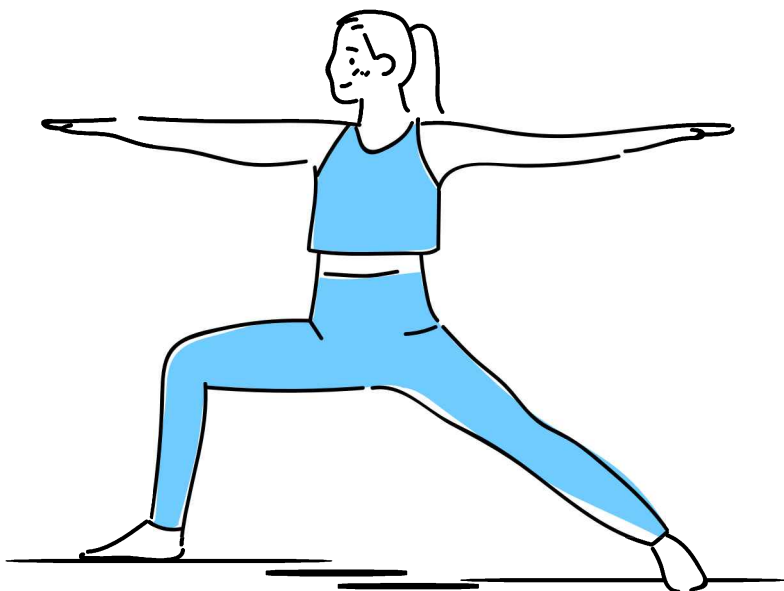


5. Hindari kebiasaan buruk

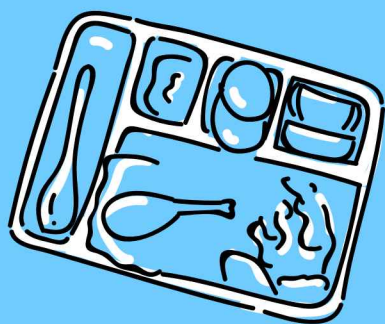
Minum kopi sambil merokok untuk bergadang adalah kebiasaan buruk yang biasa dijumpai pada kehidupan anak-anak muda di perantauan. Kendati kamu mungkin merasa perlu untuk melakukannya demi memenuhi tuntutan kehidupanmu, ingatlah bahwa kebiasaan seperti itu akan merusak tubuh, membuatmu mudah terserang penyakit, dan memperlambat pemulihan setelah sakit. Kerugian yang harus diderita tubuhmu terlalu banyak, maka hindarilah.

Tanpa kesehatan, semua rencanamu—betapa hebat pun itu—akan berantakan. Jadi, tetaplah menjaga kesehatan di sela-sela kesibukanmu, di antaranya dengan melakukan lima hal di atas, agar tercapai semua cita-citamu.

Semoga sehat dan sukses selalu!



Menu Puasa



50. Menu Diet untuk Berbuka Puasa agar Tubuh Tetap Terjaga

Setiap orang yang sedang berpuasa selalu menunggu saat berbuka puasa setelah menahan haus dan lapar. Meskipun kamu bisa menyantap apa saja setelah berpuasa, menu tertentu bisa sekaligus membantumu untuk menurunkan berat badan. Jangan sampai berpuasa malah menjadikan tubuhmu melebar!

Selain itu, dengan mengatur menu buka puasa secara tepat, kamu bisa menghindari risiko gangguan pencernaan setelah makan, seperti naiknya asam lambung atau sembelit. Lantas, apa saja ragam menu buka puasa yang baik untuk menunjang program dietmu? Pembahasan di bawah ini akan menjawabnya.

Menu diet untuk berbuka puasa

Kurma sering menjadi pilihan sebagai menu berbuka puasa, dan hal itu memang disarankan karena buah ini memiliki kadar gula yang tinggi sehingga mampu mengembalikan kadar gula darah dengan cepat setelah berpuasa. Menu seperti ini terutama penting bagi orang-orang yang sering menderita sakit kepala. Santaplah dua hingga tiga butir kurma saat berbuka puasa. Kamu juga bisa meminum teh manis hangat untuk mempersiapkan lambung sebelum menerima makanan lainnya. Namun, jangan tambahkan gula terlalu banyak, cukup dengan satu sendok makan.

Setelah itu, kamu bisa menikmati semangkuk bubur atau sup hangat untuk menghangatkan lambung yang masih kosong. Sup bening yang berisi sayur-sayuran hijau lebih baik daripada sup krim agar tubuhmu tidak hanya mendapat pengganti cairan yang hilang selama berpuasa, tetapi juga vitamin dan mineral yang diperlukannya. Selain sup hangat, salad buah dan sayur juga

bisa memberikan asupan vitamin, mineral, dan serat. Semakin beragam warna sayur dan buah di dalam makananmu, semakin banyak pula manfaat kesehatan yang akan kamu dapatkan. Selain itu, salad cocok sebagai menu diet untuk berbuka puasa karena akan memberikan rasa kenyang sehingga kamu tidak perlu makan dalam porsi besar pada saat makan malam. Jika kamu menginginkan kudapan yang manis, buah-buahan berkadar air tinggi dengan kandungan gula alamiah jauh lebih baik daripada jajanan dengan kandungan gula buatan yang tinggi.

Banyak orang yang mengaku gagal berdiet atau mengalami kenaikan berat badan saat berpuasa menganggap porsi makanan yang terlampau banyak saat berbuka sebagai penyebabnya, padahal faktor yang lebih dominan adalah tingginya kadar gula pada menu yang mereka pilih. Coba perhatikan betapa sering es buah, kolak pisang, dan es cincau tersaji sebagai menu berbuka puasa setiap hari. Bayangkan betapa banyak gula yang harus diterima tubuh jika kita menyantap semua itu setiap hari. Maka, pilihlah buah-buahan. Selain mengandung gula alamiah, buah-buahan juga bisa membantu untuk mengembalikan cairan tubuh yang hilang selama berpuasa.

Kamu juga bisa meminum jus buah segar atau yoghurt tawar, dan menyantap kacang-kacangan yang kaya akan vitamin E seperti kinoa, kacang kedelai, almond, kacang kenari, kacang mete, pistakio, walnut, kacang tanah, dan edamame.

Menu diet untuk makan malam

Setelah berbuka puasa dengan menu diet sehat seperti di atas, kamu bisa memilih menu kaya karbohidrat dan protein untuk makan malam. Nasi, pasta, atau kentang rebus bisa menjadi pilihanmu untuk memasok karbohidrat, sedangkan daging merah, ayam, atau ikan bisa menjadi pendampingnya untuk memasok protein.

Jika kamu ingin menurunkan berat badan, jangan mengolah hidangan tersebut dengan menggoreng. Ingatlah bahwa minyak goreng akan menjadi tambahan lemak di tubuhmu dan meningkatkan kadar "kolesterol jahat". Lebih baik, kamu mengolahnya dengan merebus atau memanggang. Berikan jeda sekurangnya dua jam antara waktu berbuka puasa dan makan malam agar saluran pencernaanmu memiliki waktu yang cukup untuk bersiap melakukan tugasnya.

Dengan menerapkan pola makan di atas, berat badanmu akan lebih terkendali, dan bukan tidak mungkin akan menurun setelah rutin berpuasa.

Selamat mencoba!



51. Menu Makan Malam Antigemuk

Saat berdiet, kamu tentu perlu mengawasi menu dan waktu makan agar selalu sesuai dengan program diet yang kamu jalani. Para ahli gizi menganjurkan untuk berhenti makan satu atau dua jam sebelum tidur malam. Hal ini penting karena tubuh memerlukan waktu untuk mencerna makanan.

Terdapat pula anjuran untuk mengonsumsi sedikit karbohidrat, atau tidak sama sekali, pada malam hari agar pencernaan tidak bekerja terlalu berat, dan makanan tidak menumpuk di dalam tubuh menjadi lemak. Adakah makanan yang bisa dikonsumsi sebagai menu makan malam tanpa perlu dikhawatirkan akan menimbulkan kegemukan? Ada! Contohnya adalah ketujuh makanan berikut.

1. Legum

Legum adalah kelompok tumbuhan yang merupakan sumber karbohidrat sehat dan kaya akan serat. Kelompok ini meliputi kacang polong, edamame, lentil, kacang tanah, buncis, dan berbagai varietas kacang. Setiap setengah mangkuk legum memberikan sedikitnya 7 sampai 8 gram serat.

2. Buah dan sayur

Buah dan sayur sangat tepat untuk dikonsumsi sebagai menu makan malam. Pastikan agar mayoritas asupan karbohidratmu terdiri atas buah dan sayur karena bahan makanan ini mengandung vitamin, serat, dan gizi lainnya. Konsumsilah sedikitnya lima porsi buah dan sayur setiap hari. Selalu pilih buah dan sayur segar jika memungkinkan.

3. Telur utuh

Penelitian terbaru dari *Department of Nutritional Sciences*, University of Connecticut, menunjukkan bahwa telur utuh tidak berdampak merugikan terhadap kadar kolesterol di dalam darah dan tidak meningkatkan risiko serangan jantung. Telur malah merupakan salah satu makanan terbaik untuk dikonsumsi jika



ingin menurunkan berat badan, karena tinggi protein, lemak sehat, dan memberi rasa kenyang dengan kalori yang sangat rendah. Telur merupakan bahan makanan padat gizi yang bisa membantumu untuk mendapatkan semua gizi yang dibutuhkan dalam diet dengan kalori terbatas. Menariknya, hampir semua gizi tersebut bisa ditemukan di kuning telur.

4. Salem dan tuna

Menu ini sangat sehat, mengenyangkan, dan bisa memberi rasa kenyang dalam waktu lama dengan kalori yang relatif sedikit. Salem mengandung protein berkualitas tinggi, lemak sehat, dan banyak gizi penting, termasuk iodium yang diperlukan kelenjar tiroid untuk menjaga metabolisme tubuhmu agar berjalan dengan optimal. Salem juga kaya akan asam lemak omega-3 yang telah terbukti membantu mengurangi peradangan yang diketahui berperan besar dalam obesitas dan penyakit metabolisme.

Tuna adalah makanan rendah kalori, tetapi tinggi protein. Ikan rendah lemak ini populer di kalangan binaragawan dan model kebugaran karena merupakan makanan yang tepat untuk meningkatkan asupan protein sembari menjaga asupan kalori dan lemak agar tetap rendah. Jika kamu ingin meningkatkan asupan protein, pilihlah tuna kalengan yang direndam air; bukan minyak.

5. Daging tanpa lemak dan dada ayam

Selama ini, daging telah disalahkan dengan tidak adil. Ia ditunjuk sebagai penyebab beragam masalah kesehatan meskipun belum ada bukti yang cukup untuk melandasi klaim negatif ini. Penelitian menunjukkan bahwa daging merah yang tidak diproses tidak meningkatkan risiko penyakit jantung atau diabetes. Selain itu, menurut dua tinjauan penelitian, daging merah memiliki korelasi lemah dengan kanker pada laki-laki, dan tidak ada korelasi sama sekali pada perempuan.

Faktanya, daging adalah makanan yang aman untuk diet karena mengandung banyak protein. Protein adalah gizi yang mengenyangkan. Mengonsumsi makanan kaya protein bisa membuatmu mengurangi 80 sampai 100 kilokalori per hari. Penelitian telah menunjukkan bahwa meningkatkan porsi protein sebanyak 25 persen dari asupan kalori harian bisa mengurangi rasa lapar, mengurangi keinginan untuk memakan kudapan pada malam hari, dan menurunkan berat badan hingga 1 kilogram dalam seminggu.

6. Avokad

Avokad bisa dikatakan sebagai buah yang unik. Kebanyakan buah mengandung karbohidrat yang tinggi, tetapi avokad sarat lemak sehat. Avokad kaya asam oleat takjenuh tunggal yang juga bisa ditemukan pada minyak zaitun. Meskipun lebih banyak mengandung lemak, avokad juga mengandung banyak air dan serat sehingga kandungan kalornya rendah. Avokad adalah tambahan sempurna untuk salad sayur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kandungan lemak avokad bisa melipatgandakan penyerapan karotenoid dari sayur-mayur, bahkan hingga 15 kali lipat.

7. Pasta

Kabar baik untuk penggemar pasta: kebiasaan mengonsumsi pasta ternyata berhubungan dengan tampilan fisik yang lebih langsing. Dalam sebuah penelitian di Italia, peneliti mengamati lebih dari 20.000 orang dan menanyakan kebiasaan diet yang dijalani. Orang-orang yang mengonsumsi pasta sebagai menu makan malam dan menjalani diet Mediterania secara disiplin memiliki berat badan yang ideal serta lingkaran pinggang dan pinggul yang lebih kecil. Penelitian ini merujuk pada penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa diet dengan karbohidrat dan sayuran bisa menurunkan risiko obesitas dan lemak perut.

Sebenarnya, mudah saja untuk menemukan makanan sehat yang bisa dikonsumsi sebagai menu makan malam tanpa perlu mengkhawatirkan kenaikan berat badan karenanya. Beberapa makanan olahan seperti yoghurt probiotik, minyak zaitun, dan havermut juga bisa menjadi pilihan yang baik. Jika dikonsumsi secukupnya dan diikuti dengan olahraga rutin, makanan-makanan ini tidak hanya akan menjaga berat badan, tetapi juga menjadi jalan kesuksesan untuk hidup yang lebih sehat.

anti

Digital Publishing/KG-3/GC

~~GEFEMUK~~

52. Turunkan Berat Badan dengan Diet Pisang!

Beberapa tahun lalu, muncul tren baru dalam dunia kesehatan, yaitu diet pisang. Ya, diet yang pertama kali populer di Negeri Matahari Terbit, alias Jepang, ini diklaim banyak pihak sebagai langkah yang efektif untuk menurunkan berat badan dalam waktu singkat. Jika kamu masih ragu untuk mencoba diet ini, informasi berikut bisa membantumu memahami mengapa diet pisang bisa menjadi solusi diet yang dicari-cari banyak orang demi mendapatkan bentuk tubuh idaman.

1. Serat pisang bisa mengenyangkan

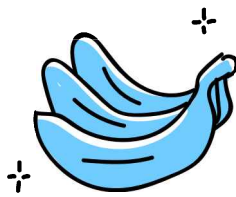
Tahukah kamu bahwa pisang merupakan salah satu buah berserat tinggi? Ya, serat yang terkandung dalam buah pisang tidak mudah larut dalam air sehingga mengonsumsi dua buah pisang pada setiap waktu makan sudah pasti akan membuatmu merasa kenyang lebih lama. Selain efektif untuk menurunkan keinginan mengudap atau menyantap makanan berat, pisang juga terbukti efektif untuk membersihkan usus dari zat-zat berbahaya serta ampuh untuk menurunkan risiko munculnya penyakit kardiovaskular.

2. Pisang membantu pengeluaran cairan tubuh

Salah satu keluhan orang yang sedang berdiet adalah lambatnya pembuangan cairan berlebih dari tubuh. Akibatnya, tubuh cenderung terlihat tetap gemuk walaupun sudah berdiet. Nah, jika kamu juga mengalami masalah ini, diet pisang merupakan pilihan yang bisa dicoba. Mengapa? Karena kalium dalam pisang terbukti mampu mengurangi penyimpanan air di dalam tubuh sehingga penumpukan cairan penyebab menggemuknya tubuh bisa dikurangi.

3. Vitamin C dalam pisang mempercepat pembakaran lemak

Pisang merupakan sumber vitamin C. Lalu, apa hubungan antara vitamin C dan penurunan berat badan? Menurut hasil



penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of American College of Nutrition* pada 2005, vitamin C dalam pisang terbukti efektif untuk memacu pembakaran lemak. Kamu pasti mengharapkan hal itu, bukan?

4. Pisang rendah kalori dan rendah lemak

Kamu mungkin berpikir bahwa diet pisang bukan pilihan yang tepat sebab buah kuning ini mengandung banyak kalori. Benarkah seperti itu? Salah! Meskipun kandungan kalori pisang lebih tinggi dibandingkan dengan buah lain, pisang berukuran sedang hanya mengandung 92 kilokalori. Satu buah pisang juga hanya mengandung 0,5 gram lemak. Jadi, daripada mengonsumsi keripik sebagai makanan ringan atau menu kudapan, kamu lebih baik mulai membiasakan untuk mengonsumsi satu atau dua buah pisang. Dijamin kenyang!

5. Pisang merangsang pembentukan otot

Terakhir, tidak banyak di antara kita yang mengetahui bahwa pisang merupakan salah satu jenis buah yang kaya magnesium. Menurut para ahli, asupan magnesium yang cukup mampu meningkatkan kontraksi otot serta mempercepat pertumbuhan otot. Jadi, menjalani diet pisang akan membantumu untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan kencang.

Itulah penjelasan mengapa diet pisang bisa menjadi alternatif yang bisa kamu coba demi mendapatkan tubuh yang tidak hanya sedap dipandang, tetapi juga sehat.

Semoga bermanfaat!

53. Inilah Cara untuk Cepat Langsing Setelah Melahirkan

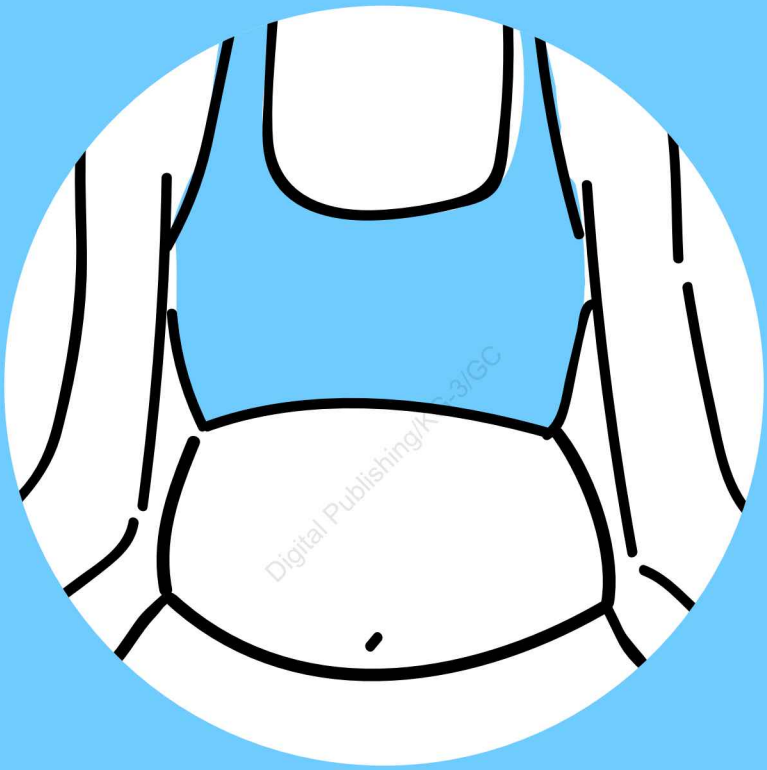
Wanita hamil biasanya memiliki nafsu makan yang lebih tinggi sehingga ingin makan lebih banyak daripada biasanya. Hal itu wajar agar bayi tidak kekurangan gizi di dalam kandungan. Hasilnya, tubuh sang ibu akan menggemuk, apalagi jika kurang berolahraga semasa hamil. Jika demikian, tentu saja tubuh akan melebar! Namun, para ibu tidak perlu khawatir karena menjadi gemuk semasa hamil merupakan fenomena yang wajar asalkan kesehatan ibu dan janin tetap terjaga. Namun, ibu yang sudah melahirkan pasti mulai memikirkan cara mengembalikan tubuh ke ukuran semula. Lakukan kiat berikut untuk kembali langsing lebih cepat setelah melahirkan.

1. Menyusui

Tahukah kamu bahwa menyusui merupakan salah satu cara terbaik untuk kembali langsing setelah hamil? Ya, aktivitas menyusui menghabiskan sedikitnya 500 kilokalori setiap hari. Karena itu, ibu menyusui tidak boleh mengurangi asupan gizi. Menerapkan pola makan yang sehat akan mempercepat penurunan berat badan tanpa menimbulkan risiko kekurangan gizi bagi ibu menyusui dan bayinya.

2. Menerapkan pola makan yang sehat

Ingin langsing setelah hamil bukan berarti harus memangkas porsi makanan demi menurunkan berat badan. Ingat, kamu memerlukan banyak tenaga selama menyusui dan melakukan aktivitas sehari-hari lainnya. Jadi, susunlah menu makanmu dengan sajian-sajian sehat yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral. Pemenuhan kebutuhan gizi bagi ibu menyusui akan menghasilkan ASI yang bergizi bagi bayinya. Jangan lupa, perbanyak minum air untuk menjaga kecukupan cairan di dalam tubuh.



Cara Cepat !



3. Melakukan pekerjaan rumah dan bermain dengan bayi

Melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, dan membereskan rumah akan mempercepat proses penurunan berat badan setelah hamil. Namun apabila kegiatan tersebut terlalu berat, kamu bisa menggantinya dengan bermain bersama bayi, mengajaknya berjalan-jalan, atau menggendongnya. Kendati sederhana, aktivitas sehari-hari semacam itu akan mengurangi persediaan lemak tubuh sedikit demi sedikit.

4. Olahraga

Ya, ibu menyusui pun perlu berolahraga. Ingat, kamu memerlukan aktivitas fisik yang cukup untuk mendapatkan kembali bentuk tubuh sebelum hamil. Lakukan olahraga secara bertahap sesuai dengan kemampuan. Jangan langsung melakukan olahraga berat. Biasakan tubuhmu untuk berolahraga ringan terlebih dahulu seperti berjalan, melakukan senam, atau berlatih yoga. Setelah tubuhmu terbiasa, kamu bisa melakukan latihan kardio dengan intensitas yang lebih tinggi.

5. Tidur yang cukup

Jangan sampai kurang tidur! Kurang tidur adalah salah satu faktor yang akan memperlambat penurunan berat badan. Tidur yang cukup memungkinkan metabolisme lemak berlangsung normal dan menghambat penimbunan lemak di dalam tubuh. Orang dewasa pada umumnya memerlukan waktu tidur selama 7 hingga 8 jam per hari agar tubuh tetap sehat.

6. Hindari stres

Terakhir, berupayalah untuk menghindari stres. Bahagiakan perasaanmu dan segarkan pikiranmu! Cegahlah timbulnya stres yang berlebihan, dan lakukan aktivitas yang menyenangkan untuk menjauhkan pikiran dari hal-hal negatif. Dengan demikian, produksi hormon stres yang diketahui turut berperan dalam proses menggemuknya badan bisa ditekan.

Sekarang, kamu sudah tahu, bukan, apa saja yang bisa kamu lakukan untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan? Jadi, tidak usah khawatir lagi, ya! Tubuhmu akan kembali ramping setelah melakukan kiat-kiat di atas.

Selamat mencoba!

54. Amankah Berdiet Saat Menyusui?

Kamu baru saja menjadi seorang ibu? Selamat! Nah, bersama lahirnya sang buah hati, datang pula kewajiban untuk menyusunya selama sekurangnya 6 bulan pertama sejak ia dilahirkan. Fase menyusui merupakan sebuah babak yang mengharuskan kamu untuk lebih memperhatikan kesehatan guna memperlancar produksi ASI sekaligus menjaga kualitasnya.

Namun, tentu banyak di antara kamu yang merasa terlalu gemuk setelah melahirkan dan ingin cepat kembali ke berat badan sebelumnya dengan berdiet. Eh, jangan terburu-buru, sebab berdiet saat menyusui tidak disarankan. Mengapa? Simak penjelasan berikut untuk menjawabnya.

Perluakah menurunkan berat badan setelah melahirkan?

Debra Krummel, seorang profesor dari Department of Nutrition, University of Cincinnati, mengatakan bahwa kamu memang perlu menghilangkan berat badan berlebih setelah melahirkan, sebab jika tidak, kamu bisa terjebak dalam kegemukan. Namun, meskipun hal ini penting, kamu tidak disarankan untuk terburu-buru melakukannya dengan diet ketat dan olahraga berlebihan. Sebaliknya, kamu harus bersabar karena diet ketat saat menyusui bisa berbahaya!



Mengapa tidak disarankan untuk berdiet saat menyusui?

Saat menyusui, tubuh ibu bekerja lebih keras untuk menghasilkan ASI sehingga memerlukan kalori yang lebih banyak daripada biasanya (sekitar 500 kilokalori lebih banyak setiap hari). Sebab itu, pola makan yang sehat dan

seimbang selama menyusui sangat penting. Selain itu, ASI yang kaya gizi merupakan asupan penting dalam 6 bulan pertama kehidupan seorang bayi.

Untuk menjaga kualitas ASI, ibu menyusui memerlukan asupan gizi yang tidak sedikit. Intinya, ibu menyusui harus sehat dan mendapat asupan kalori yang cukup serta gizi yang seimbang agar tidak kehabisan energi dan mengalami penurunan kualitas ASI. Karena alasan inilah berdiet saat menyusui tidak disarankan oleh kebanyakan praktisi medis.

Meskipun kamu ingin segera mengenyahkan berat badan berlebih, bersabarlah. Ibu yang belum mengalami penurunan berat badan hingga 3 bulan pascapersalinan pun masih tergolong normal. Hal ini justru menandakan bahwa tubuh ibu mendapat asupan kalori yang cukup untuk menyusui.

Lalu, bagaimana agar kamu tidak mengalami kegemukan selama menyusui?

Lakukan beberapa langkah berikut untuk memiliki berat badan sehat selama menyusui.

1. Konsumsi makanan sehat bergizi seimbang

Jangan takut untuk makan lebih banyak saat menyusui asalkan makananmu menyehatkan dan bergizi seimbang. Kamu bisa menyantap biskuit gandum, potongan buah, atau sereal untuk menanggulangi rasa lapar yang biasanya dirasakan setelah melahirkan. Pilihlah makanan yang kaya gizi dan kalori, tetapi rendah lemak, misalnya sereal, sardin, tuna, daging, roti, sayur-sayuran, buah-buahan, yoghurt, nasi, telur, dan kacang polong. Kamu tidak perlu berdiet saat menyusui jika asupan gizimu seimbang. Menyusui malah bisa membantumu untuk menurunkan berat badan perlahan-lahan.



2. Minum air

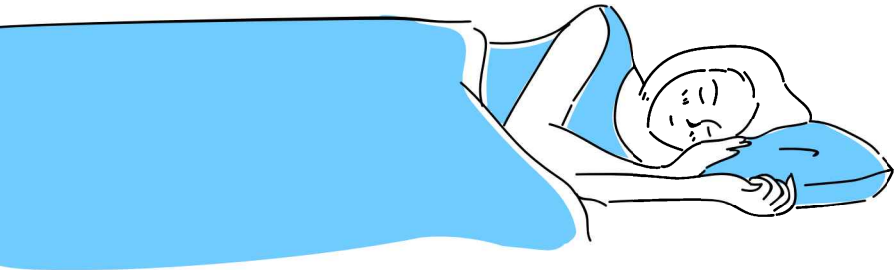
Minumlah banyak air untuk mencegah kekurangan cairan, mempercepat metabolisme tubuh, dan mengurangi keinginan untuk makan.

3. Bergerak lebih banyak

Kamu mungkin tidak perlu banyak bergerak pada minggu pertama pascapersalinan. Namun, jangan duduk-duduk saja di tempat tidur pada minggu-minggu selanjutnya. Bergerak lebih banyak bisa membantu penurunan berat badan tanpa harus berdiet saat menyusui. Berlatihlah melakukan aerobik ringan, pemanasan ringan, serta *jogging* secara rutin selama 20 hingga 30 menit setiap hari.

4. Tidur secukupnya

Mungkin sulit untuk mendapatkan tidur berkualitas selama 8 jam setiap hari ketika kamu memiliki bayi. Namun, usahakan agar kamu tidak sampai kurang tidur. Tidurlah saat bayimu tidur, dan usahakan untuk tidur siang meskipun sebentar. Hal itu akan membantumu untuk mengurangi stres dan menyingkirkan berat badan berlebih.



55. Enam Langkah Mudah Dapatkan Tubuh Bugar di Usia Tua

Memiliki tubuh yang sehat dan bugar kendati usia telah beranjak tua pasti menjadi harapan setiap orang. Namun, kita terkadang terlalu malas untuk mulai menjaga kesehatan sejak muda dan beranggapan bahwa tubuh yang sehat di usia tua hanyalah sebuah keberuntungan. Anggapan ini keliru.

Menurut Kartini Rustandi, Direktur Kesehatan Kerja dan Olahraga Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kondisi tubuh yang bugar dan sehat pada usia tua sangat ditentukan oleh gaya hidup yang kita jalani sejak usia kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia tua kelak. Inilah yang disebutnya sebagai *life cycle approve*.

Jadi, tidak ada alasan untuk menunda penerapan gaya hidup sehat dan tidak ada kata terlambat. Berikut beberapa kiat jitu untuk merawat kesehatan demi mendapatkan tubuh yang lebih bugar pada usia tua.

1. Olahraga secara teratur

Meskipun manfaat olahraga secara teratur sudah banyak diserukan, masih banyak orang yang tidak menganggapnya esensial. Padahal jika tubuh sudah terbiasa berolahraga sejak muda, otot, persendian, dan tulang akan mampu mempertahankan fungsi normalnya meskipun usia telah beranjak tua. Karena itu, mulailah melakukan beberapa jenis olahraga ringan untuk melatih kebugaran seperti senam, yoga, atau *pilates* agar tubuhmu tetap bugar pada usia senja nanti.

2. Mencukupi kebutuhan cairan

Minum air dalam jumlah yang mencukupi tidak hanya menjaga tubuh tetap terhidrasi, tetapi juga terbukti mampu meningkatkan fungsi otak, mengeluarkan racun dari tubuh, hingga mencegah timbulnya beberapa penyakit, seperti batu ginjal dan sembelit.

3. Memenuhi kebutuhan gizi dengan diet yang seimbang

Mulailah mengurangi konsumsi *junk food* yang tinggi lemak dan garam. Sebagai penggantinya, rancanglah pola makan yang sehat dengan mempertimbangkan asupan semua kebutuhan gizi utama tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral, kalsium, dan vitamin. Beberapa jenis makanan berikut baik untuk dikonsumsi sejak dini untuk mendapatkan tubuh yang sehat pada usia tua.

Gandum

Gandum kaya serat alamiah sehingga mengonsumsi gandum secara rutin akan menjaga kesehatan saluran pencernaan.

Kentang

Kentang mengandung karbohidrat yang lebih rendah daripada nasi. Karena itu, kentang bisa menjadi pilihan sumber karbohidrat yang lebih aman dari risiko kegemukan. Kentang juga mengandung kalium yang penting untuk menjaga fungsi otot.

Ikan

Tahukah kamu bahwa ikan mengandung banyak asam lemak omega-3 yang penting bagi otak? Sejalan dengan hal itu, asupan ikan yang cukup sejak dini terbukti mampu mencegah kemunduran fungsi kognitif dan Alzheimer pada usia tua.

Beri biru

Buah ini memiliki kandungan senyawa antioksidan yang tinggi sehingga mampu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat zat-zat asing. Maka, tidak mengherankan jika banyak pakar kesehatan menyarankan untuk mengonsumsi *beri biru* lebih banyak sejak dini.

Avokad

"Lemak baik" yang terkandung pada avokad terbukti manjur untuk menjaga fungsi jantung.

4. Terus mengasah otak

Ingin terhindar dari penurunan fungsi otak pada usia tua? Rajinlah mengasah otak. Cobalah beberapa jenis permainan yang berguna untuk melatih fungsi kognitif seperti sudoku dan teka-teki silang.

5. Tidur yang cukup

Tidur merupakan waktu istirahat. Membiasakan tidur dengan durasi yang cukup sangat bermanfaat untuk memelihara kesehatan fisik dan mental. Tubuh dan pikiran yang dipaksa untuk terus bekerja tanpa memperoleh istirahat yang cukup akan kelelahan hingga akhirnya mengalami gejala kemunduran fungsi.

6. Menjalani *check-up* kesehatan berkala

Siapa bilang *check-up* kesehatan secara rutin hanya penting bagi para lansia? Pemeriksaan dan konsultasi kesehatan yang dilakukan secara berkala adalah kebutuhan semua orang karena upaya ini mampu mendeteksi penyakit kronis pada tahap dini. Dengan demikian, penanganan bisa segera dilakukan sebelum penyakit bertambah parah.

Mau sehat sampai tua?
Mulailah sejak muda!

6

A stylized illustration of a bowl of white rice porridge (congee) topped with five blueberries. To the left of the bowl is a tall glass of water and a slice of lime. To the right of the bowl are two stalks of wheat. The entire illustration is set against a light blue circular background.

[illegible]

56. Sebanyak Apa Gizi yang Kamu Perlukan Setiap Hari?

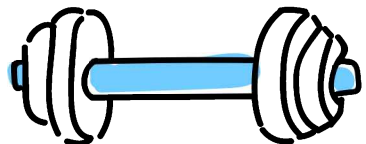
Setiap hari, kita memerlukan asupan kalori yang akan diubah menjadi energi dan digunakan tubuh untuk beraktivitas. Selain itu, tubuh juga memerlukan asupan gizi untuk menjalankan fungsi-fungsi normalnya. Kalori dan gizi bisa didapat dengan mengasup karbohidrat, protein, serat, vitamin, mineral, dan gizi lain yang terdapat dalam makanan dan minuman. Namun, kamu mungkin masih bertanya-tanya tentang berapa banyak asupan kalori dan gizi yang diperlukan tubuhmu setiap hari. Ingin tahu jawabannya? Simak penjelasan berikut!

1. Protein

Protein merupakan salah satu gizi utama bagi tubuh, diperlukan terutama untuk aktivitas otot, tulang, dan seluruh bagian tubuh. Pria dewasa memerlukan sekitar 56 gram protein setiap hari, sedangkan wanita dewasa memerlukannya sebanyak 46 gram setiap hari, atau 71 gram jika sedang mengandung atau menyusui. Meskipun amat penting bagi tubuh, protein pada umumnya hanya dianjurkan sebanyak 25 hingga 30 persen dari total asupan kalori harian.

2. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan gizi utama lain bagi tubuh, diperlukan sebagai sumber energi dan komponen pelindung tubuh dari penyakit. *The Dietary Guidelines for Americans* menganjurkan asupan karbohidrat sebanyak 45 hingga 65 persen dari total asupan kalori harian. Artinya, jika kamu memerlukan 2.000 kilokalori setiap hari, sebanyak 900 hingga 1.300 kilokalori di antaranya harus berasal dari karbohidrat. Jumlah kalori ini setara dengan 225 hingga 325 gram karbohidrat.



3. Serat

Serat diperlukan untuk memperlancar pencernaan dan menjaga kesehatan organ-organ dalam tubuh. Berdasarkan panduan dari Institute of Medicine, seorang wanita dewasa memerlukan 25 hingga 28 gram serat setiap hari, sedangkan seorang pria dewasa memerlukan 33 hingga 38 gram serat setiap hari.

4. Vitamin

Vitamin merupakan salah satu komponen gizi yang diperlukan dalam jumlah kecil untuk mengoptimalkan kerja aneka proses di dalam tubuhmu. Vitamin B₁₂ berperan penting dalam pembentukan sel-sel darah merah, metabolisme sel, kerja saraf, dan materi genetis. Jumlah asupan vitamin B₁₂ yang dianjurkan setiap hari untuk orang dewasa adalah 2,4 mikrogram¹. Vitamin C diperlukan untuk membantu pembentukan pembuluh darah, pertumbuhan otot dan tulang, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Asupan vitamin C harian yang dianjurkan adalah 90 miligram untuk pria dewasa dan 75 miligram untuk wanita dewasa. Vitamin E penting untuk fungsi penglihatan, reproduksi, kesehatan darah, otak, dan kulit. Jumlah asupan vitamin E yang diperlukan setiap hari adalah 15 miligram. Terakhir, vitamin D yang penting untuk menjaga kesehatan tulang. Asupan vitamin D dianjurkan sebanyak 600 IU (*international unit*) setiap hari.

5. Mineral

Mineral juga diperlukan dalam banyak proses di dalam tubuh. Setiap hari, tubuhmu memerlukan 1.000 miligram kalsium, 18 miligram zat besi bagi wanita dewasa atau 8 miligram untuk pria dewasa, 300 hingga 400 miligram magnesium, 700 miligram fosfor, dan 4.700 miligram kalium. Natrium, meskipun juga diperlukan tubuh, perlu dibatasi agar tidak lebih dari 2.200 hingga 2.300 miligram setiap hari.

¹ Satu mikrogram setara dengan seperseribu miligram (peny.)

6. Lemak

Jangan terkejut, lemak memang diperlukan oleh tubuh dan termasuk salah satu sumber kalori yang diperlukan setiap hari. Meskipun demikian, *The Dietary Guidelines for Americans* hanya menganjurkan asupan lemak sebanyak 20 hingga 35 kilokalori setiap hari, dan asupan kalori harian yang berasal dari lemak jenuh sebaiknya tidak lebih dari 10 persen.

7. Gula

Gula merupakan sumber energi yang bisa digunakan dengan cepat oleh tubuh. *The Dietary Guidelines for Americans* membatasi asupan gula agar tidak melebihi 10 persen dari total asupan kalori harian.



57. Berapa Kalori Menu Sarapan Orang Indonesia?

Indonesia terkenal dengan keanekaragaman budayanya, termasuk budaya kuliner berupa jenis makanan dalam menu sarapan. Namun pada kenyataannya, banyak di antara kita kurang cermat memilih menu santap pagi sehingga tidak mendapatkan asupan gizi secara seimbang. Menu-menu sarapan yang populer cenderung tinggi karbohidrat, tetapi rendah protein, serat, dan vitamin. Kebiasaan ini tentu tidak baik bagi kesehatan karena akan mengarah pada kegemukan dan gangguan kesehatan lain yang berkaitan dengan berat badan berlebih.

Sebelum memutuskan menu sarapanmu untuk esok hari, ketahui dahulu kandungan gizi beberapa menu sarapan populer berikut. Salah satu di antaranya mungkin adalah menu sarapan favoritmu.

1. Nasi uduk

Nasi uduk yang dimasak dengan santan dan rempah-rempah biasanya dilengkapi dengan telur, tempe, semur jengkol, kentang, dan kerupuk. Nikmat, bukan? Perkiraan kalori yang terkandung pada satu porsi nasi uduk (sekitar 160 gram) adalah 260 kilokalori dengan 32,84 gram karbohidrat, 12,5 gram lemak, dan 4,07 gram protein.

2. Nasi kuning

Nasi kuning yang dimasak dengan kunyit, santan, dan rempah-rempah pada umumnya disajikan dengan tempe, teri, atau telur. Perkiraan kalori yang terkandung pada satu porsi nasi kuning (sekitar 105 gram) adalah 110 kilokalori dengan 21,9 gram karbohidrat, 0,18 gram lemak, dan 1,98 gram protein.

3. Bubur ayam

Bubur lembut dengan siraman santan yang gurih dan taburan beberapa iris daging ayam memang menggugah selera di waktu santap pagi. Satu porsi bubur ayam diperkirakan mengandung 372 kilokalori dengan 36,12 gram karbohidrat, 12,39 gram lemak, dan 27,55 gram protein.

4. Lontong sayur

Potongan lontong yang diberi daging ayam, telur rebus, dan nangka muda ini merupakan menu sarapan yang digandrungi banyak orang, khususnya penduduk Pulau Sumatra. Satu porsi lontong sayur (sekitar 400 gram) mengandung kira-kira 357 kilokalori dengan 59,1 gram karbohidrat, 8,39 gram lemak, dan 11,11 gram protein.

Hati-hati! Jika kamu sedang menjalani program diet, menderita penyakit jantung, atau memiliki masalah akibat penyempitan pembuluh darah, menu ini tidak dianjurkan karena mengandung banyak lemak jenuh.

5. Nasi soto

Demikian populernya soto di Pulau Jawa hingga terdapat aneka varian soto di berbagai daerah. Soto yang biasanya disajikan dengan tambahan ayam, kol, taoge, tomat, dan taburan bawang goreng mengandung sekurangnya 327 kilokalori. Tapi jangan salah, itu baru kandungan kalori di dalam sotonya, belum termasuk nasinya. Jadi, jika semangkuk soto hangat telah menjadi menu setia yang kerap mengisi waktu sarapanmu, tidak perlu menambahkan nasi banyak-banyak, ya!

6. Nasi pecel

Santapan yang berasal dari Jawa Tengah ini memang menggugah selera. Nasi yang diberi sayuran rebus, telur rebus, tempe bacem, atau mi, kemudian disiram dengan saus kacang merupakan salah satu menu sarapan unggulan dari sudut pandang ilmu gizi. Satu porsi nasi pecel mengandung 276 kilokalori dengan 38,09 gram karbohidrat, 11,2 gram lemak, dan 7,9 gram protein. Sayuran rebus dan saus kacang menjadikan menu ini baik untuk dikonsumsi saat sarapan karena mengandung serat dan protein yang tinggi.

**Jadi, makanan sehat apa
yang akan menjadi menu santap pagimu esok hari?**

58. Kriteria Menu Sarapan Sehat

Sarapan sangat diperlukan tubuh sebagai sumber energi untuk beraktivitas. Dengan makan pagi yang cukup, kamu tidak perlu makan terlalu banyak pada siang hari. Mengonsumsi menu sarapan sehat membantu menekan keinginan untuk menyantap makanan berlemak dan berkolesterol tinggi. Karena itu, bersantap pagi merupakan salah satu langkah penting dalam upaya pengendalian berat badan.

Doddy Izwardi, Direktur Bina Gizi Kementerian Kesehatan, menjelaskan bahwa sarapan sehat harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Sarapan sehat juga perlu mengandung sayur-sayuran dan buah-buahan. Menurutnya, sarapan sehat akan menunjang aktivitas dan meningkatkan kinerja seseorang. Hardiansyah, Ketua Umum Pergizi Pangan, menambahkan bahwa sarapan perlu dibiasakan sejak kecil dan sebaiknya dilakukan sebelum pukul 9 pagi.

Perlu diingat bahwa kebutuhan kalori saat sarapan berbeda-beda pada setiap orang, bergantung pada usia dan aktivitasnya. Namun, porsi sarapan yang baik seharusnya mampu memenuhi sekitar 25 persen dari total asupan kalori harian, yaitu sekitar 1.500 hingga 2.000 kilokalori untuk wanita dan 2.000 hingga 2.500 kilokalori untuk pria.



Karena itu, menu sarapan perlu disesuaikan dengan kriteria gizi yang diperlukan oleh tubuh. Meskipun demikian, kamu masih memiliki keleluasaan yang cukup untuk mengubah menu sesuai dengan selera, asalkan tetap mengandung karbohidrat sebagai zat tenaga, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Berikut menu sarapan sehat yang bisa kamu coba.

Satu butir telur rebus dan satu buah apel

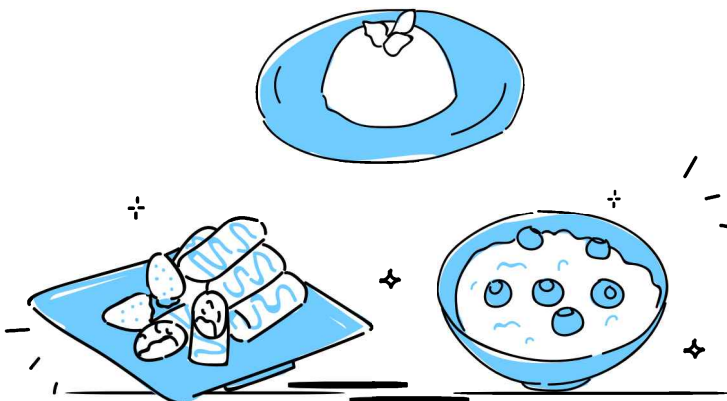
Telur omelet, sayur, dan roti gandum yang dipanggang

Jus pisang, susu rendah lemak, dan satu lembar roti gandum

Yoghurt rendah lemak dan buah-buahan

Sepotong buah segar dan yoghurt rendah lemak

Dengan menu sarapan sehat bergizi lengkap,
tubuhmu akan lebih siap untuk menjalani
hari dengan mantap!



59. Aneka Buah Pengganjal Lapar untuk Sarapan

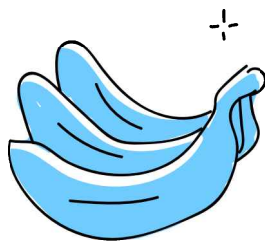


Seperti yang sudah kamu ketahui, sarapan merupakan waktu makan yang tidak boleh dilewatkan, tetapi banyak orang masih memilih untuk melewatkan sarapan dengan berbagai alasan, misalnya tidak punya waktu luang atau menganggap kegiatan mempersiapkan makan pagi sebagai kerepotan tambahan.

Pernahkan terpikir olehmu untuk menjadikan buah-buahan sebagai menu santap pagi? Ya, selain mudah disiapkan sehingga kamu tidak perlu repot memasak pada pagi hari, kandungan vitamin, serat, dan mineral dalam buah-buahan terbukti mampu mempercepat detoksifikasi atau pengeluaran racun dari dalam tubuh. Lagi pula, buah-buahan juga bisa mengenyangkan. Jadi, di samping mengenyangkan, juga menyehatkan. Berikut adalah beberapa pilihan buah yang cocok untuk disajikan sebagai menu sarapan. Kita kupas satu demi satu, ya!

1. Pisang

Sebuah penelitian yang diterbitkan di *Journal of the American College of Cardiology* menyebutkan bahwa pisang merupakan buah yang ideal untuk dikonsumsi pada pagi hari. Mengapa? Dengan kepadatan kalori sekitar 88,7 kilokalori per 100 gram, pisang mampu memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk memulai aktivitas.



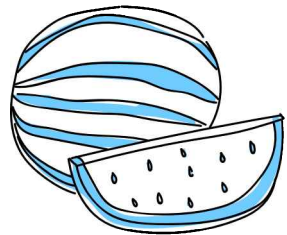
Selain itu, kandungan serat pada pisang juga mampu mempercepat detoksifikasi tubuh dengan membuang racun bersama kotoran. Tidak hanya bagi orang dewasa, pisang pun sangat baik untuk menjadi menu sarapan bagi anak-anak.

Mengonsumsi pisang secara rutin ternyata mampu meningkatkan kemampuan kognitif anak-anak karena kandungan kalium yang tinggi pada pisang terbukti mampu mengoptimalkan fungsi otak.

Jika bosan memakan pisang dengan cara yang sama, kamu bisa mencoba aneka kreasi menu olahan pisang, seperti jus pisang, roti isi pisang dengan selai kacang, hingga pisang bakar keju. *Yumm, lezat!*

2. Semangka

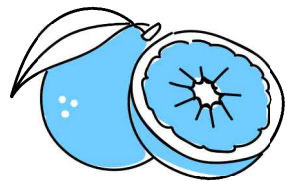
Berkat kandungan airnya yang tinggi, konsumsi semangka pada pagi hari akan membuatmu terhindar dari risiko dehidrasi. Selain itu, vitamin A, C, D, dan likopena dalam semangka terbukti mampu menjaga kesehatan jantung, menurunkan risiko stroke, mencegah batu ginjal, dan memperlancar pencernaan.



Jika kamu sedang menjalani program diet, semangka bisa menjadi menu sarapan sehat alternatif karena kalori yang terkandung di dalamnya tergolong rendah.

3. Jeruk

Cuaca yang tidak menentu mengakibatkan tubuh rentan terserang bermacam-macam penyakit. Untuk membantu meningkatkan ketahanan tubuh, makanlah jeruk setiap pagi.

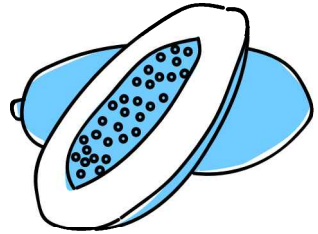


Kandungan asam sitrat pada jeruk diketahui mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menangkal pengaruh buruk radikal bebas. Selain itu, jika kamu memiliki masalah dengan kolesterol,

mengonsumsi jeruk secara rutin pada pagi hari ternyata bisa meningkatkan kadar kolesterol baik di dalam darah hingga 21 persen. Hebat, bukan?

4. Pepaya

Pepaya dikenal luas sebagai buah yang aman untuk dikonsumsi dalam segala kondisi kesehatan. Pepaya mengandung vitamin C dan betakaroten yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas, dan enzim papain yang mampu menguraikan serat makanan sehingga memperlancar buang air besar.



Cobalah kebiasaan sarapan yang berbeda dengan mengonsumsi buah sebagai menu sarapan. Tubuh yang lebih segar dan bugar akan menjadi buah dari kebiasaan barumu ini.



60. Kabar Baik : Rutin Sarapan Bisa Turunkan Berat Badan

Kamu mungkin sering bertanya-tanya mengapa sarapan sering disebut sebagai jam makan yang paling penting. Bukankah sarapan hanya akan membuat karbohidrat semakin menumpuk di dalam tubuh? Salah besar jika kamu menganggap sarapan akan membuatmu gemuk! Nyatanya, menurut Tanya Zuckerbrot, penulis *The F-Factor Diet*, sarapan secara rutin bisa menurunkan kemungkinan obesitas hingga hampir 50 persen.

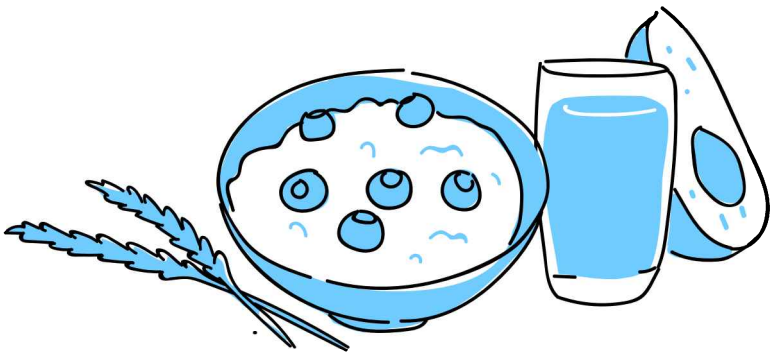
Sarapan dengan menu yang sehat dan berimbang tidak hanya bisa meningkatkan konsentrasi dan kinerja dalam beraktivitas, tetapi juga menurunkan kadar kolesterol dan mengurangi rasa lapar. Hal ini disebabkan serat yang didapat melalui menu sarapan mampu mengikat "kolesterol jahat" dan membuangnya agar tidak masuk ke dalam darah.

Jika kamu berniat untuk menurunkan berat badan, kamu dianjurkan untuk bersantap pagi dengan menu kaya protein, seperti telur, daging, dan ikan. Hal ini selaras dengan saran Wayne Campbell, peneliti dari Purdue University, yang menyatakan bahwa konsumsi protein saat sarapan bisa menurunkan rasa lapar sehabis sarapan serta memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Hal ini merupakan kabar baik bagimu yang sedang menjalani program diet. Jadi, kamu bisa berdiet tanpa perut keroncongan.

Tidak punya waktu untuk menyiapkan menu sarapan? Pada akhir pekan, sempatkan untuk membuat daftar menu sarapan seminggu yang akan datang. Pilihlah menu sederhana yang kaya akan serat dan protein, seperti nasi merah, dada ayam kukus, pepes ikan rendah garam, dan telur rebus. Jangan lupa untuk menyertakan asupan buah kaya serat, seperti pisang dan pepaya untuk memenuhi kebutuhan vitamin harianmu.

Akan tetapi, bagaimana jika kamu tidak merasa lapar pada pagi hari? Apakah kamu harus tetap makan pagi? Ya, kamu tampaknya harus mencari cara untuk tetap makan pagi. Menurut peneliti dari University of Wales, Swansea, berhenti makan apa pun sebelum pukul 8 malam akan mengatur ulang waktu biologis untuk makan sehingga kamu merasa lapar pada esok paginya.

Jadi, tidak ada alasan lagi untuk melewati sarapan, ya!



61. Waktu Makan Terbaik Setiap Hari

Kalau kamu sedang atau berniat untuk berdiet, ketahuilah bahwa mengatur menu makanan saja tidak cukup untuk mencapai perubahan berat badan. Sebuah penelitian dari Harvard University menunjukkan bahwa sebanyak apa pun kamu makan atau seperti apa pun kamu mengatur pola makan, jika waktu makanmu tidak sesuai dengan ritme tubuh—artinya, kamu makan pada waktu yang keliru—kadar gula darahmu bisa saja naik hingga 18 persen lebih tinggi daripada kondisi normal. Peristiwa ini tidak sehat untuk tubuh dan berat badanmu. Kalau begitu, kapan waktu terbaik untuk makan dalam sehari? Mari menyimak ulasan berikut ini!

Makan pagi

Para ibu selalu berpesan kepada anaknya agar tidak lupa makan pagi. Anjuran ini perlu kamu ikuti karena sarapan memang penting untuk menjaga tingkat energimu hingga siang hari. Selain itu, sebuah penelitian pada 2015 menyebutkan pula bahwa makan pagi dengan menu berprotein tinggi bisa mengurangi pertambahan lemak tubuh sekaligus mengurangi intensitas lapar sepanjang hari. Artinya, dorongan untuk mengudap juga akan berkurang.



Penelitian ini juga menyarankan waktu makan terbaik untuk sarapan adalah pukul 6 hingga 9.45 pagi. Sejalan dengan hal ini, Jim White, seorang juru bicara dari Academy of Nutrition and Dietetics juga menyarankanmu untuk makan pagi dalam 1 jam setelah bangun. Jadi, jika kamu terbiasa bangun pada pukul 5 pagi, kamu sebaiknya sudah makan pagi pada pukul 6. Jangan menunda makan pagi hingga lebih dari pukul 10 sebab hal itu bisa memengaruhi waktu makan siangmu.

Makan siang

Waktu terbaik untuk makan siang adalah pukul 12.45 siang, atau sekitar 4 jam setelah waktu sarapan. Jika kamu makan pagi pada pukul 9, kamu bisa menunda makan siang hingga pukul 1 siang. Jangan menunda makan siang hingga lebih dari pukul 4 sore, karena hal itu bisa membuatmu lemas dan mengurangi konsentrasi saat bekerja.



Pilihlah menu makan siang yang kaya serat dan protein, serta karbohidrat yang diperlukan untuk menyediakan energi hingga malam hari. Kamu bisa menyantap salad atau sayur dengan nasi secukupnya, dan daging atau telur sebagai lauk-pauk. Hindari makan nasi terlalu banyak dan makan terlalu kenyang agar kamu tidak mengantuk sehabis makan siang.

Makan malam

Waktu makan terbaik pada malam hari lebih sempit dibandingkan dengan kedua waktu makan lainnya. Kamu disarankan untuk tidak makan malam lebih dari pukul 8 malam. Waktu makan terbaik pada malam hari adalah pukul 6 sore hingga 8 malam. Meskipun begitu, jika kamu terlambat makan siang, misalnya pada pukul 3 sore, kamu bisa menunda makan malam hingga pukul 9 malam, tetapi tidak lebih akhir dari itu.



Jagalah agar terdapat jeda 3 jam di antara waktu makan malam dan waktu tidur. Kamu sebaiknya tidak makan banyak-banyak pada malam hari. Maka, bersantaplah dengan porsi yang lebih kecil daripada makan pagi dan makan siang.

Makan camilan

Sebenarnya, jika kamu makan pagi hingga makan malam dengan porsi yang tepat, keinginan untuk mengudap di sela waktu makan akan berkurang dengan sendirinya. Namun jika keinginan itu masih ada, jangan lupa untuk memberi jeda sekurangnya 2 jam dari waktu makan, termasuk dari waktu makan camilan sebelumnya.



Makanlah camilan sehat, seperti buah, kue rendah kalori, kue gandum, dan kue oat. Selain itu, jangan makan camilan setelah pukul 10 malam karena bisa memicu masalah kesehatan dan obesitas.

Nah, itulah waktu terbaik untuk makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jika kamu mampu menjaga pola makan pada waktu yang relatif sama setiap hari, kamu pasti akan lebih cepat mencapai berat badan yang diinginkan.

Berhasil!



62. Panduan Menyiapkan Bekal untuk Si Kecil

Sebagai seorang ibu, kamu tentu membiasakan anak untuk tidak makan jajanan sembarangan. Pengawet, pewarna, dan bahan berbahaya lain yang digunakan secara tidak bertanggung jawab pada jajanan bisa membahayakan kesehatan sang buah hati.

Agar kebutuhan gizi harian anak terpenuhi, buatlah bekal makanan sendiri pada pagi hari. Hal ini senada dengan anjuran Luciana B. Sutanto, ahli gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Menurutnya, bekal makanan sehat bagi anak sangat penting terutama jika mereka menghabiskan waktu lebih dari 5 jam di luar rumah. Berikut beberapa panduan dalam menyiapkan bekal untuk si kecil.

1. Tanyakan pendapatnya

Percuma saja membuat bekal sehat bila anak enggan untuk menghabiskannya. Jadi, tanyakan padanya tentang makanan yang dia inginkan. Setelah itu, barulah memikirkan cara untuk melengkapi kandungan gizi dalam menu tersebut.

2. Berikan beberapa pilihan

Berikan beberapa alternatif bekal sehingga anak tidak bosan dengan makanan yang dibawanya. Kamu boleh menambahkan kudapan favorit si kecil, misalnya permen coklat atau keripik kentang agar dia lebih bersemangat menyantap bekalnya. Namun ingat, batasi porsi makanan semacam itu karena akan membuatnya lebih cepat kenyang.

3. Carilah ide

Banyak sekali ide bekal sehat untuk anak yang bisa kamu temukan di buku atau internet. Carilah ide-ide baru agar kamu memiliki banyak pilihan bekal sehat untuknya. Beberapa sumber bahkan menyertakan informasi kandungan gizi dalam resep-resep mereka sehingga kamu bisa mengetahui gizi apa saja yang akan diperoleh anak dari menu tersebut.

4. Hiasi bekalnya

Anak-anak biasanya tertarik dengan makanan yang memiliki tekstur dan bentuk menarik. Cobalah membuat bekal makanan dengan mengambil inspirasi dari tokoh kartun atau permainan favoritnya. Tambahkan hiasan seperlunya. Dengan demikian, waktu makan akan menjadi momentum yang ditunggu-tunggu oleh si kecil.

5. Pastikan gizinya cukup

Anak berusia 5 hingga 10 tahun memerlukan asupan 1.800 kilokalori setiap hari dengan 24 gram protein, 220 gram karbohidrat, 85 gram gula, 70 gram lemak, 20 gram lemak jenuh, 15 gram serat, dan 4 gram garam. Untuk memenuhinya, kamu bisa mempersiapkan bekal dengan nasi atau kentang sebagai sumber karbohidrat; yoghurt, keju, sayuran hijau, dan ikan sebagai sumber kalsium; daging ayam, ikan, dan telur sebagai sumber protein, beberapa porsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral; serta air dan susu sebagai sumber cairan.

**Selamat menciptakan
kreasi bekal bergizi untuk si kecil!**



63. Camilan Sehat di Tempat Kerja

Bekerja seharian tentu tidak jarang membuat kita lapar di sela waktu makan. Solusi terbaik untuk mengatasinya adalah menyantap camilan, bukan? Namun, bukankah camilan disebut-sebut sebagai penyebab peningkatan berat badan? Jangan khawatir, ada juga camilan yang mengenyangkan, menyehatkan, tetapi tidak menggempukkan. Berikut camilan sehat yang bisa kamu pilih untuk dinikmati di tempat kerja.

1. Cokelat hitam

Pilihan pertama adalah cokelat hitam karena makanan ini bisa merangsang timbulnya rasa tenang dan rileks bagi tubuh—sesuatu yang sangat dibutuhkan saat pekerjaan terasa melelahkan atau memusingkan. Cokelat hitam lebih bermanfaat untuk kesehatan daripada cokelat putih atau cokelat susu. Cokelat hitam mengandung magnesium, serat, zat besi, mangan, kalium, fosfor, seng, dan selenium. Terdapat pula flavanol yang mampu memperlancar peredaran darah dan menurunkan tekanan darah.

2. Yoghurt dan beri

Kedua makanan ini tidak hanya menyehatkan, tetapi juga menyegarkan ketika kamu mulai dihindangi kejenuhan. Kandungan protein yang tinggi dalam yoghurt, terutama yoghurt yunani, sangat bermanfaat untuk memasok kebutuhan gizi tubuh, begitu pula kandungan kalsium dan kaliumnya.

Seperti cokelat hitam, beri juga mengandung antioksidan. Kamu bisa mendapatkan antioksidan yang lebih beragam dengan mengonsumsi berbagai jenis beri. Yoghurt yunani yang dicampur dengan beri bisa mengurangi 150 kilokalori dan memberikan 10 gram protein.

3. Telur rebus

Jika kamu berniat untuk menurunkan berat badan, telur adalah salah satu pilihan yang bisa membantu. Telur kaya akan protein dan vitamin seperti vitamin K₂ dan B₁₂. Selain itu, mengonsumsi telur rebus juga akan lebih mengenyangkan dan membatasi jumlah kalori. Dua butir telur rebus mengandung sekitar 140 kilokalori dan 13 gram protein.

4. Granola bar

Saat ini, *granola bar* dalam bentuk kemasan bisa didapatkan di toko-toko. Namun, perhatikan dahulu kandungan gizi dan komposisi *granola bar* yang akan kamu beli sebab tidak semua *granola bar* sekuat yang dikesankan oleh kemasannya.

5. Oat

Seperti *granola bar*, dewasa ini, oat juga bisa kamu dapatkan dengan mudah. Oat bisa disajikan secara praktis dengan hanya menyeduhnya. Oat biasanya dikonsumsi untuk sarapan, tetapi bisa juga sebagai camilan. Hidangan sehat ini sebaiknya disajikan tanpa *topping* sebab kamu mungkin secara tidak sadar justru menambahkan gula dan kalori ke dalam tubuh. Oat bisa disajikan dengan kacang atau beri untuk membuatnya lebih lezat, tetapi tetap sehat.

6. Kacang

Kacang sudah dikenal sebagai salah satu makanan yang berkhasiat untuk menurunkan risiko penyakit jantung, kanker, depresi, dan penyakit lainnya. Kacang memiliki kandungan lemak sehat, protein, dan serat yang seimbang. Nilai kalorinya sekitar 190 kilokalori per 28 gram.

7. Keju dan buah-buahan

Kalau kamu menyukai keju, bergembiralah karena keju termasuk camilan sehat yang bisa kamu jadikan bekal ke tempat kerja. Keju sebanyak 60 gram mengandung sekitar 14 gram protein dan 200 kilokalori. Kamu bisa menyertakan buah-buahan seperti pisang, apel, anggur, atau jeruk sebagai pelengkap.

Selain makanan sehat di atas, kamu juga bisa mengonsumsi beberapa minuman sehat, di antaranya air, susu tanpa lemak atau rendah lemak, jus, teh herbal, dan kopi tanpa kafein. Itulah beberapa pilihan yang bisa kamu jadikan sebagai alternatif penghilang lapar di luar waktu makan di tempat kerja.

Semoga bermanfaat!



64. Panduan Memasak Makanan untuk Diet

Kamu mungkin sudah memutuskan menu diet yang ingin kamu terapkan selama beberapa waktu ke depan. Untuk mengendalikan asupan gizi sehari-hari, kamu telah mengambil keputusan yang tepat, yaitu memasak makanan sendiri. Namun, perlu kamu ketahui bahwa makanan yang kamu masak sendiri pun bisa menjadi batu sandungan dalam dietmu jika kamu memasaknya tanpa memperhatikan prinsip-prinsip diet sehat. Karena itu, sebelum memulai dengan masakan pertama (atau kesekian), simaklah panduan memasak makanan untuk diet berikut ini.

1. Hindari garam berlebih

Makanan yang asin dan gurih memang terasa nikmat, tapi tahukah kamu bahwa garam bisa meningkatkan bobot air di dalam tubuh? Ya, sebuah penelitian dari University of California menunjukkan bahwa penggunaan garam berlebih dalam makanan ternyata tidak hanya buruk untuk kesehatan jantung, tetapi juga meningkatkan retensi² air di dalam tubuhmu.

Singkatnya, setelah mengonsumsi makanan asin, kamu akan merasa haus. Akibatnya, kamu akan banyak minum. Hal inilah yang kemudian akan memperbanyak penyimpanan air di dalam tubuh. Jadi, meskipun garam tidak membuatmu gemuk secara langsung, asupan garam berlebih terbukti akan meningkatkan bobot air di dalam tubuhmu. Alhasil, berat badanmu pun bertambah.

2. Hilangkan MSG dari daftar bumbu

MSG, *monosodium glutamate*, vetsin, atau *micin* adalah penyedap masakan yang akrab di lidah masyarakat Indonesia. Kristal penyedap ini ternyata tidak dianjurkan bagi orang yang sedang menjalani program diet. Sebuah penelitian di Tiongkok mengemukakan bahwa konsumsi vetsin bisa meningkatkan risiko kegemukan hingga tiga kali lipat! Selain itu, vetsin juga bisa meningkatkan risiko penyakit lain, seperti tekanan darah tinggi, asma, dan gangguan pencernaan.

² Tertahannya (peny.)

3. Kurangi gula

Selain menambah jumlah asupan kalori harian, penggunaan gula berlebih juga telah terbukti meningkatkan risiko diabetes. Maka, kurangi takaran gula setiap hendak memasak. Jika menginginkan rasa manis, kamu bisa mengonsumsi makanan yang merupakan sumber gula alamiah, seperti buah-buahan.

4. Kurangi produk tinggi lemak

Mentega, minyak sawit, dan krim kerap kali tercantum dalam daftar bahan untuk membuat camilan, padahal bahan-bahan seperti ini perlu dihindari apabila kamu sedang menjalani program diet. Mengapa? Karena ketiganya merupakan bahan makanan yang sarat lemak.

5. Katakan tidak pada soda!

Menurut sebuah penelitian yang dilaporkan dalam *American Journal of Clinical Nutrition*, HFCS (sirup jagung fruktosa tinggi) yang merupakan salah satu komposisi minuman soda ternyata bisa memicu sindrom metabolik³ dan meningkatkan risiko kegemukan.

6. Ganti karbohidrat

Terakhir, gantilah sumber karbohidrat sederhana yang miskin gizi dengan sumber karbohidrat kompleks yang kaya gizi. Jika kamu selalu makan nasi sebagai sumber karbohidrat, cobalah menggantinya secara bertahap dengan gandum dan nasi merah.

Itulah beberapa panduan memasak untuk diet yang bisa kamu praktikkan.

Selamat mencoba!

³ Gangguan metabolisme yang mencakup lebih dari satu gejala dan faktor penyebab (peny.)

65. Hanya Makan Sayur dan Buah, Sehatkah?

Program diet sehat pada umumnya menganjurkan asupan sayur-sayuran dan buah-buahan sebagai pengganti sumber kalori pada waktu makan untuk menurunkan berat badan dengan cepat. Setidaknya, terdapat dua hal yang melandasi anjuran tersebut, yaitu fakta bahwa sayur dan buah merupakan bahan makanan rendah lemak tetapi tinggi serat, dan keyakinan bahwa dua bahan makanan tersebut mampu memberikan rasa kenyang lebih lama daripada sumber kalori lainnya.

Kebiasaan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan memang sangat bermanfaat bagi kesehatan karena akan menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan tekanan darah, mengatasi masalah pencernaan, dan mencegah kanker. Selain itu, beberapa pihak juga mengklaim bahwa diet sayur dan buah akan membuatmu terlihat awet muda. Namun, kamu mungkin merasa ragu: apakah diet yang hanya terdiri atas asupan sayur dan buah benar-benar menyehatkan? Apa pandangan para ahli tentang hal ini?

Menurut berita yang dikutip dari *The Guardian*, konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan ternyata tidak selalu efektif untuk menurunkan berat badan. Tidak percaya? Hal ini disebabkan beberapa jenis sayur dan buah, misalnya bit dan nangka, mengandung karbohidrat yang cukup tinggi. Banyak pihak menilai bahwa mengonsumsi buah dan sayur semacam itu secara berlebihan akan mengurangi keberhasilan program diet.

Selain itu, kebiasaan hanya mengonsumsi sayur dan buah juga akan memperlambat metabolisme tubuh serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan osteoporosis. Mengapa? Karena asupan kalori harianmu akan menjadi terlalu rendah (kurang dari 1.200 kilokalori per hari untuk wanita, dan kurang dari 1.800 kilokalori per hari untuk pria) sehingga justru akan menurunkan kinerja dan fungsi organ tubuh.

Anna Daniels, seorang ahli gizi dari British Dietetics Association, tidak menganjurkan program diet yang hanya mengonsumsi sayur dan buah. Menurutnya, pola makan tersebut bisa mengakibatkan tubuh kekurangan asupan gizi penting seperti protein, kalsium, dan asam lemak. Dia juga menambahkan bahwa asupan serat yang terlalu banyak justru buruk bagi pencernaan karena bisa membuatmu sakit perut.

Keinginan untuk memulai hidup sehat dengan mengubah pola makan menjadi berbasis sayur dan buah merupakan langkah yang berfaedah. Namun, ingatlah bahwa segala yang berlebihan selalu berdampak buruk. Jadi, daripada mempertaruhkan kesehatan demi turunnya berat badan, lebih baik kamu mulai menyeimbangkan asupan makanan dan minuman untuk memenuhi seluruh kebutuhan gizi tubuh. Dengan demikian, kamu akan tetap sehat selama berdiet.

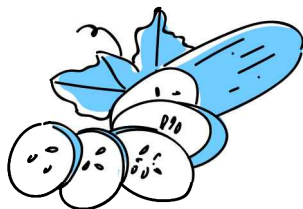


66. Sepuluh Buah Penurun Berat Badan

Buah sudah seharusnya selalu ada di daftar menu harianmu. Mengapa? Karena buah kaya serat dan mineral. Selain itu, kandungan airnya mencegah dehidrasi, memperbaiki sel dan jaringan kulit, serta membantu untuk menurunkan berat badan. Berikut adalah sepuluh jenis buah dengan kandungan air yang tinggi.

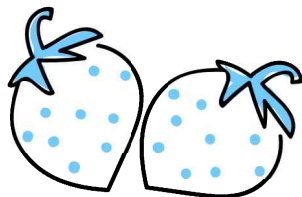
1. Timun

Buah berkadar air tinggi ini bisa digunakan sebagai lalapan, campuran dalam jus, atau masker. Syukurlah, produksi timun di Indonesia melimpah sehingga kamu bisa mendapatkan buah ini dengan mudah dan murah.



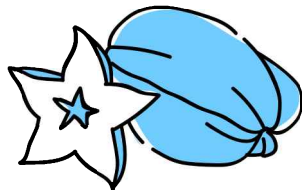
2. Stroberi

Walaupun memiliki cita rasa yang cenderung masam, buah ini memiliki kandungan air yang tinggi. Kandungan vitamin C pada stroberi sangat bermanfaat untuk kesehatan kulit, mengobati seriawan, dan menjaga kadar gula darah.



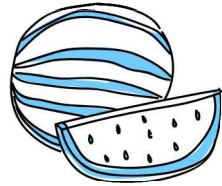
3. Belimbing

Kandungan air yang tinggi menjadikan buah berbentuk bintang ini sangat cocok untuk kamu konsumsi saat menjalani program diet. Buah yang kaya antioksidan ini juga memiliki manfaat lain untuk tubuh, seperti memperlancar pencernaan dan mengatasi tekanan darah tinggi.



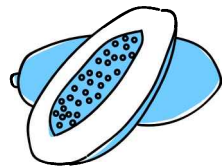
4. Semangka

Seperti belimbing, semangka juga sering disarankan bagi orang-orang yang sedang berdiet. Semangka bisa dimakan langsung, dilumatkan, atau ditaburi sejumput garam untuk mendapatkan sensasi menyegarkan.



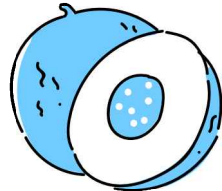
5. Pepaya

Buah yang dijuluki dengan “buah rakyat” karena murah dan mudah didapat ini memiliki kandungan air yang setara dengan semangka. Serat pepaya sangat baik untuk pencernaan.



6. Melon

Siapa yang tidak suka melon? Selain memiliki kandungan air yang tinggi, buah yang cocok dihidangkan dengan berbagai cara ini juga memiliki segudang manfaat, seperti membantu menurunkan berat badan, mencegah kanker, menjaga kesehatan mata, serta menangkal radikal bebas.



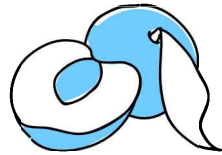
7. Nanas

Buah bersisik yang manis, masam, dan menyegarkan ini mampu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tulang, dan meredakan peradangan.



8. Persik

Buah lezat yang mengandung banyak air ini berkhasiat untuk melembapkan kulit, menyehatkan kulit kepala, menangkal radikal bebas, serta membersihkan ginjal dan kandung kemih.



9. Jeruk

Kamu tentu sudah mengetahui manfaat jeruk untuk meredakan seraiawan. Di samping itu, jeruk juga bisa menurunkan risiko stroke, mencegah kanker, dan menjaga kesehatan jantung, lo!



10. Raspberi

Buah yang kaya vitamin K ini berguna untuk mencegah perdarahan, menjaga berat badan, dan mengendalikan kadar gula darah. Jadi, mulailah menambahkan raspberi ke dalam daftar menu harianmu.



Di antara sepuluh buah di atas,
mana yang menjadi favoritmu?

67. Oat, Makanan Sarat Manfaat yang Masih Sepi Peminat

Oat adalah salah satu produk sereal yang disebut-sebut memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Banyak pakar kesehatan berpendapat bahwa mengonsumsi oat pada pagi hari berkhasiat untuk menyehatkan jantung. Meskipun demikian, tidak banyak yang tertarik untuk mengonsumsi oat lantaran rasanya yang hambar. Sayang sekali, padahal satu porsi oat mengandung banyak manfaat dengan aneka vitamin dan mineral. Tidak percaya? Coba simak uraian manfaat oat di bawah ini.

1. Menjaga berat badan

Tahukah kamu bahwa mengonsumsi oat secara teratur berkhasiat untuk menstabilkan berat badan? Hal ini disebabkan kandungan serat dalam oat yang akan meningkatkan kekentalan isi usus. Hasilnya, saluran pencernaan memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencerna oat sehingga mengirim sinyal kenyang dengan durasi yang lebih panjang ke otak. Dengan rasa kenyang yang bertahan lebih lama, keinginan untuk makan camilan akan berkurang, berat badan pun akan terjaga.

2. Mengurangi risiko hipertensi

Kandungan serat yang tinggi pada oat ternyata tidak hanya baik bagi jantung, tetapi juga mampu menurunkan risiko tekanan darah tinggi. Manfaat inilah yang melandasi anjuran mengonsumsi oat bagi wanita yang telah mengalami menopause, disebabkan mereka berisiko tinggi mengalami hipertensi.

3. Mengurangi risiko penyakit jantung

Penasaran mengapa oat dipercaya mampu mengurangi risiko serangan jantung? Karena oat mengandung antioksidan yang disebut avenantramida. Antioksidan ini mampu melawan radikal bebas yang menyerang "kolesterol baik" (HDL) dan melindungi "kolesterol jahat" (LDL) dari proses oksidasi.

4. Mencegah penyempitan pembuluh nadi

Pernah dengar tentang aterosklerosis? Istilah ini menyatakan kondisi penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan plak di sepanjang sisi dalam pembuluh. Selain menurunkan risiko penyakit jantung, avenantramida dalam oat juga efektif untuk mencegah aterosklerosis. Antioksidan ini terbukti mampu menghambat pembentukan plak sehingga pengerasan dinding pembuluh bisa dicegah.

5. Mencegah komplikasi diabetes

Kamu atau anggota keluarga menderita diabetes? Oat bisa menjadi menu harian yang ideal. Mineral magnesium di dalam oat mampu mengatur kerja insulin dan mengendalikan kadar glukosa darah sehingga risiko komplikasi diabetes bisa dicegah. Hebat, bukan?

6. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Selain avenantramida, oat juga mengandung serat betagluten yang berfungsi meningkatkan kekebalan tubuh dengan membantu sel-sel kekebalan tubuh untuk melawan radikal bebas. Radikal bebas diketahui sebagai faktor penyebab kerusakan sel sehingga tubuh lebih rentan terhadap penyakit degeneratif.

7. Memperlancar pencernaan

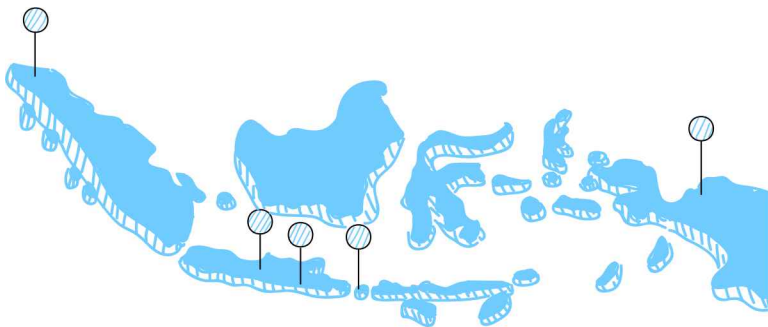
Terakhir, kandungan serat pada oat juga terbukti mampu memperlancar pencernaan. Dengan mengonsumsi oat secara rutin, kamu akan terbebas dari sembelit dan kembung.

Baiklah, kamu mungkin setuju dengan semua manfaat yang telah disebutkan di atas, tetapi tetap saja belum tertarik untuk makan oat karena rasanya yang hambar. Kalau itu yang menjadi masalah, solusinya sangat mudah. Cobalah mencampur oat dengan susu atau gula merah dan menambahkan *topping* sesuai dengan seleramu agar terasa lebih lezat dan tidak membosankan. Kamu juga bisa menambahkan irisan buah-buahan seperti pisang dan stroberi untuk menambah cita rasa dan kandungan gizi.

**Ayo, jadikan oat sebagai teman barumu
untuk menjaga kesehatan!**



68. Daftar Jajanan Sehat untuk Si Kecil



Kegemukan pada anak mulai menjadi persoalan serius di kalangan orangtua. Mengapa kegemukan juga merambah anak-anak? Salah satu alasannya adalah pemilihan jajanan tidak sehat yang mengandung banyak gula. Selain itu, menjamurnya restoran yang menyajikan makanan cepat saji tinggi lemak dan minuman ringan tinggi kalori turut mengancam kesehatan anak masa kini.

Secara global, lebih dari 40 juta anak di bawah umur 5 tahun mengalami kegemukan. Lalu, bagaimana di Indonesia? Menurut data Penelitian Kesehatan Dasar, terdapat enam belas wilayah di Indonesia yang memiliki tingkat kegemukan lebih tinggi daripada angka nasional (27 persen), di antaranya adalah Jawa Barat, Bali, Papua, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Aceh. Lebih lanjut, terungkap bahwa kasus kegemukan pada umumnya ditemukan pada kelompok anak dengan rentang usia 5 hingga 12 tahun.

Kehidupan perkotaan yang menyuburkan gaya hidup praktis dianggap sebagai salah penyebab utama meningkatnya kasus kegemukan pada anak-anak. Lalu, apa yang dapat dilakukan para orangtua untuk melindungi buah hati mereka dari risiko kegemukan? Langkah yang paling penting adalah bijak memilih jajanan sehat dan bergizi bagi buah hati. Cobalah menyisihkan waktu untuk membuat beberapa jajanan sehat berikut.



1. Sereal dan biskuit gandum

Sereal dan biskut yang terbuat dari gandum bisa menjadi alternatif jajan sehat karena mengandung banyak serat, vitamin E, vitamin B, seng, dan kalium yang baik bagi pencernaan dan tumbuh-kembang si kecil.

2. Kacang-kacangan

Kacang merupakan sumber vitamin E dan antioksidan yang berfungsi melindungi sel-sel otak dari paparan radikal bebas. Vitamin E, tiamin, dan omega-3 pada kacang-kacangan menjadikannya sebagai salah satu jajan sehat yang dianjurkan bagi anak-anak.

3. Yoghurt dan keju

Produk olahan susu, seperti yoghurt dan keju, terkenal akan kandungan protein, vitamin B, dan vitamin D yang tinggi. Gizi tersebut sangat diperlukan bagi tumbuh-kembang si buah hati karena akan mendukung pertumbuhan jaringan otak, otot, dan sarafnya.

4. Keripik sayur dan buah

Si kecil tidak suka makan buah dan sayur? Tenang, siasati dengan memberikan keripik sayur dan buah sebagai camilan. Namun, selalu perhatikan komposisinya agar si kecil terhindar dari konsumsi pewarna, pengawet, dan perasa buatan yang berlebihan.





5. Smoothie

Cara lain untuk membujuk anak agar mau mengonsumsi sayur-mayur dan buah-buahan adalah dengan membuatnya *smoothie*. Padukan beberapa macam buah dan sayur seperti kiwi, jeruk, pisang, nanas, dan bayam. Tambahkan *yoghurt* atau susu rendah lemak sebagai pemanis alamiah agar si kecil semakin menyukai *smoothie* buatanmu.

6. Agar-agar

Agar-agar sangat mudah dibuat dan diolah menjadi aneka kreasi jajanan. Kandungan seratnya yang tinggi membuat agar-agar menjadi jajanan sehat yang baik untuk disantap di sela waktu makan. Tambahkan potongan buah segar dan cetaklah agar-agar dengan bentuk-bentuk yang menarik agar anak tidak lagi merasa perlu untuk membeli jajanan.

Nah, itulah daftar beberapa jajanan sehat yang bisa kamu siapkan sendiri untuk si kecil di rumah.

Selamat berkreasi!



69. Menjadi Vegetarian, Sehat atau Tidak?

Di era milenial seperti sekarang, segalanya dituntut serbacepat dan instan, termasuk dalam urusan makan. Maka tidak mengherankan bila usaha makanan cepat saji menjamur di mana-mana, bahkan hingga ke desa-desa. Kebanyakan penikmat *junk food* tidak peduli pada efek samping mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Namun di balik ingar-bingar dunia kuliner yang serbainstan, beberapa orang justru memilih untuk hidup sebagai vegetarian. Benarkah menjadi seorang vegetarian merupakan pilihan yang menyehatkan?

Vegetarian merupakan salah satu metode diet yang telah menjadi tren di berbagai belahan dunia, termasuk di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan data dari *Meat Atlas* yang diterbitkan oleh Friends of the Earth dan Heinrich Boll Foundation pada 2014, sekitar 375 juta penduduk dunia adalah vegetarian.

Vegetarian adalah orang yang membatasi diri dengan hanya mengonsumsi produk nabati, dengan atau tanpa susu dan telur, serta menghindari daging. Menurut Kusharisupeni, pakar gizi dari Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, vegetarian terbagi menjadi vegan, vegetarian lakto, dan vegetarian lakto-ovo. Vegan hanya mengonsumsi produk nabati; vegetarian lakto mengonsumsi produk nabati, susu, dan produk olahannya; sedangkan vegetarian lakto-ovo mengonsumsi produk nabati, telur, susu, dan produk olahannya.

Keputusan untuk menjadi vegetarian bisa dilandasi oleh berbagai alasan, misalnya keinginan untuk hidup lebih sehat, menurunkan berat badan, atau menjalankan ajaran tertentu. Terlepas dari apa pun alasan seseorang menjadi vegetarian, kebutuhan gizi tubuh harus tetap terpenuhi. Jika demikian, pertanyaan selanjutnya adalah apakah menjadi vegetarian merupakan pilihan yang tepat menurut sudut pandang kesehatan?



Kebanyakan dokter dan ahli gizi sepakat bahwa diet rendah lemak, tinggi buah, sayuran, dan kacang-kacangan bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian telah menunjukkan bahwa mengurangi atau menghilangkan daging merah dari menu bisa mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes tipe 2. Selain itu, sebuah penelitian di Jerman yang mempelajari kasus kanker usus besar pada 1.900 vegetarian menunjukkan bahwa orang yang telah menjadi vegetarian selama 20 tahun terbukti memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami kematian akibat kanker.

Akan tetapi, keputusan untuk menjadi vegetarian, terutama menjadi vegan, bagaikan sebuah koin dengan dua sisi: memberikan banyak manfaat kesehatan di satu sisi dan meningkatkan risiko kekurangan protein, vitamin B₁₂, kalsium, zat besi, serta seng di sisi yang lain. Seorang vegan bisa mengalami risiko kekurangan vitamin B₁₂ sebab vitamin ini hanya ditemukan pada produk hewani. Kekurangan vitamin B₁₂ bisa mengakibatkan anemia dan kebutaan. Untung saja, belakangan dikabarkan bahwa jamur juga mengandung vitamin B₁₂. Vegetarian yang tidak mengonsumsi susu atau produk susu juga berisiko lebih tinggi untuk mengalami kekurangan kalsium. Mereka perlu mengonsumsi sayur-sayuran yang banyak mengandung kalsium, seperti brokoli, sawi, dan kacang kapri.

Berdasarkan paparan di atas, jelaslah bahwa kamu akan memperoleh banyak sekali manfaat dengan menjadi vegetarian. Namun, hal itu tidak menjadi jaminan kesehatan jika kamu tidak mendapatkan gizi yang lengkap dari menu harianmu. Perlu digarisbawahi bahwa menjadi vegetarian adalah pilihan yang menyehatkan asalkan seluruh gizi yang diperlukan tubuh tetap terpenuhi.

Jadi, jika kamu tertarik untuk menjadi seorang vegetarian, rancanglah menu harian yang sehat dan bergizi seimbang. Jangan lupa bahwa apa pun alasan atau tujuanmu untuk menjadi seorang vegetarian, kesehatanmu harus tetap diutamakan.

70. Sukseskan Dietmu dengan Rempah-Rempah Ini!

Jika kata *diet* terdengar akrab di telingamu, kamu pasti sudah tahu banyak tentang serba-serbi diet. Boleh jadi, kamu sudah memahami dampak aneka jenis makanan dan minuman terhadap program diet yang sedang atau akan kamu jalani. Namun tahukah kamu bahwa rempah-rempah yang biasanya hanya digunakan sebagai penyedap masakan ternyata juga bisa membantumu berdiet? Ingin tahu? Coba simak informasi berikut.

1. Merica

Siapa sangka merica ternyata bisa membantumu untuk berdiet? Ya, merica mengandung senyawa piperin yang bekerja serupa dengan kapsaisin pada cabai, yaitu memecah lemak menjadi energi. Jadi, jangan ragu untuk selalu menambahkan merica pada setiap masakanmu.

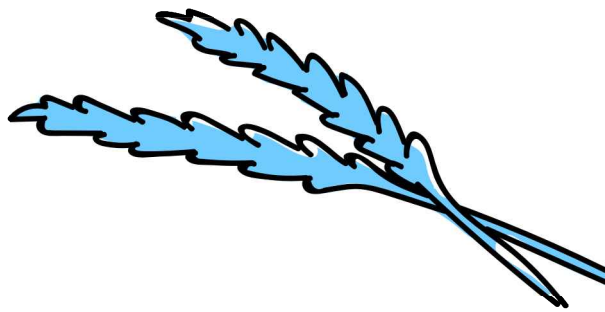
2. Kunyit

Senyawa kurkumin yang terdapat pada kunyit membantu diet dengan berbagai cara, mulai mengurangi rasa lapar, mempercepat pembakaran lemak, hingga mengurangi pembentukan "lemak jahat". Cobalah membuat jus pepaya kunyit. Caranya mudah: lumatkan pepaya matang dengan satu ruas kunyit yang sudah dicuci. Minumlah jus ini sedikitnya dua kali sehari, lalu lihat hasilnya pada tubuhmu.

3. Jahe

Kamu mungkin baru tahu bahwa jahe bisa membantu metabolisme tubuhmu untuk mengendalikan kadar gula darah dan kolesterol. Banyak kreasi minuman berbahan dasar jahe yang bisa kamu coba, salah satunya adalah wedang jahe.





4. Kayu manis

Tidak banyak yang mengetahui bahwa kandungan sinamaldehida pada kayu manis ternyata bermanfaat untuk meluruhkan lemak di dalam tubuh, merangsang metabolisme, menurunkan kadar glukosa darah, hingga meningkatkan kadar insulin sehingga kamu terhindar dari risiko diabetes tipe 2. Hebat, bukan? Maka, cobalah minuman berbahan dasar kayu manis, salah satunya bisa kamu buat dengan merebus dua batang kayu manis dengan segelas air. Tambahkan perasan lemon, lalu minumlah selagi hangat.

5. Bawang putih

Selain bermanfaat untuk mengendalikan tekanan darah, bawang putih juga bisa bermanfaat untuk mendukung program diet. Selain dengan menambahkan bawang putih dalam masakan, kamu juga bisa mendapatkan manfaat rempah ini dengan membuat jus bawang putih dan meminumnya setiap pagi.

6. Kapulaga

Kandungan fitosterol pada rempah beraroma harum ini ternyata bisa membantu detoksifikasi tubuh, mengendalikan kadar lemak, hingga menghambat penyerapan kolesterol dari saluran pencernaan. Jadi, sertakan kapulaga dalam daftar bumbu masakanmu selama menjalani program diet, ya!

7. Jintan

Mengonsumsi jintan secara teratur mampu meningkatkan pembakaran lemak tubuh. Hal ini tentu merupakan berita baik untukmu yang sedang menjalani program penurunan berat badan. Cukup tambahkan satu sendok jintan halus ke dalam satu gelas yoghurt tawar, dan santaplah setiap pagi. Mudah sekali!



8. Ginseng

Manfaat ginseng bagi kesehatan tentu sudah sering kamu dengar. Mengonsumsi air rebusan ginseng secara rutin akan meningkatkan metabolisme, memperbaiki suasana hati, dan membantu meredakan stres.

Jadi, rempah-rempah apa yang akan kamu jadwalkan untuk masuk dalam menu santapanmu berikutnya?



71. Enam Kebiasaan Makan Pemicu Kegemukan

Kebiasaan makan yang buruk merupakan pangkal dari banyak masalah kesehatan, dan masalah-masalah itu tidak hanya akan berdampak pada fungsi organ-organ dalam, tetapi juga pada penampilan luar tubuhmu. Kegemukan merupakan salah satu petunjuk yang jelas akan hal itu. Apa saja kebiasaan makan yang harus dihindari agar kamu terhindar dari kegemukan serta memiliki raga yang indah dan sehat?

1. Makan porsi besar sekaligus

Ini adalah cara makan yang sangat buruk karena tidak hanya akan memicu kegemukan, tetapi juga diabetes. Fakta ini sejalan dengan hasil penelitian para ilmuwan dari Mount Sinai School of Medicine yang menyatakan bahwa kebiasaan makan banyak dalam waktu singkat terbukti memicu timbulnya gangguan pada fungsi sinyal insulin di otak. Akibatnya, insulin tidak bisa bekerja secara efektif untuk menguraikan lemak.

2. Makan meskipun sudah kenyang

Kamu perlu mengenal istilah *specific-dynamic action* yang biasa disingkat SDA, yaitu jumlah energi yang dikeluarkan tubuh untuk memproses makanan. Bila kamu terus makan meskipun sudah kenyang, nilai SDA tubuhmu akan melonjak. Hasilnya, kamu akan merasa malas untuk bergerak sebab tubuhmu telah mengeluarkan banyak energi untuk mencerna makanan yang sebenarnya tidak diperlukan. Terlalu banyak makan dan terlalu sedikit bergerak adalah resep antigagal untuk membuatmu kelebihan berat badan.



3. Melewatkan sarapan

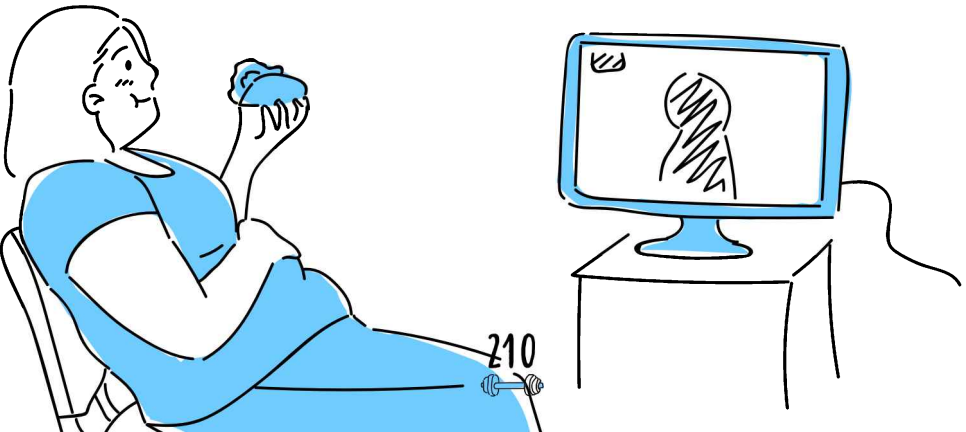
Seperti yang telah kamu ketahui, sarapan merupakan waktu makan yang amat penting. Energi yang kamu dapatkan dari sarapan akan digunakan tubuh untuk beraktivitas hingga malam. Menjalani hari tanpa sarapan akan memaksa tubuhmu untuk terus beraktivitas dalam keadaan kekurangan energi. Maka tidak mengherankan ketika waktu makan siang tiba, kamu akan cenderung makan berlebihan.

4. Makan camilan pada malam hari

Ayo, mengaku! Siapa yang suka makan camilan malam-malam? Jika kamu termasuk di antaranya, mulailah menghentikan kebiasaan ini. Metabolisme tubuh cenderung melambat pada malam hari. Jika kamu makan camilan pada malam hari, apalagi jika camilan itu mengandung banyak lemak dan gula, tubuh akan menyimpan karbohidrat dalam camilan tersebut sebagai tumpukan lemak yang menaikkan berat badanmu.

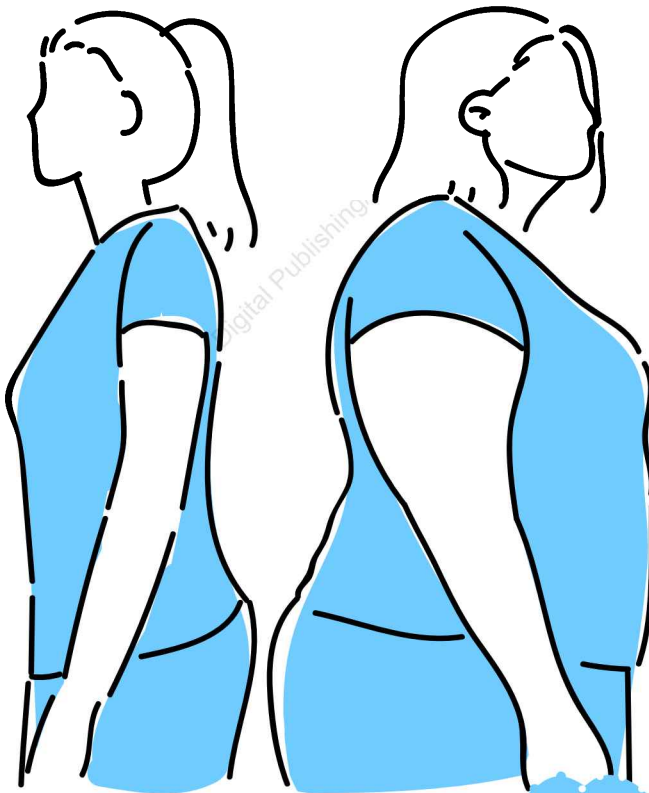
5. Makan sambil menonton

Makan sambil menonton tayangan kesukaan di televisi, bioskop, ponsel, atau di mana pun memang menyenangkan. Namun, kebiasaan ini ternyata bisa membuat berat badanmu naik tanpa kamu sadari. Ketika kamu makan sambil menonton sesuatu yang kamu sukai, perhatianmu akan terbagi sehingga sinyal kenyang yang dikirimkan sistem pencernaan ke otak tidak mendapat perhatian yang cukup. Akibatnya, kamu akan terus makan tanpa menyadari bahwa kamu sebenarnya sudah kenyang.



6. Terobsesi memakan makanan sehat secara berlebihan

Kamu pasti bingung: mengapa mengonsumsi makanan sehat justru bisa berdampak buruk bagi tubuh? Seperti yang dikutip dari *Journal of the American Medical Association*, makanan sehat apa pun tetap mengandung kalori. Jadi, jika obsesimu untuk menurunkan berat badan secepat mungkin membuatmu menyantap aneka makanan sehat terlalu banyak, tubuhmu tetap akan mengubah kelebihan asupan kalori tersebut menjadi lemak. Hasilnya, berat badanmu justru akan bertambah.



72. Jangan Makan Mi Bersama Nasi!

Apakah kamu penggemar mi instan? Sejak hadir pertama kali di Indonesia pada 1968, mi instan segera menjadi makanan favorit banyak orang. Harga yang terjangkau, cara memasak yang praktis, dan pilihan rasa yang sangat beragam membuat mi instan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern di negeri kita.

Akan tetapi di balik semua keunggulan itu, mi instan menyimpan potensi ancaman bagi kesehatan. Para ilmuwan dari Harvard University menyatakan bahwa terlalu sering mengonsumsi mi instan akan meningkatkan risiko terjadinya lonjakan kadar gula dan tekanan darah. Risiko terjadinya serangan jantung dan stroke juga akan meningkat.

Di Indonesia, mi instan sering dijadikan hidangan pendamping nasi putih. Menu yang sudah jamak kita temukan ini ternyata merugikan kesehatan karena mi instan yang tinggi natrium dan lemak jenuh akan menghasilkan 800 hingga 900 kilokalori jika dipadukan dengan nasi putih. Asupan kalori sebesar ini dalam satu kali makan memaksa pankreas bekerja keras untuk mencegah lonjakan kadar gula darah. Jika hal ini terjadi berulang-ulang, pankreas akan mengalami kelelahan yang mengakibatkan penurunan fungsi. Tanpa fungsi pankreas yang optimal untuk mengendalikan kadar gula, diabetes akan mudah berkembang. Selain itu, asupan kalori berlebih dari gabungan dua makanan tinggi kalori semacam itu juga akan meningkatkan berat badan hingga mengakibatkan kegemukan dan gangguan fungsi hati.

Mi instan tidak dianjurkan sebagai menu sehari-hari karena miskin gizi dan mengandung bahan-bahan tambahan makanan seperti pewarna, perasa, dan pengawet yang tidak dianjurkan untuk dikonsumsi secara rutin. Karena itu, kurangi kebiasaan menyantap mi instan. Kalaupun kamu sesekali menginginkannya, hindari menyantapnya bersama nasi putih. Kamu perlu makan agar sehat, jadi jangan sampai makananmu malah membuatmu sakit.

73. Amankah Diet Tanpa Nasi?

Dewasa ini, terdapat berbagai cara diet untuk menurunkan berat badan, salah satunya adalah diet tanpa nasi. Diet ini sudah cukup terkenal dan banyak dilakukan oleh masyarakat. Namun sebenarnya, apakah tubuh kita akan baik-baik saja jika tidak mendapat asupan karbohidrat dan gizi lain yang terkandung dalam nasi? Amankah diet tanpa nasi? Pembahasan berikut akan membantumu untuk menjawabnya.

Kelebihan Diet Tanpa Nasi

- **Mengurangi kalori**

Berat badan akan lebih mudah turun jika kamu memperbanyak asupan protein ketimbang karbohidrat dari makanan utama dan camilan. Menurunkan berat badan juga bisa dilakukan dengan membatasi asupan kalori. Diet tanpa nasi bisa mengurangi asupan kalori sebanyak 500 hingga 600 kilokalori per hari. Secangkir beras mengandung 210 kilokalori, dan akan memenuhi kira-kira 10 persen dari kebutuhan kalori sehari-hari. Kebutuhan kalori seseorang bergantung pada umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas, dan kondisi kesehatannya.

- **Mengurangi kadar gula darah**

Nasi mengandung muatan glikemik yang tinggi sehingga bisa meningkatkan kadar gula darah, produksi insulin tubuh, dan berat badan. Muatan glikemik nasi putih adalah sekitar 65, sedangkan nasi merah sebanyak 55. Angka ini tergolong tinggi sehingga bisa mengancam kesehatan penderita diabetes.

Tahukah kamu bagaimana beras putih dihasilkan? Beras putih yang dipasarkan secara luas sudah dipisahkan dari dedak dan embrio, padahal dedak merupakan bagian yang paling bergizi, sedangkan embrio adalah bagian yang memberikan kemampuan pada sebulir



beras untuk bertunas. Embrio beras mengandung protein, vitamin, dan karbohidrat yang dibutuhkan tubuh. Karena itulah hilangnya kedua bagian ini mengurangi 95 persen mineral dan gizi penting yang sebenarnya dimiliki beras. Jadi, mengonsumsi beras—yang kemudian dimasak menjadi nasi—tanpa embrio beras dan dedaknya bagaikan mengonsumsi gula mentah-mentah.

• Mencegah lapar

Menurut sebuah penelitian dalam jurnal *Hospital Nutrition* pada 2011, makanan yang menyertakan roti ternyata lebih mengenyangkan daripada makanan yang menyertakan nasi. Jadi, bisa disimpulkan bahwa nafsu makan akan lebih mudah terpenuhi dengan hanya menyantap roti, sedangkan jika memakan nasi, kita justru akan lebih cepat merasa lapar setelahnya.

Kekurangan Diet Tanpa Nasi

Tubuh kita memerlukan asupan serat setiap hari. Secangkir beras putih mengandung kurang dari 1 gram serat, sedangkan beras merah mengandung 3,5 gram serat, yaitu 14 persen dari kebutuhan serat tubuhmu setiap hari. Kandungan serat dalam nasi membantu mengurangi produksi lemak badan dan lemak perut yang berbahaya. Lemak perut berlebih bisa mengakibatkan

diabetes, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lain. Jika asupan nasi dihentikan, lemak badan dan lemak perut akan bertambah sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Di samping itu, diet tanpa nasi pada dasarnya bertujuan mengurangi asupan karbohidrat. Jadi, jika kamu menghentikan konsumsi nasi tetapi menggantinya dengan makaroni atau pasta, hasilnya akan sama saja.

Namun karena nasi adalah makanan pokok kita, menjalani diet tanpa nasi tentu tidak mudah. Beberapa orang malah tidak merasa kenyang sebelum makan nasi. Hal ini bisa diatasi dengan menetapkan "hari libur" setiap minggu. Jadi, kamu bisa tetap makan nasi sebanyak satu atau dua cangkir beras pada hari libur tersebut setiap minggu, dan mengganti nasi dengan sumber karbohidrat lain yang lebih bergizi pada hari-hari lainnya.

Nah, setelah menyimak pembahasan mengenai kelebihan dan kekurangan diet tanpa nasi, apakah kamu berminat untuk mencoba diet ini? Berkonsultasilah dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan anjuran yang lebih terperinci bila kamu hendak mencobanya.

Semoga membantu!



74. Seputar *Junk Food*

Junk food, yang secara bahasa berarti 'makanan sampah', merupakan salah satu jenis panganan yang digemari lantaran rasanya yang lezat. Karena itu, banyak restoran cepat saji yang menawarkannya dalam daftar menu mereka. Namun tahukah kamu bahwa di balik kelezatannya, *junk food* mengandung kadar lemak dan gula yang tinggi? Berikut beberapa fakta penting mengenai *junk food* yang perlu kamu ketahui.

Sebuah penelitian dari Oregon State University yang diterbitkan dalam jurnal *Neuroscience* menemukan bahwa tingginya kadar lemak dan gula dalam *junk food* berdampak buruk bagi perilaku dan kesehatan seseorang karena bisa meningkatkan risiko timbulnya stres, depresi, kegemukan, dan hipertensi. Dijabarkan pula dalam penelitian yang dilakukan Jean Welsh dari Harvard School of Public Health bahwa *junk food* memicu peningkatan kadar lemak dalam darah dan mengurangi "kolesterol baik" di dalam tubuh. Perpaduan kedua hal itu membuat penggemar *junk food* rentan menderita penyakit jantung. Mengerikan!

Kaum muda penyuka *junk food* mungkin berpikir bahwa risiko tersebut mungkin tidak akan begitu besar bagi kondisi fisik yang masih muda sehingga tidak perlu merasa khawatir untuk melahap *junk food* sesuka hati. Benarkah demikian? Faktanya, berdasarkan sebuah penelitian yang diterbitkan dalam jurnal *Lancet* pada 2005, kebanyakan orang berusia 20 hingga 40 tahun yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali dalam seminggu berisiko tinggi terserang penyakit jantung dan diabetes ketika mereka menginjak usia 50 tahun. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi *junk food* pada usia muda akan meningkatkan risiko kegemukan sehingga kondisi kesehatan pada usia tua nanti akan menjadi lebih buruk akibat risiko tambahan dari kelebihan berat badan. Tidak mau itu terjadi padamu, bukan?

Sampai di sini, kamu mungkin ingin tahu, “Adakah batas aman untuk memakan makanan cepat saji?” Demi menekan serendah mungkin risiko-risiko yang telah disebutkan di atas, jalan terbaik adalah berhenti mengonsumsi *junk food* sama sekali. Namun jika kamu sesekali menginginkannya, perhatikan komposisi lemak dan gula dalam satu porsi makanan yang kamu inginkan. Sebagai contoh, saat akan memesan ayam goreng, pilihlah bagian dada tanpa kulit yang memiliki kandungan kalori, kolesterol, dan lemak lebih rendah daripada jika kulitnya disertakan. Atau saat kamu *ngidam* burger, gantilah *patty* daging sapi dengan daging dada ayam.

Jika kamu masih merasa sulit untuk berhenti mengonsumsi makanan cepat saji, lakukan secara bertahap. Cobalah beberapa kiat jitu seperti hanya memesan makanan cepat saji dalam porsi kecil, menjarangkan konsumsi, dan menghindari *topping* tinggi lemak seperti keju cair. Selain itu, biasakan untuk mengimbangi konsumsi *junk food* dengan asupan sayur-sayuran dan buah-buahan serta olahraga sedikitnya 30 menit setiap hari. Jika kamu sudah terbiasa dengan gaya hidup sehat, ketertarikanmu terhadap *junk food* akan memudar dengan sendirinya. Percayalah.



75. Mau Langsing? Jauhi Makanan Pembuncit Perut

Perut buncit sering menimbulkan ketidaknyamanan saat berpakaian. Selain mengganggu penampilan, perut buncit juga akan membuatmu harus berganti celana dengan ukuran yang lebih besar. Skenario yang tidak menyenangkan ini bahkan tetap bisa terjadi padamu meskipun kamu merasa sudah berolahraga. Kamu pun mulai kehabisan akal untuk menutupi perut yang tidak kunjung mengempis. Tahukah kamu bahwa beberapa makanan yang mungkin sering kamu konsumsi bisa menjadi biang keroknya? Mari kita singkap mereka satu demi satu.

1. Kentang goreng

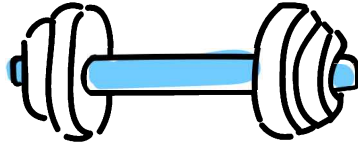
Jika kamu penggemar kentang goreng dari restoran cepat saji, kamu harus segera mengurangi konsumsi makanan ini. Pasalnya, mengonsumsi kentang goreng diketahui berdampak buruk bagi kesehatan. Kandungan karbohidratnya yang tinggi menjadi lebih buruk dengan kandungan minyaknya yang banyak sehingga lemak tertimbun di perut dan membuatnya membuncit.

2. Gandum atau karbohidrat padat

Karbohidrat memang baik bagi tubuh, tetapi beberapa makanan padat sumber karbohidrat seperti piza, pasta, nasi putih, roti putih, atau roti gandum memiliki proporsi karbohidrat yang tinggi dibandingkan dengan bobot makanan itu sendiri. Akibatnya, memakan makanan seperti ini, walaupun tidak dalam porsi yang berlebihan, bisa membuat tubuh kelebihan karbohidrat yang kemudian akan ditimbun sebagai lemak. Bandingkan dengan sebutir kentang kecil seberat 170 gram yang hanya mengandung karbohidrat sekitar 23 persen dari beratnya, sedangkan sisanya adalah air.

3. Susu

Mengapa susu bisa membuat perutmu membuncit? Karena susu mengandung banyak laktosa, salah satu jenis karbohidrat.



Tubuhmu menguraikan laktosa dengan bantuan enzim laktase. Seiring dengan bertambahnya usiamu, produksi enzim tersebut di dalam tubuhmu akan menurun sehingga karbohidrat dari susu menumpuk di perut bagian bawah.

4. Fruktosa

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Gastroenterology* pada 2008 menemukan bahwa makanan dengan kandungan fruktosa yang tinggi bisa menghasilkan banyak gas yang akan menggembungkan rongga perut (alias membuncitkan perut), bahkan bisa memicu diare.

5. Lemak

Tubuhmu bisa dengan mudah menimbun asupan lemak yang diperoleh dari daging merah. Bila kamu penggemar bistik, pilihlah daging dari bagian yang rendah lemak. Kamu bisa mencari informasi gizi pada daging dari tiap bagian tubuh sapi untuk mengetahuinya.

6. Soda diet

Selain makanan, minuman pun bisa membuat perutmu menggembung. Jika kamu mengira soda diet adalah minuman yang aman dari potensi menimbulkan perut buncit atau kegemukan secara umum, kamu keliru. Sebuah penelitian yang belum lama dilakukan menunjukkan bahwa soda diet justru bisa membuat perutmu membesar. Mengapa demikian? Bukankah soda diet memiliki kadar gula yang lebih rendah daripada soda biasa? Memang, tetapi anggapan tersebut justru membuat orang merasa aman untuk mengonsumsinya lebih banyak dan lebih sering. Akhirnya, “kemajuan” perutmu tetap tidak terbendung.

7. Alkohol

Asupan alkohol juga diketahui sebagai salah satu faktor penyebab perut buncit. Alkohol merangsang pelepasan hormon stres yang mengurangi kinerja tubuh untuk membakar lemak. Jika kamu ingin memiliki perut yang datar, hindari minuman beralkohol dan makanan yang dimasak dengan alkohol.

“Penyesalan selalu datang terlambat,”
begitu kata pepatah.

Maka, sebelum kamu menyesali perutmu yang kian membuncit, cegahlah hal itu terjadi dengan menghindari asupan makanan dan minuman yang menjadi pemicunya.



76. Kenali Jenis-Jenis Teh dan Khasiatnya!



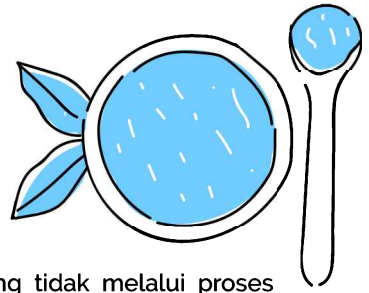
Sejak ribuan tahun lalu, teh telah menjadi kunci bagi kesehatan, kebahagiaan, dan pengetahuan masyarakat Timur. Maka tidak heran jika banyak orang berlomba-lomba untuk meneliti manfaat dan khasiat aneka jenis teh. Terlepas dari jenisnya, kandungan kafein dan teanin pada teh sangat baik bagi otak. Kafein dalam teh lebih rendah daripada kopi sehingga bisa meningkatkan semangat tanpa mengakibatkan susah tidur. Flavonoid dalam teh juga baik untuk kesehatan jantung dan bisa mengurangi risiko kanker. Apa saja jenis teh yang perlu kita kenal? Apa saja manfaat kesehatan yang bisa kita dapatkan darinya? Simak penjelasan berikut.

1. Teh hijau

Teh ini dihasilkan dari daun teh yang telah diuapi. Teh hijau mengandung antioksidan yang mampu menekan pertumbuhan beberapa jenis kanker, seperti kanker kandung kemih, payudara, paru-paru, perut, pankreas, usus besar, dan rektum. Teh hijau juga terbukti mampu mengurangi risiko penyumbatan pembuluh nadi, penyakit Alzheimer dan Parkinson, stroke, serta meningkatkan kadar kolesterol baik di dalam darah.

2. Teh hitam

Teh ini dibuat dengan memfermentasi daun teh. Hasilnya adalah teh yang berwarna lebih gelap dan mengandung kafein lebih banyak. Teh hitam berkhasiat untuk mengurangi kerusakan paru-paru akibat kebiasaan merokok serta mampu mengurangi risiko stroke.



3. Teh putih

Teh putih dihasilkan dari daun teh yang tidak melalui proses fermentasi ataupun penguapan sehingga merupakan teh yang "paling alamiah". Karena itu, teh putih dipercaya memiliki khasiat yang lebih baik untuk mencegah kanker dibandingkan dengan jenis teh lainnya.

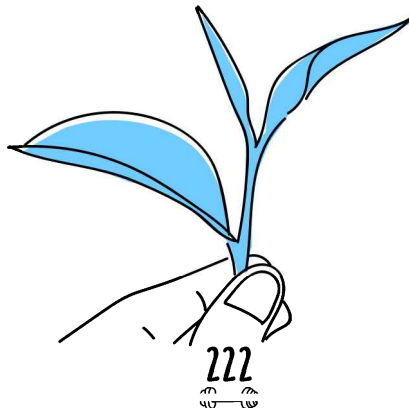
4. Teh *oolong*

Antioksidan dalam teh *oolong* terbukti dapat mengurangi kadar "kolesterol jahat" dalam tubuh. Varian teh *oolong* yang dikenal sebagai Wuyi digunakan sebagai suplemen penurunan berat badan.

5. Teh *pu-erh*

Pengawetan yang diikuti dengan fermentasi menjadikan teh *pu-erh* memiliki khasiat sebagai penurunan berat badan dan kadar "kolesterol jahat" di dalam darah.

Sekarang, kamu sudah tahu bahwa beberapa jenis teh memiliki khasiat sebagai penurunan berat badan. Kalau kamu ingin meminumnya, jangan menambahkan banyak gula yang justru bisa menaikkan berat badanmu lebih cepat daripada penurunan berat badan yang kamu harapkan dari teh tersebut. Kalau begitu, jadi besar pasak daripada tiang!



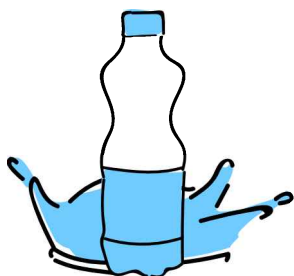
77. Minuman Isotonik untuk Kesehatan, Perlukah?

Kamu tentu sudah sering mendengar tentang minuman isotonik yang disebut-sebut mampu mengganti cairan tubuh yang hilang. Namun, tahukah kamu apa sebenarnya minuman isotonik itu? Minuman isotonik adalah minuman dengan komposisi mineral yang menyerupai cairan tubuh manusia.

Minuman yang biasanya mengandung ion natrium, kalium, klorida, dan magnesium ini pada awalnya dirancang guna membantu para atlet untuk mengganti dengan cepat cairan tubuh yang hilang setelah berolahraga. Karena itulah minuman isotonik juga dijuluki dengan *sports drink*.

Lalu, kapan tubuh kita memerlukan minuman isotonik? Minuman ini sebaiknya hanya dikonsumsi setelah kita melakukan aktivitas berat yang membuat tubuh banyak berkeringat. Menurut seorang ahli diet dari Orlando Health, Florida, Amerika Serikat, minuman isotonik hanya baik untuk dikonsumsi sehabis melakukan olahraga berat dengan durasi lebih dari 1 jam karena situasi ini berisiko menimbulkan kram otot dan rasa pusing karena banyaknya cairan tubuh yang telah dikeluarkan.

Apakah minuman isotonik bisa menambah energi? Untuk membuktikannya, para peneliti dari Oxford University pernah memberikan minuman isotonik kepada 50 pelari, dan air biasa kepada 50 pelari lain dalam sebuah maraton di Inggris. Hasilnya menunjukkan bahwa para pelari yang meminum minuman isotonik tidak memiliki kecepatan yang berbeda secara nyata dibandingkan dengan para pelari yang meminum air. Jadi, jelaslah bahwa minuman isotonik merupakan pengganti cairan tubuh, bukan penambah energi.

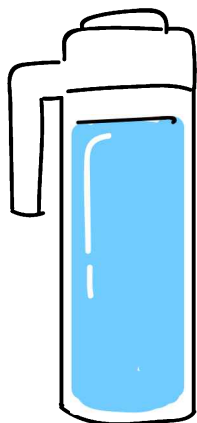


Minuman isotonik juga dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita diare atau muntaber yang berisiko mengalami dehidrasi. Lalu, bagaimana jika kita suka meminum minuman isotonik dalam keadaan tidak melakukan aktivitas berat atau sakit? Menurut guru besar Imunologi-Farmakologi dari Institut Teknologi Bandung, Andreanus Andaja Soemardji, minuman isotonik tidak disarankan untuk dikonsumsi secara rutin atau sering karena akan memperberat kerja ginjal sehingga bisa meningkatkan risiko gagal ginjal dalam jangka panjang.

Jadi, tidak perlu tergiur dengan kesan *sporty* yang ditampilkan oleh bintang iklan minuman isotonik, karena air ternyata tetap merupakan minuman terbaik untuk sehari-hari.



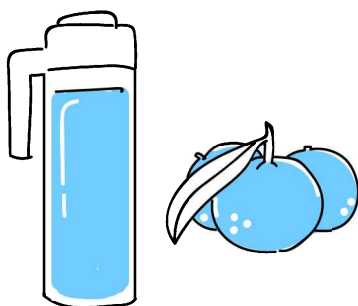
Dunia Kesehatan



Saat ini, *infused water* tengah menjadi tren, khususnya di kalangan muda. *Infused water* adalah minuman yang dibuat dengan menambahkan potongan buah-buahan ke dalam air yang disimpan di botol. Minuman ini berbeda dengan jus karena tidak diberi pemanis buatan, gula, atau susu. Minuman ini bisa dianggap sebagai larutan sari buah yang tentu saja bermanfaat bagi tubuh. Jika kamu ingin membuatnya, buah-buahan berikut bisa menjadi pilihanmu untuk disajikan dalam *infused water*.

1. Jeruk mandarin

Potong jeruk menjadi beberapa bagian kecil, lalu masukkan ke botol berisi air. Simpan di dalam kulkas jika menginginkan minuman dingin.



79. Kopi Hijau: Primadona Baru Penurun Berat Badan

Kopi luwak, atau *white coffee*, dan kopi hitam merupakan dua jenis kopi yang sudah dikenal akrab oleh masyarakat kita, tetapi bagaimana dengan kopi hijau atau *green coffee*? Jenis kopi ini mungkin masih asing di telingamu, tetapi perlu kamu ketahui bahwa kopi hijau bisa menjadi salah satu pilihan sajian untuk membantu program diet.

Apa itu kopi hijau?

Sebenarnya, biji semua jenis kopi berwarna hijau. Penggorengan atau pemanggangan kemudian mengubahnya menjadi kecokelatan atau hitam. Biji kopi hijau tidak melalui proses tersebut sehingga tidak mengalami perubahan warna dan perubahan kandungan. Karena tidak melalui proses penggorengan atau pemanggangan, kopi ini memiliki lebih banyak asam klorogenat daripada kopi lain yang telah digoreng atau dipanggang.

Apakah kopi hijau bisa menurunkan berat badan?

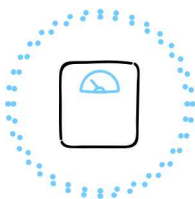
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kafein yang terdapat dalam semua jenis kopi mampu meningkatkan metabolisme sekitar 3 hingga 11 persen. Peningkatan ini akan mendorong penurunan berat badan. Namun selain kafein, terdapat kandungan lain pada kopi yang mampu menurunkan berat badan lebih cepat, yakni asam klorogenat. Penggorengan dan pemanggangan mengurangi kandungan zat ini. Kopi hijau yang tidak dipanggang dan tidak digoreng memiliki kandungan asam klorogenat lebih tinggi daripada kopi biasa sehingga lebih efektif untuk membantu penurunan berat badan. Asam klorogenat bekerja di saluran pencernaan dengan mengurangi penyerapan karbohidrat sehingga akan menurunkan kadar gula darah dan insulin, juga mengurangi penyerapan lemak sehingga akan menghambat bertambahnya timbunan lemak tubuh.

Meskipun bermanfaat untuk menurunkan berat badan, kopi hijau tetap tidak boleh dikonsumsi terlalu banyak karena kopi ini pun serupa dengan kopi jenis lain yang akan berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Berkonsultasilah terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi jika kamu tertarik untuk mengonsumsi kopi hijau sebagai suplemen untuk tujuan kesehatan tertentu.



80. Air Mineral Bantu Turunkan Berat Badan?

Sekitar 60 persen dari tubuh manusia dewasa terdiri atas air. Maka, tidak mengherankan bila air minum menjadi salah satu kebutuhan vital manusia. Manusia mampu bertahan hidup lebih lama tanpa makan daripada tanpa minum. Karena itu, kecukupan asupan cairan setiap hari sangat penting bagi kesehatanmu. Jadi, apa saja manfaat air minum bagi kesehatan?



1. Minum air membantu menurunkan berat badan

Minum air bisa menimbulkan sensasi kenyang dan meningkatkan laju metabolisme tubuh. Namun, manfaat tersebut ternyata dipengaruhi oleh waktu meminumnya. Setengah jam sebelum makan adalah waktu yang paling efektif karena akan membuatmu merasa lebih kenyang. Dengan demikian, kamu tidak akan makan terlalu banyak. Meminum air dingin lebih disarankan agar tubuhmu menggunakan kalori tambahan untuk memanaskan air hingga suhu tubuh.



2. Minum air membantu memelihara pesona kulit

Siapa yang tidak mau terlihat lebih muda? Apalagi jika tidak perlu mengeluarkan banyak uang untuk perawatan kecantikan. Caranya mudah: minumlah air secukupnya. Asupan cairan yang cukup akan menjaga kulit kita terhidrasi secara memadai sehingga memiliki tekstur yang lebih kenyal dan lembut serta warna yang lebih cerah. Hasilnya, kamu akan tampak lebih muda!



3. Minum air membantu mengurangi sembelit

Sembelit adalah gangguan fungsi pencernaan yang ditandai dengan terhambatnya pengeluaran tinja dari usus besar. Kurangnya asupan cairan dan serat adalah faktor utama dalam sebagian besar kasus sembelit. Dalam kasus kekurangan cairan, tinja menjadi keras

sehingga sulit dikeluarkan. Asupan cairan yang cukup akan mencegah dan mengatasi sembelit.



4. Volume cairan tubuh berpengaruh pada tingkat energi dan fungsi otak

Tahukah kamu bahwa kinerja otak kita sangat dipengaruhi oleh status hidrasi tubuh? Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dehidrasi ringan (yaitu kehilangan cairan sebanyak 1 hingga 3 persen dari berat badan) akan menurunkan tingkat energi, kondisi mental, daya ingat, dan kinerja otak. Ternyata, kondisi ini bisa terjadi dalam kegiatan sehari-hari yang normal, apalagi setelah melakukan aktivitas berat atau dalam cuaca yang panas dan kering.



5. Air membantu meningkatkan kinerja fisik

Air mengatur sistem pendingin tubuh sehingga sangat penting saat kamu melakukan aktivitas yang mengerahkan banyak tenaga, apalagi di lingkungan yang panas. Dampak dehidrasi mulai terasa ketika tubuhmu kehilangan cairan sebanyak 2 persen dari bobot tubuh. Pada seorang atlet, kehilangan itu bisa mencapai 6 hingga 10 persen dari bobot tubuh setelah banyak berkeringat. Hal ini bisa mengakibatkan gangguan pengendalian suhu tubuh, penurunan motivasi, dan kelelahan sehingga berolahraga terasa lebih sulit, baik secara fisik maupun mental. Jadi, jika kamu berolahraga secara intensif dan banyak berkeringat, pastikan tubuhmu terhidrasi secara cukup.



6. Minum air membantu mencegah dan mengatasi sakit kepala

Kamu sering menderita sakit kepala? Boleh jadi, kamu kurang minum air sehingga tubuhmu mengalami

dehidrasi. Dehidrasi diketahui bisa memicu sakit kepala pada beberapa orang. Maka, minumlah air yang cukup untuk mencegah dan mengatasinya.



7. Minum air sebagai upaya detoksifikasi

Hampir setiap hari, tubuhmu terpapar racun dan bahan kimia berbahaya dari lingkungan. Diperlukan asupan cairan yang cukup untuk membuang racun dan bahan kimia tersebut dari tubuhmu. Semakin banyak kamu minum air, semakin bersih tubuhmu dari zat-zat tersebut.

Sekarang, kamu tentu sudah lebih memahami pentingnya asupan cairan bagi tubuh. Maka, minumlah air lebih banyak dan lebih sering demi kesehatanmu.



81. Lemak yang Berguna bagi Tubuh

Setujukah kamu dengan pandangan bahwa tidak ada sesuatu yang tidak berguna di dunia? Kalau kamu setuju, bagaimana pandanganmu tentang lemak? Apakah kamu setuju bahwa lemak berguna bagi manusia? Sampai di sini, sebagian orang mungkin mulai ragu menjawab.

Yup, ilmu kedokteran dan gizi telah memastikan bahwa tubuh manusia memang memerlukan lemak untuk menjalankan fungsi-fungsi normalnya. Namun, hanya jenis lemak sehat yang berguna bagi tubuh. Sayangnya, banyak pelaku diet yang belum memahami pengertian lemak sehat sehingga mereka berlomba-lomba melakukan segala cara untuk menghilangkan lemak tubuh dan menghindari semua asupan lemak demi memperoleh bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Gagasan ini sudah tertanam demikian lama di benak masyarakat sehingga keberadaan lemak di dalam tubuh seakan-akan selalu dicitrakan sebagai sesuatu yang mengganggu, bahkan berbahaya.

Mulai sekarang, ingatlah bahwa tubuhmu memerlukan lemak; kamu bahkan tidak bisa hidup tanpa lemak. Sulit dipercaya? Makanya, jangan sampai kamu bersikap antipati terhadap lemak dan sumber-sumber lemak sebelum mengetahui fakta ilmiahnya. Ulasan berikut akan memberimu pemahaman yang benar mengenai asupan lemak.

Pentingnya asupan lemak bagi tubuh

Lemak merupakan komponen gizi penting yang harus disertakan dalam menu sehat sehari-hari. Faktanya, tubuh kita memerlukan asam lemak untuk menjaga kehalusan kulit, melarutkan vitamin, dan memasok energi agar fungsi-fungsi normal tubuh tetap berjalan.

Panduan makan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pertanian Amerika Serikat merekomendasikan agar orang dewasa memperoleh 20 hingga 35 persen asupan kalori dari lemak. Panduan tersebut bahkan menyebutkan bahwa asupan kalori dari lemak tidak boleh kurang dari 10 persen.

Mitos tentang makanan rendah lemak

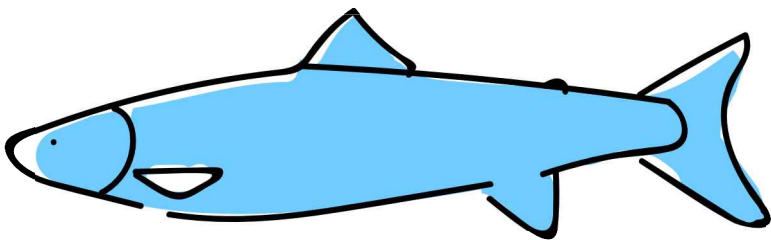
Jika kamu menolak semua makanan yang mengandung lemak, kamu juga akan menolak lemak sehat yang diperlukan tubuhmu untuk berfungsi secara normal. Jurnal *Diabetes Care* mengungkapkan bahwa lemak takjenuh justru bisa mencegah penumpukan lemak di perut. Selain itu, lemak ini juga bisa menghindarkanmu dari penyakit kardiovaskular. Cukup mengejutkan, bukan?

Kamu mungkin meyakini bahwa lemak yang membuatmu terlihat gemuk berasal dari makanan yang kamu konsumsi. Sebenarnya, hal itu kurang tepat. Dr. Lauren Blaue dari Life Time Athletic Club mengungkapkan bahwa kualitas lemak bergantung pada sumbernya. Lemak yang berasal dari daging dan minyak kelapa sawit biasanya memang menjadi penyebab kenaikan berat badan, tetapi tidak demikian dengan lemak yang berasal dari kacang dan minyak zaitun. Jadi, tidak semua lemak memiliki pengaruh yang sama buruk atau sama baik bagi tubuh.

Peran lemak sehat dalam metabolisme

Seperti yang telah disebutkan, lemak sehat diperlukan untuk mendukung fungsi normal tubuh dan menghindarkan penyakit. Penelitian membuktikan bahwa jenis lemak yang biasa disebut dengan *lemak takjenuh* ini bahkan tidak hanya mampu menurunkan kadar "kolesterol jahat" di dalam darah, tetapi juga meningkatkan kadar "kolesterol baik" di dalamnya.

Mengingat vitalnya fungsi aliran darah bagi tubuh kita dalam menyebarkan oksigen dan sari makanan ke seluruh tubuh, penyumbatan aliran darah tentu akan menjadi masalah besar, bukan? Nah, "lemak baik" mencegah penyumbatan yang disebabkan oleh "lemak jahat". Lemak jahat terbukti bisa meningkatkan risiko gangguan peredaran darah dengan menumpuk lemak di dalam pembuluh darah. Lemak jahat itu pula yang menjadi akar masalah dalam kasus serangan jantung, diabetes, dan sejumlah masalah kesehatan lain.



Sumber-sumber lemak sehat

Setelah mengenal pentingnya lemak sehat, tentu penting pula untuk mengetahui dari mana saja lemak ini bisa diperoleh. Jenis lemak ini bisa didapatkan dari minyak ikan, kacang-kacangan, avokad, minyak almond, dan minyak biji-bijian lain.

Sekarang, pandanganmu terhadap lemak mulai berubah, bukan? Ternyata, tidak semua lemak itu buruk. Lemak yang tepat bahkan diperlukan untuk memelihara fungsi normal tubuh.

Jadi, jangan lupakan sumber-sumber lemak sehat dalam menu harianmu, ya!



82. Teh Jati Cina untuk Menurunkan Berat Badan, Amankah?

Teh jati cina dikenal luas sebagai minuman untuk menurunkan berat badan dan mendetoksifikasi tubuh. Seperti pertanyaan yang juga dialamatkan kepada strategi diet lainnya, apakah diet dengan cara ini aman bagi kesehatan? Mari kita lihat.

Mengenal teh jati cina

Teh jati cina adalah minuman yang dibuat dengan menyeduh rajangan daun jati cina. Teh ini memiliki cita rasa yang sedikit manis dan sensasi pahit yang kuat. Karena itu, orang terkadang mencampurnya dengan teh hijau atau madu untuk meningkatkan cita rasanya.

Di beberapa negara, jati cina telah digunakan cukup lama untuk membantu meringankan gangguan kesehatan tertentu, seperti masalah kulit, penyakit pernapasan, dan gangguan pencernaan. Penggunaan teh ini sebagai obat pencahar nonresep telah disetujui US FDA (United States Food and Drug Administration) atau Badan Pengawas Obat dan Makanan Amerika Serikat. Teh ini digunakan untuk mengobati sembelit dan membersihkan usus sebelum pelaksanaan tes diagnostik, misalnya kolonoskopi⁴. Asupan yang dianjurkan untuk orang berusia lebih dari 12 tahun adalah 17,2 miligram perhari. Para ahli memperingatkan agar tidak mengonsumsinya lebih dari 34,4 miligram perhari. Untuk mengatasi sembelit pada anak-anak, dianjurkan 8,5 miligram perhari; sedangkan untuk mengatasi sembelit setelah kehamilan, dianjurkan 28 miligram yang dibagi dalam dua dosis.

Teh jati cina mengandung senyawa senosida. Berkat senyawa ini, teh jati cina juga bisa membantu menghilangkan cacing usus dan parasit usus lainnya. Usus yang bersih dari parasit mampu menyerap gizi lebih banyak. Meskipun demikian, penggunaan teh jati cina sebagai pencahar tetap lebih dominan. Teh ini sering menjadi "teh diet" atau teh detoks andalan orang-orang yang mencari cara cepat untuk menurunkan berat badan.

⁴ Peneropongan isi usus dengan kamera kecil yang dimasukkan ke rongga usus (peny.)

Amankah meminum teh jati cina untuk menurunkan berat badan?

Ramuan pencahar apa pun tidak dianjurkan untuk dikonsumsi dalam jangka panjang atau dosis tinggi. Untuk penggunaan harian, ramuan teh jati cina sebaiknya tidak dikonsumsi selama lebih dari 2 minggu karena bisa merusak fungsi normal usus besar dengan menimbulkan "ketergantungan" pada ramuan tersebut dalam fungsi pembuangan tinja. Kemampuan kontraksi alamiah otot-otot usus besar untuk mendorong tinja menjadi berkurang.

Efek penurunan berat badan yang dicapai dengan penggunaan pencahar bersumber dari kehilangan cairan tubuh dalam jumlah besar. Cara ini tidak tepat dan berisiko tinggi karena bisa menimbulkan dehidrasi dan ketidakseimbangan kadar ion-ion dalam cairan tubuh. Kedua kondisi tersebut akan mengganggu fungsi-fungsi normal tubuh. Selain itu, penggunaan teh jati cina berkepanjangan juga dapat menimbulkan masalah lain, seperti diare, mual, dan muntah.

Perlu diketahui bahwa persetujuan US FDA atas penggunaan teh jati cina sebagai pencahar nonresep memang menjadikan ramuan ini sebagai pengobatan alternatif untuk menanggulangi sembelit, tetapi tidak berarti juga dianjurkan untuk menurunkan berat badan.

Jangan lupa bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan pada dasarnya merupakan motivasi untuk hidup lebih sehat. Jadi, jika kamu ingin menurunkan berat badan, tempuhlah langkah-langkah yang menyehatkan untuk mencapainya, kendati hal itu memerlukan proses yang lebih panjang daripada cara-cara instan yang pada akhirnya justru akan membahayakan kesehatan.

83. Amankah Mengonsumsi Obat Pelangsing?

Diet dan olahraga merupakan dua hal yang selalu dianjurkan kepada penderita kegemukan. Kedua bentuk terapi kegemukan tersebut sebenarnya tidak hanya bermanfaat untuk menurunkan berat badan, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan secara umum. Meskipun demikian, manfaat-manfaat tersebut biasanya baru akan dirasakan secara nyata setelah seseorang berdiet dan berolahraga selama beberapa minggu. Karena itu, tidak sedikit penderita kegemukan yang kemudian memilih jalan pintas, yaitu dengan mengonsumsi obat pelangsing. Namun, apakah keputusan mengonsumsi obat pelangsing adalah langkah yang tepat?

Cobalah mencari informasi tentang obat pelangsing ke toko obat, apotek, atau melalui internet, kamu akan menemukan pilihan yang sangat banyak, padahal hanya sedikit obat pelangsing yang telah mendapat izin edar. Kebanyakan obat pelangsing merupakan racikan yang dijual secara ilegal dan dipromosikan dengan janji-janji yang menakjubkan serta kesaksian orang-orang yang konon telah merasakan khasiatnya. Secara umum, obat pelangsing yang diperjualbelikan terbagi menjadi empat kategori: obat berizin, obat tidak berizin, obat percobaan klinik, dan obat herba.

Obat pelangsing apa yang aman untuk dikonsumsi?

Obat yang sudah mendapat izin edar pada umumnya aman untuk dikonsumsi sesuai dengan petunjuk pemakaiannya. Namun, kamu harus mewaspadai tiga kategori lainnya. Saat ini, hanya ada dua obat pelangsing yang telah mendapat izin edar untuk dijual bebas, yaitu Orlistat dan metilselulosa. Masih ada obat pelangsing lain yang juga telah mendapat izin edar, tetapi hanya boleh dibeli dengan resep dokter. Obat-obat pelangsing ini bekerja dengan salah satu dari tiga mekanisme:

- mengurangi nafsu makan sehingga kamu akan lebih cepat dan lama merasa kenyang,
- mengurangi penyerapan gizi sehingga tubuhmu akan mendapat lebih sedikit kalori, atau
- meningkatkan pembakaran kalori sehingga timbunan lemak di tubuhmu berkurang.

Berikut adalah beberapa contoh bahan berkhasiat dalam obat pelangsing.

1. Orlistat

Orlistat merupakan produk pabrikan. Obat ini bekerja dengan menghancurkan lemak di dalam usus sehingga kamu mendapat kalori yang lebih sedikit dari asupan lemak. Obat ini cukup efektif dan mampu menurunkan berat badan hingga 2,7 kilogram. Di antara efek sampingnya adalah peningkatan frekuensi buang air besar, perut kembung, dan kekurangan vitamin A, D, E, dan K.

2. Kafein

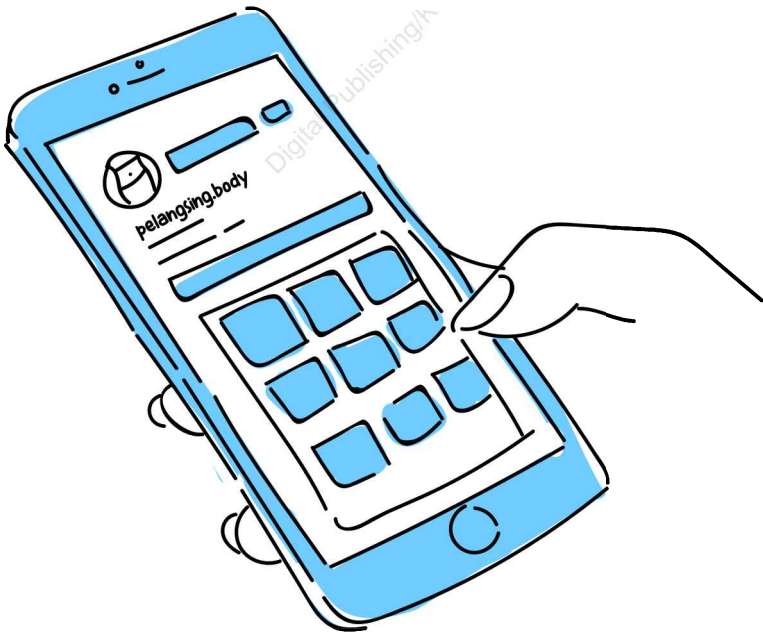
Kafein sudah lama diketahui berkhasiat sebagai penurun berat badan. Khasiat tersebut bersumber dari kemampuan kafein untuk meningkatkan pembakaran lemak tubuh. Kopi hijau, baik dalam bentuk bubuk kopi maupun ekstraknya, adalah contoh obat pelangsing berbahan dasar kafein. Mengonsumsi obat pelangsing berbahan dasar kafein bisa menimbulkan efek samping yang sama dengan mengonsumsi kafein, seperti diare, mual, ketidakstabilan emosional, dan penurunan kualitas tidur.

3. Sinefrin

Obat yang juga dikenal dengan sebutan *bitter orange* ini memiliki hubungan dengan efedrin yang sudah tidak diizinkan sebagai obat pelangsing. Mengonsumsi obat ini akan menurunkan nafsu makan dan meningkatkan pembakaran lemak tubuh. Efek samping yang amat merugikan dari obat ini adalah ketagihan.

Meskipun memiliki sejumlah efek samping, obat-obat di atas, apabila digunakan sesuai dengan petunjuk dokter, bisa menjadi lebih aman dan bermanfaat daripada obat-obat yang tidak memiliki izin edar dan diklaim tanpa efek samping. Klaim itu justru menunjukkan bahwa obat tersebut belum dipelajari secara lengkap sehingga efek sampingnya belum diketahui secara pasti, dan karena itu tidak bisa diantisipasi. Obat-obat pelangsing herba yang sering dipromosikan sebagai racikan bahan alamiah pun belum tentu aman karena banyak obat semacam itu memiliki komposisi yang belum diketahui secara tepat, khasiat yang belum dipelajari secara cermat, dan dosis yang belum diketahui secara akurat.

Obat bukan makanan, dan mengonsumsi obat yang salah bisa lebih berisiko daripada mengonsumsi makanan yang salah. Maka, berkonsultasilah dengan dokter sebelum kamu memutuskan untuk menggunakan obat pelangsing.





84. Bahaya Tidak Berolahraga

Kesibukan, apalagi untuk para pekerja ibukota, kerap membuat kita malas dan tidak sempat untuk berolahraga secara rutin. Demikian pula bagi para mahasiswa dengan tugas-tugas kuliah dan tuntutan nonakademis yang menggunung. Pada akhirnya, banyak dari mereka yang tidak berolahraga sama sekali akibat kesibukan dan berbagai alasan lainnya, padahal mereka pada umumnya sudah tahu bahwa olahraga rutin penting bagi kesehatan.

Akan tetapi, hal yang mungkin belum dipahami banyak orang adalah dampak negatif bagi tubuh jika seseorang tidak pernah lagi berolahraga. Apa saja bahaya tidak berolahraga bagi tubuhmu? Ayo simak penjelasan berikut!

1. Rentan mengalami osteoporosis

Kamu mungkin berpikir bahwa hanya para atlet dan olahragawan yang wajib berolahraga setiap hari untuk menjaga kebugaran. Anggapan tersebut tidak benar. Setiap orang perlu berolahraga demi menjaga kesehatannya. Ya, aktivitas fisik memiliki peran vital untuk merangsang tubuh kita agar bekerja secara optimal.

Tubuh makhluk hidup memang menakjubkan: berkebalikan dari benda mati yang kinerjanya akan menurun seiring dengan banyaknya penggunaan, tubuh makhluk hidup justru akan mengalami peningkatan kinerja seiring dengan banyaknya penggunaan (dalam batas normal), dan mengalami penurunan kinerja apabila jarang atau tidak digunakan. Maka, makin sering kamu mempekerjakan tulang, otot, dan sendi, makin terjaga pula fungsi bagian-bagian tubuh tersebut. Sebaliknya, jika kamu jarang merangsangnya dengan aktivitas fisik yang memadai, tulang dan otot akan lebih cepat mengalami pelemahan fungsi. Hasilnya, kamu lebih rentan menderita osteoporosis, kejang otot, kesemutan, dan gangguan fungsi gerak lainnya.

2. Risiko lebih tinggi terserang penyakit kronis

Bila kamu meninggalkan olahraga sebagai aktivitas rutin, tubuhmu akan berisiko lebih tinggi untuk terserang penyakit kronis, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kanker, dan diabetes. Selain itu, kamu juga akan lebih berisiko menderita kolesterol tinggi, gangguan fungsi hati, dan gangguan fungsi organ lainnya. Ingat, olahraga tidak hanya merangsang kerja anggota gerak, tetapi juga organ-organ pernapasan dan peredaran darah, termasuk jantung dan paru-paru. Kurangnya tingkat aktivitas fisik akan mengakibatkan penurunan kemampuan organ-organ ini dalam bekerja.

3. Lebih sering sakit

Orang yang jarang berolahraga pasti berisiko lebih tinggi untuk terserang penyakit. Di samping berisiko mengidap penyakit kronis, risiko terserang penyakit ringan seperti meriang dan pilek juga meningkat. Dalam sebuah laporan dari The National Institute of Health, dikemukakan bahwa berolahraga secara rutin mampu meningkatkan kemampuan sel-sel darah putih untuk merespons infeksi virus dan bakteri. Artinya, sistem kekebalan tubuhmu akan bekerja lebih baik jika kamu berolahraga secara rutin, dan sebaliknya, akan memburuk bila kamu tidak berolahraga.

4. Obesitas

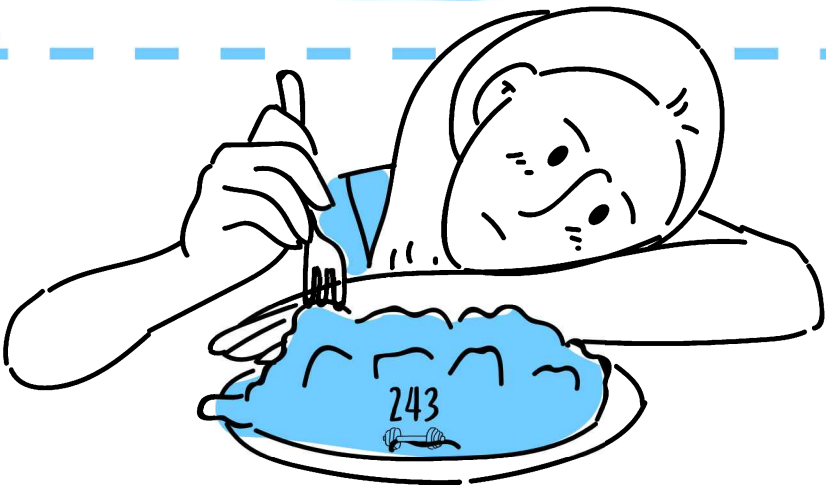
Tidak perlu dipikir dua kali: tidak berolahraga tentu bisa mempercepat bertambahnya berat badan. Hal ini terutama mudah teramati pada orang-orang yang suka makan, menyantap camilan, dan mudah gemuk. Ketiadaan aktivitas fisik yang intensif seperti olahraga menjadikan kalori dan lemak yang kamu konsumsi tidak terbakar cukup banyak. Sisa kalori dan lemak tersebut kemudian akan ditumpuk di dalam tubuh sehingga berat badan merangkak naik, dan kalau tidak segera ditanggulangi, bisa berujung pada obesitas, lo! Sebagai masalah kesehatan, obesitas tidak pernah berdiri sendiri; ia akan menghadirkan lebih banyak masalah seperti gangguan fungsi jantung, diabetes, stroke, bahkan kemandulan dan impotensi pada pria.

5. Tidak berumur panjang

Sebuah penelitian pada 2012 yang diterbitkan dalam jurnal medis *Lancet* melaporkan bahwa satu dari setiap sepuluh kematian pada usia muda di dunia disebabkan oleh tidak berolahraga. *WebMd* dan majalah *Time* bahkan menyebut tidak berolahraga sebagai sesuatu yang sama berbahaya dengan merokok dan kanker. Jurnal penelitian dari American Heart Association yang bertajuk *Circulation* juga melaporkan bahwa sekitar 25.000 kematian di Amerika Serikat setiap tahun disebabkan oleh tidak berolahraga. Hal ini wajar mengingat kamu akan lebih mudah terserang berbagai penyakit kronis, penurunan fungsi organ, dan obesitas dengan tidak berolahraga.

Kemalasan untuk berolahraga akan memaksamu untuk berhadapan dengan kelima bahaya di atas, yang bahkan satu di antaranya saja sudah sangat merugikan. Sepadankah pengorbanan yang harus ditebus dengan kesehatan tubuhmu hanya demi mengikuti rasa enggan untuk berolahraga? Tentu saja tidak! Maka, mulailah berolahraga secara rutin sedikitnya tiga kali dalam seminggu, sekurangnya selama 30 menit pada tiap sesinya. Langkah pertama untuk berolahraga selalu terasa paling berat, padahal selanjutnya akan terasa lebih mudah. Dalam beberapa hari saja, kamu sudah bisa merasakan manfaatnya.

Cobalah!



85. Memilih Pakaian Olahraga yang Nyaman

Olahraga menjadi gaya hidup yang tidak terpisahkan bagi banyak orang di kota-kota besar. Tanpa diimbangi dengan olahraga, gaya hidup tidak sehat masyarakat modern akibat banyaknya waktu yang dihabiskan di perjalanan dan tempat kerja, konsumsi makanan tidak sehat seperti *junk food*, serta pekerjaan yang mengharuskan untuk duduk

berjam-jam di depan komputer, akan membuatmu mudah sakit. Tingginya kebutuhan masyarakat akan olahraga menjadikan produk-produk yang mendukung kenyamanan berolahraga terus bermunculan. Bingung memilihnya? Berikut kami sajikan kriteria untuk memilih pakaian olahraga yang nyaman.

1. Bahan yang menyerap keringat

Pakaian olahraga yang nyaman harus mampu menyerap keringat dengan baik. Katun pada umumnya menyerap keringat dengan baik, tetapi sulit untuk menguapkan keringat setelah terserap. Karena itulah pakaian berbahan katun terasa lebih berat ketika kamu banyak berkeringat. Saat ini, telah tersedia pula pakaian olahraga dari bahan sintetis yang mampu menyerap dan menguapkan keringat. Jangan memilih bahan yang tidak tembus udara seperti lateks atau bahan lain berbasis karet.

2. Ukuran yang tepat

Pakaian olahraga yang baik harus sesuai dengan ukuran tubuh dan jenis olahraga yang akan dilakukan. Pakaian yang terlalu ketat atau terlalu longgar akan menghambat pergerakan. Apabila kamu hendak melakukan yoga atau *pilates*, gunakan pakaian dari bahan yang mampu meregang.

3. Sepatu olahraga yang sesuai

Beberapa jenis olahraga memerlukan alas kaki tertentu. Sepatu olahraga dirancang khusus sesuai dengan kebutuhan gerak pada olahraga yang menjadi tujuan penggunaannya. Karena itu,

pilihlah sepatu yang sesuai untuk olahraga pilihanmu. Pemilihan sepatu yang tidak tepat bukan hanya mengurangi kenyamanan, tetapi juga membuatmu lebih berisiko mengalami cedera.

4. Pilihan warna yang sesuai

Kamu mungkin pernah mendengarnya sewaktu masih belajar di bangku sekolah: dalam cuaca panas, tubuhmu akan terasa lebih sejuk dengan pakaian berwarna cerah yang mampu memantulkan panas lebih banyak; sedangkan dalam cuaca dingin, tubuhmu akan terasa lebih hangat dengan pakaian berwarna gelap yang mampu menyerap panas lebih banyak. Kamu bisa menggunakan pengetahuan itu untuk memilih warna pakaian olahragamu.

5. Pakaian dalam khusus olahraga

Saat berolahraga, kaum wanita bisa menggunakan kutang yang disebut sebagai *supportive sports bra* untuk melindungi dada dari timbulnya rasa nyeri, sedangkan para pria bisa menggunakan celana dalam *supporter* untuk melindungi organ kelamin.



Dengan pakaian olahraga yang tepat, olahragamu akan lebih bermanfaat, kamu pun menjadi lebih bersemangat.

Selamat berolahraga!

86. Bangkitkan Semangat Pagi dengan Gerakan Senam 10 Menit Ini!

Saat bangun pagi, kamu terkadang masih merasa malas untuk beranjak dari kasur yang nyaman. Guling dan bantal seketika menjadi dua benda yang seakan amat berharga hingga tidak kunjung kamu lepaskan untuk bersiap melakukan aktivitas. Kalau kamu termasuk orang yang sering terjebak di kasur hingga matahari mulai tinggi, kamu perlu tahu bahwa melakukan kegiatan fisik pada pagi hari akan memberimu banyak manfaat. Bangkit dan hiruplah udara segar yang memenuhi paru-parumu. Rasakan kehangatan sinar mentari pagi yang konon bisa membuat hidupmu lebih sehat dan bahagia.

Nah, supaya tidak tergoda untuk kembali membenamkan diri ke kasur yang nyaman, coba lakukan gerakan-gerakan senam berikut.

1. Leher

Kendurkan otot leher dan bahu dengan memiringkan leher ke kanan dan kiri secara bergantian selama 30 detik.

Berikutnya, lanjutkan dengan menundukkan kepala. Cobalah menyentuhkan ujung dagu ke dada dan mempertahankan posisi tersebut selama 30 detik. Kemudian, lakukan gerakan sebaliknya: dongakkan leher dan pertahankan posisi tersebut selama 30 detik.

Kedua gerakan ini akan menghilangkan ketegangan di kepala dan leher.

2. Tangan

Untuk melemaskan otot tangan, terutama jika kamu menghabiskan banyak waktu untuk mengetik, tariklah ujung ruas jari pada satu tangan ke belakang dengan telapak tangan yang lain, lalu pertahankan posisi tersebut selama 10 detik. Lakukan pada kedua tangan secara bergantian, kemudian kibaskan tangan selama 10 detik.



3. Lengan

Untuk meningkatkan aliran darah dan memanjangkan tulang belakang, regangkan tangan setinggi mungkin ke atas, lalu pertahankan posisi tersebut selama 20 detik.

4. Tulang belakang

Untuk melemaskan tulang belakang, berbaring dan puntirlah punggung ke satu sisi. Tahan pose ini selama beberapa detik dan ulangi pada sisi punggung yang lain.

Setelah itu, duduk dan telungkupkan satu tangan di paha, kemudian puntir pinggang ke satu sisi selama beberapa detik. Ulangi dengan memuntir ke sisi sebaliknya.

5. Kaki

Berdirilah dengan satu kaki dan tekuk kaki yang lain ke sisi dalam paha dengan sudut 45 hingga 90 derajat. Ulangi dengan menekuk kaki yang lain.

Setelah itu, berdiri tegak, lalu membungkuklah hingga menyentuh jari-jari kaki. Peregangan ini menyasar paha belakang dan punggung bawah untuk membantu memperpanjang tulang belakang.

6. Jogging

Ini adalah olahraga yang fleksibel, kamu bisa melakukannya di mana saja dan kapan saja. Kamu bisa berlari kecil di taman, di sekitar rumah, atau kalau tidak sempat, bisa juga dengan naik-turun tangga beberapa kali. Aktivitas sederhana ini terbukti efektif untuk membakar lemak tubuh, memperlancar pernapasan dan peredaran darah, memperkuat jantung, serta mengencangkan otot punggung, paha, dan kaki.

7. Jumping jack

Jumping jack adalah gerakan sederhana yang efisien untuk mengolahragakan seluruh bagian tubuh, membakar lemak, dan membuat tubuhmu terasa lebih bugar.

Untuk melakukannya, berdirilah tegak dengan kaki sejajar dan kedua lengan berada di samping tubuh. Kemudian, mulailah meloncat sambil mengayunkan kedua lengan di samping tubuh hingga ke atas kepala dan membuka kedua kaki lebar-lebar. Setelah itu, loncat lagi sembari mengayunkan lengan kembali ke samping tubuh dan merapatkan kedua kaki seperti semula. Lakukan rangkaian gerakan ini selama 1 menit.

8. Pinggul

Untuk melemaskan pinggul, berdirilah dengan kedua kaki sejajar dan sedikit jarak di antaranya. Letakkan kedua tanganmu di pinggang, lalu putarlah pinggulmu searah jarum jam sepuluh kali, lalu putarlah ke arah sebaliknya sepuluh kali. Kemudian goyangkan pinggang ke kiri lima kali dan ke kanan lima kali.



9. Pose kucing-unta

Pose kucing-unta sangat baik untuk orang-orang yang sering merasa pegal atau nyeri di punggung karena duduk terlalu lama.

Mulailah dengan pose merangkak, yaitu bertumpu dengan kedua tangan dan lutut di lantai. Lengkungkan punggungmu ke atas dan pandanglah ke bawah. Pertahankan pose ini selama 10 detik, kemudian turunkan pinggangmu perlahan-lahan untuk melengkungkan punggungmu ke bawah sembari mengubah arah pandangan ke depan. Pertahankan posisi ini selama 10 detik. Ulangi kedua gerakan tersebut 10 hingga 15 kali.

Bagaimana? Tidak sulit, bukan? Setelah melakukan senam singkat ini, kamu pasti akan menjadi lebih bersemangat.

Semangat pagi!



87. Kiat Maraton untuk Pemula

Maraton mungkin merupakan nomor olahraga lari yang paling populer di dunia; demikian populernya hingga kalangan yang menganggap maraton belum cukup untuk memuaskan antusiasme para penggemar, kemudian mencetuskan nomor-nomor turunan dari maraton, seperti *half-marathon* dan *ultra-marathon*. Hadiah yang besar, tren sosial, hingga motivasi untuk menjaga kebugaran menjadi alasan bagi banyak orang untuk mengikutinya. Jika kamu tertarik untuk ikut berlari dalam ajang maraton, persiapkan dirimu jauh sebelumnya karena jarak tempuh yang cukup jauh bisa menguras kemampuan fisikmu. Jadi, bacalah terlebih dahulu kiat lari maraton untuk pemula berikut ini.

1. Konsisten berlatih

Lari maraton menuntut stamina yang tinggi, maka kamu perlu sering berlatih. Jangan langsung berlari dengan jarak yang jauh. Mulailah dengan jarak dekat, misalnya 1 kilometer, lalu tambahlah jaraknya secara bertahap hingga mencapai target lomba yang ingin kamu ikuti.

Maraton memang melelahkan, jadi jangan biarkan rasa lelah saat berlatih menghentikan usahamu. Konsistensi dalam berlatih merupakan kunci untuk meningkatkan kemampuanmu.

2. Tidak memaksakan diri

Tahukah kamu bahwa ketidaksiapan seorang pelari untuk menempuh jarak jauh dalam maraton akan meningkatkan risiko dirinya mengalami serangan jantung? Hal itu diungkapkan dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Maron, Poliac, dan Roberts W.O. pada 1996. Menurut mereka, beratnya beban fisik dalam maraton meningkatkan risiko penyumbatan aliran darah ke jantung. Karena itulah gejala serangan jantung merupakan salah satu kondisi yang selalu diantisipasi oleh tim kesehatan dalam penyelenggaraan maraton.

Jadi, pastikan kamu mengetahui jarak dan medan yang harus ditempuh sebelum mendaftar. Jangan memaksakan diri jika kamu merasa belum sanggup. Olahraga menjadi tidak bermanfaat lagi, bahkan bisa membahayakan, jika dilakukan dengan memforsir diri.

3. Jaga asupan gizi

Tiga jam sebelum mulai berlari, kamu disarankan untuk mengonsumsi makanan yang rendah lemak dan tinggi karbohidrat. Mengapa? Karena selain akan meningkatkan tenaga sehingga tidak mudah lelah, makanan sehat tinggi karbohidrat seperti oat dan kentang terbukti mampu mencegah gangguan pencernaan selama perlombaan.

4. Batasi asupan cairan

Kamu akan kehilangan banyak cairan saat berlari. Jadi, tambahkan persediaan cairan tubuhmu dengan minum sebelum berlari, tetapi jangan terlalu banyak. Menurut Dennis Cardonne, seorang pakar dari University of New York Langan Medical Center, asupan cairan berlebih saat berlari maraton justru bisa mengakibatkan hiponatremia atau keadaan terlalu rendahnya kadar natrium di dalam tubuh. Minumlah 500 hingga 700 mililiter air 3 jam sebelum mulai berlari.

Dengan menerapkan kiat-kiat di atas, semoga impianmu untuk mencapai garis finis menjadi kenyataan.

Bersedia ... siap ... ya!

88. Kapan Waktu Terbaik untuk Berolahraga?

Barangkali, kamu pernah mendengar bahwa *jogging* hingga bermandikan keringat pada pagi hari itu tidak baik. Kamu juga mungkin pernah mendengar bahwa berolahraga pada sore atau awal malam hari lebih baik. Jadi, kapan waktu yang paling baik untuk berolahraga?

Sebenarnya, belum ada penelitian yang mampu menyimpulkan rentang waktu terbaik untuk berolahraga. Namun, kamu bisa menyesuaikan waktu olahraga dengan jam biologis tubuh untuk mendapatkan hasil yang optimal. Apa itu jam biologis tubuh? Jam biologis tubuh yang juga dikenal dengan istilah ritme sirkadian ini merupakan sistem tubuh yang berfungsi mengatur kapan tubuh harus beristirahat, kapan memerlukan makanan, atau kegiatan lain yang dilakukan tubuh selama 24 jam. Ritme ini yang kemudian memengaruhi berbagai aspek kerja tubuh, seperti tekanan darah, suhu tubuh, tingkat hormon, dan tempo detak jantung. Semua itu akan berpengaruh pada kesiapan tubuhmu untuk berolahraga sehingga perbedaan waktu olahraga bisa memberikan pengaruh yang berbeda.

Menurut Steven Aldana, seorang profesor dari Department of Exercise Sciences Brigham Young University, jika kamu belum mengetahui waktu olahraga yang tepat dan belum bisa membaca jam biologis tubuhmu dengan baik, cobalah berolahraga pada berbagai rentang waktu hingga tubuhmu merasa nyaman pada waktu tertentu. Sebagai permulaan, kamu bisa mencoba beberapa waktu olahraga berikut terlebih dahulu.

- **Pagi**

Menurut Cedric Bryant, Chief Science Officer dari American Council on Exercise in San Diego, berolahraga pada pagi hari sangat bermanfaat karena akan meningkatkan suhu tubuh serta melenturkan otot sehingga tubuh akan lebih berenergi untuk

beraktivitas sepanjang hari. Selain itu, tubuh memiliki stamina yang lebih tinggi pada pagi hari sehingga olahraga berintensitas sedang yang lebih menuntut stamina, seperti *jogging* dan senam aerobik, lebih cocok untuk dilakukan pada pagi hari.



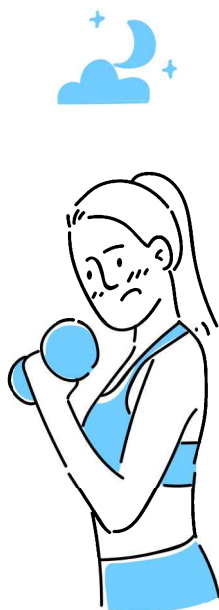
Berolahraga secara rutin pada pagi hari terbukti efektif untuk membakar lebih banyak lemak di dalam tubuh. Ketika kamu berolahraga sebelum sarapan, tubuh akan menjadikan cadangan lemak sebagai sumber energi sehingga lemak akan terbakar 20 persen lebih banyak dibandingkan dengan ketika kamu berolahraga sesudah makan. Berolahraga pada pagi hari juga akan membuatmu mengawali hari dengan lebih ceria. Hal itu berkat hormon endorfin yang dihasilkan tubuhmu saat berolahraga. Nah, setelah mengeluarkan banyak energi pada pagi hari, tubuh akan memberikan sinyal untuk menggunakan lebih banyak waktu istirahat pada malam hari. Hasilnya, kamu bisa tertidur lebih cepat dan pulas pada malam hari.



- **Petang**

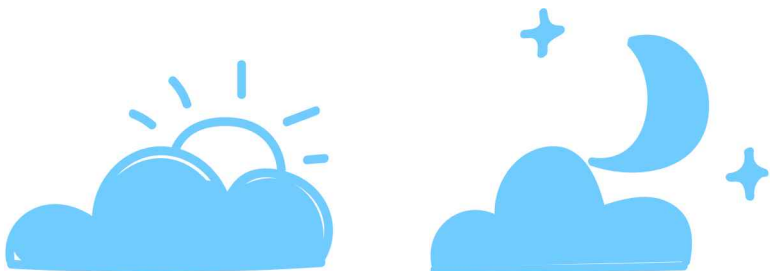
Sebuah penelitian menemukan bahwa tubuhmu memiliki kinerja dan kekuatan otot maksimal di antara pukul 2 siang hingga 6 sore. Pukul 4 dan 5 sore adalah saat ketika tubuh berada dalam keadaan paling prima untuk berolahraga. Hal ini disebabkan tingkat energi yang tinggi setelah mendapat asupan makanan sejak pagi hingga siang dan kondisi otot yang rileks setelah melakukan aktivitas sepanjang hari sebagai pemanasan. Kondisi ini memberimu kemampuan untuk melakukan olahraga berintensitas tinggi yang lebih memerlukan tenaga, seperti *fitness* dan bersepeda.

Kemampuan untuk melakukan olahraga dengan durasi dan intensitas yang lebih tinggi memungkinkan pembakaran kalori yang lebih banyak. Suhu tubuh yang lebih tinggi di kala petang membuat otot dan sendi lebih siap untuk berolahraga sehingga memperkecil risiko cedera. Melakukan olahraga pada saat ini juga bisa merangsang pertumbuhan otot sehingga olahraga untuk tujuan *body building* lebih sesuai untuk dilakukan pada sore atau malam hari. Terakhir, penurunan suhu tubuh pada malam hari setelah sesi olahraga petang akan membuatmu mudah mengantuk dan terlelap.



Menariknya, selain pada waktu pagi, petang dan malam, kamu juga bisa berolahraga ketika merasa meriang, seperti saat terserang flu dan kelelahan. Saat berolahraga, tubuhmu akan menghasilkan zat yang disebut sebagai endorfin. Zat ini bisa meringankan gejala flu serta memperbaiki kualitas dan durasi tidur.

Kalau kamu selalu punya waktu untuk memperbarui statusmu dan mengecek status teman-temanmu di media sosial, kamu seharusnya punya lebih banyak waktu untuk berolahraga. Lagi pula, pengalaman berolahraga bisa menjadi cerita yang menarik untuk ditampilkan di statusmu.



89. Variasi Gerakan Pemanasan yang Harus Kamu Coba

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa kita sebaiknya melakukan pemanasan sebelum berolahraga. Seringan atau seberat apa pun intensitas olahraga yang hendak kamu lakukan, pemanasan akan meningkatkan keamanan dan kemampuan tubuh selama berolahraga. Gerakan-gerakan dalam pemanasan akan mempersiapkan tubuhmu agar tidak "terkejut" saat harus menanggung beban lebih daripada biasanya selama sesi olahraga berlangsung. Persiapan ini juga akan menghindarkan tubuhmu dari kram atau cedera lain selama berolahraga.

Namun, melakukan gerakan pemanasan yang sama setiap hari mungkin akan membuatmu bosan. Nah, untuk mencegah kebosanan tersebut, cobalah gerakan pemanasan yang lebih mengasyikkan. Berikut adalah beberapa variasi gerakan pemanasan yang bisa kamu lakukan sebelum berolahraga.

1. Lompat tali

Agar kamu tidak hanya melakukan *push-up*, *sit-up*, dan *back-up* dalam sesi pemanasan sebelum berolahraga, cobalah sesuatu yang lebih dinamis dan tidak membosankan, misalnya lompat tali. Gerakannya tentu sudah tidak asing bagimu, bukan?

Gerakan yang populer dengan sebutan *skipping* ini bisa dilakukan dengan ataupun tanpa tali. Gerakan pemanasan ini akan terasa lebih menyenangkan karena kamu akan bergerak mengikuti ritme putaran tali, entah tali sungguhan ataupun tali dalam pikiranmu. *He-he-he* Lakukan lompat tali selama 5 menit dengan tempo sedang hingga cepat untuk pemanasan.

2. Tepuk nyamuk

Gerakan lain yang populer di masa kanak-kanak dan bisa diadaptasi untuk pemanasan sebelum berolahraga adalah tepuk nyamuk. Kegiatan olahraga di sekolah-sekolah dasar

sering menggunakan gerakan ini karena anak-anak memerlukan gerakan yang lebih dinamis dan menghasilkan suara untuk meningkatkan motivasi.

Kamu pun bisa menggunakan tepuk nyamuk sebagai salah satu variasi gerakan pemanasan yang efektif. Gerakan ini akan melatih otot kaki, batang tubuh, dan *jantung* secara bersamaan. Hasilnya, aliran darah meningkat, jantung pun lebih siap untuk mendukung gerakan olahraga yang lebih berat. Lakukan gerakan tepuk nyamuk selama 5 hingga 10 menit untuk pemanasan.

3. Tambahkan musik dan ritme

Salah satu hal yang bisa membuat olahraga—termasuk pemanasan—lebih menyenangkan adalah musik. Ya, coba saja memutar lagu dengan tempo yang tepat untuk mengiringi gerakanmu.

Putarlah lagu bertempo pelan hingga sedang untuk gerakan dengan ritme sedang, dan putarlah lagu hiphop atau R&B untuk gerakan dengan ritme yang lebih dinamis. Sesuaikan saja pilihan lagunya dengan selera musikmu. Sebagai contoh, kamu bisa memutar lagu-lagu *rock*, seperti “Back in Black”, “Eye of The Tiger”, atau “Smoke on The Water” untuk mengiringi *push-up*, *sit-up*, dan *back-up*. Untuk menemani gerakan peregangan atau kardio, kamu bisa memilih lagu-lagu dari Taylor Swift atau Ariana Grande. Menyenangkan, bukan?

4. *Animal instinct*

Ini memang judul lagu, tetapi bukan itu yang dimaksud di sini. *Animal instinct* merupakan sebutan bagi sekumpulan gerakan yang meniru gerakan binatang. Gerakan-gerakan ini memang

memerlukan usaha ekstra, tetapi mengasyikkan untuk dilakukan pada saat pemanasan karena beberapa gerakan bisa terlihat konyol dan membuatmu tergelak. Contoh gerakan yang termasuk kelompok ini adalah

- *lompat kodok*: lompat seperti yang dilakukan kodok, lakukan sedikitnya dua set, masing-masing delapan kali;
- *jalan kepiting*: gerakan berjalan menyamping seperti kepiting, lakukan sedikitnya dua set, masing-masing delapan kali;
- *jalan bebek*: gerakan berjalan dengan kaki meniru gerakan bebek saat berjalan, lakukan sedikitnya dua set, masing-masing delapan kali;
- *jalan beruang*: merangkak dengan kedua tangan dan kaki seperti beruang, lakukan sedikitnya dua set, masing-masing delapan kali.

5. Jalan di tempat

Mungkin tidak ada gerakan pemanasan yang lebih mudah sekaligus mengasyikkan selain berjalan di tempat. Sembari berjalan di tempat, ayunkan kedua tangan seperti ketika kamu berlari. Pertahankan gerakan ini selama 3 menit. Jangan lupa, kamu bisa menyetel lagu pengiring seperti "Yellow Submarine" atau "Twist and Shout".

Nah, itulah lima kiat untuk menjadikan gerakan pemanasan sebelum berolahraga lebih mengasyikkan.

Langsung dicoba, ya!



90. Olahraga Ringan di Kantor dan Manfaatnya

Semua orang tahu pentingnya berolahraga secara rutin. Banyak alasan yang melandasi anjuran tersebut seperti untuk menjaga kesehatan, membakar kalori berlebih dalam tubuh, hingga memperbaiki suasana hati. Namun jika kamu bekerja dari pagi hingga sore, berolahraga di luar ruang sering menjadi sebuah tantangan. Kesibukan pada pagi hari dan kelelahan pada sore hari membuatmu sering merasa malas untuk berolahraga. Ya, 'kan?

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Faculty of Medicine and Dentistry, Alberta University, Kanada, menyatakan bahwa pekerja yang bekerja di depan komputer sejak pagi hingga sore sering mengeluhkan badan yang terasa lemas dan pegal. Kondisi itu disebabkan oleh kebiasaan duduk terlalu lama. Kebiasaan tersebut membuat tubuh kehilangan kelenturannya akibat otot-otot dan persendian yang kaku karena terlalu lama diam dalam satu posisi saja.

Lalu, adakah cara yang mudah untuk tetap menjaga kebugaran dan keaktifan tubuh di tengah menumpuknya tugas di kantor? Berikut adalah beberapa olahraga sederhana dan aktivitas ringan yang bisa kamu coba di tempat kerja.

- Gunakan tangga daripada lift atau eskalator karena berjalan menaiki tangga membuatmu lebih aktif di kantor.
- Parkirlah mobil lebih jauh daripada biasanya sehingga kamu bisa membakar kalori dengan berjalan.
- Berdirilah sesering mungkin; berdiri membakar kalori lebih banyak daripada duduk.

- 
- Jika rumahmu dekat dengan kantor, berjalan atau bersepeda adalah pilihan yang baik untuk menjaga kebugaran.
 - Gunakan separuh waktu makan siang untuk berjalan-jalan di sekitar kantor.

Selain melakukan aktivitas tersebut, kamu juga bisa mencoba beberapa olahraga ringan di ruang kerja, seperti

- Gerakan dalam posisi duduk di kursi
 - Rentangkan kedua tangan ke atas, lalu tahan selama 30 detik. Setelah itu, arahkan kedua tangan ke kiri, kanan, belakang, dan depan dengan menahan selama 10 detik di tiap posisi. Ulangi tiga hingga lima kali.
 - Gerakkan otot bahu dan dada dengan meletakkan kedua tangan di atas pegangan kursi. Kemudian, angkat tubuh bagian atas dan bawah secara perlahan dengan tubuh bertumpu pada tangan di pegangan kursi. Tahan beberapa saat, lalu ulangi lima belas kali.
 - Untuk menghilangkan rasa pegal di leher, lakukan gerakan melingkar dengan kepala dan lehermu.
- Gerakan dalam posisi berdiri
 - Berjalan, berlari kecil mengelilingi ruang kerja, atau berjalan menaiki dan menuruni tangga.
 - Berdiri dengan satu kaki, lalu melompat; atau melakukan *jumping jack*.
 - *Push-up* dengan bertumpu pada meja kerja. Pastikan meja kerjamu cukup kukuh untuk menahan beban tubuh. Kamu juga bisa mencoba *push-up* dengan bertumpu pada dinding.

91. Mengatur Jadwal Olahraga bagi Pekerja Kantoran

Gangguan kesehatan yang berkaitan dengan pekerjaan tidak terbatas pada pekerja di lingkungan pabrik atau konstruksi, tetapi juga di perkantoran. Pada pekerja kantor, hal itu ternyata berhubungan erat dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik mereka setiap hari.

Sepenting apakah olahraga bagi pekerja kantor?

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa gerakan yang diulang terus-menerus, postur tubuh yang tidak baik, dan diam pada satu posisi dalam waktu lama bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti nyeri leher, kegemukan, gangguan fungsi gerak pada persendian, ligamen, otot, saraf, tendon, dan tulang belakang. Menurut informasi yang dirilis oleh Mayo Clinic, bekerja dengan duduk terus-menerus di depan monitor lebih dari 4 jam per hari bisa meningkatkan risiko kematian dengan berbagai penyebab hingga 50 persen, sedangkan risiko terserang penyakit kardiovaskular menjadi 125 persen.

Berita baiknya, bergerak dan melakukan peregangan merupakan kebiasaan yang bisa dibangun secara bertahap. Sebagai awalan, kamu bisa mengatur alarm untuk mengingatkanmu agar melakukan peregangan atau berjalan cepat setiap beberapa waktu. Jika kamu tidak memiliki cukup waktu luang, jangan khawatir, karena saat ini telah ditemukan beberapa gerakan peregangan yang bisa dilakukan di kursi dan meja kantor. Kamu bisa mempelajarinya dari berbagai sumber.

Selain peregangan, melakukan *fitness* atau olahraga di klub kebugaran bisa menjadi alternatif agar tubuh selalu aktif. Menurut Dr. Peter Snell, ahli fisiologi olahraga dan asisten profesor penyakit



dalam di University Southwestern Medical Center, olahraga secara teratur sangat berkaitan dengan peningkatan kesehatan. Waktu yang direkomendasikan untuk melakukan olahraga adalah 30 hingga 60 menit per hari pada hari kerja.

Merasa kesulitan untuk mengatur jadwal olahraga?

Kamu tidak sendiri. Bagi banyak orang, kurangnya waktu adalah hambatan terbesar untuk melakukan olahraga. Namun menurut para ahli, bisa jadi kamu melebih-lebihkan banyaknya waktu yang harus kamu luangkan untuk berolahraga dalam satu waktu. Bagaimana jika kamu sebenarnya cukup melakukan beberapa kali sesi olahraga 10 menit sepanjang hari untuk menggantikan 60 menit waktu *fitness* di tempat kebugaran?

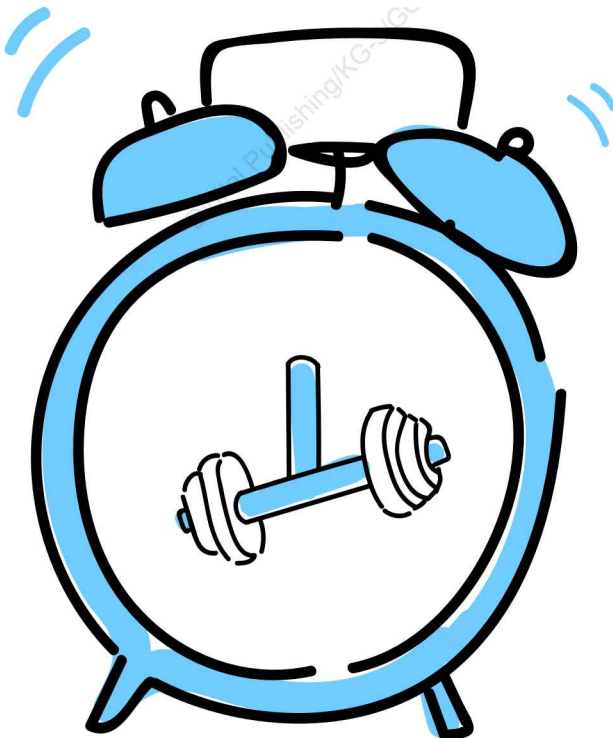
Sebuah penelitian yang diterbitkan di *American Journal of Sports Medicine* pada tahun yang sama menunjukkan bahwa berjalan dengan rute pendek setelah makan malam jauh lebih efektif untuk mengurangi kadar lemak di dalam darah dibandingkan dengan sesi olahraga yang panjang. Selain itu, sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Preventive Medicine* pada 2006 juga mengungkapkan bahwa mengatur jadwal olahraga dengan beberapa sesi olahraga berdurasi 6 menit dalam setiap sesi bisa membantu orang dewasa untuk mencapai tingkat kebugaran yang serupa dengan berolahraga selama 30 menit dalam sekali waktu.

Bagi sebagian orang, menyisipkan lebih banyak sesi olahraga dalam rutinitas harian adalah prestasi yang membanggakan dan perlu diraih, tetapi bagi sebagian lagi, memulai untuk berolahraga saja sudah menjadi langkah besar demi memiliki kesehatan yang lebih baik.

Jadi, sebanyak apa olahraga yang benar-benar kita perlukan?

Cukup banyak penelitian yang menyampaikan bahwa mengatur jadwal olahraga selama 5 menit dengan aktivitas fisik seluruh tubuh yang kontinu sepanjang hari adalah jumlah minimal yang kita perlukan untuk mendapatkan manfaat dari olahraga itu sendiri. Namun, beberapa pakar *fitness* mengatakan bahwa mengatur jadwal olahraga selama 10 menit akan membawa hasil yang lebih baik lagi.

Setelah mengetahui kaidah-kaidah dalam mengatur jadwal olahraga sebagaimana dijelaskan di atas, mulailah menyiapkan alarm jadwal olahraga harianmu, ya!



92. Masih Enggan Bersepeda? Coba Pelajari Manfaatnya!

Jika kamu seorang pekerja kantoran di ibu kota, bergelut dengan kemacetan pada jam-jam berangkat dan pulang kantor pasti sudah menjadi hal yang lumrah bagimu. Mendapati kenyataan tersebut, banyak orang sepertimu kemudian memilih untuk mengendarai sepeda motor guna menyasati kemacetan. Hasilnya adalah jalan raya yang tidak hanya disesaki oleh kendaraan bermotor, tetapi juga dipenuhi oleh polusi udara.

Berangkat dari keprihatinan terhadap isu lingkungan ini, muncullah kelompok-kelompok *bike to work* guna mewadahi orang-orang yang memilih untuk bersepeda ke kampus atau tempat kerja. Tertarik untuk mencoba? Agar lebih yakin, berikut beberapa manfaat bersepeda yang perlu kamu ketahui.

1. Menjaga kesehatan jantung

Ya! Kebiasaan bersepeda sangat erat dengan tingkat kesehatan pembuluh darah dan jantung karena bersepeda menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Sebuah penelitian di Purdue University, Amerika Serikat, menyimpulkan bahwa seseorang yang bersepeda sedikitnya 32 kilometer setiap minggu memiliki risiko lebih rendah untuk terserang penyakit jantung. Hebat, bukan?

2. Menimbulkan perasaan bahagia

Kamu mengalami insomnia? Jika ya, bersepeda bisa menjadi solusi yang harus segera kamu coba. Menurut penelitian dari Stanford University, bersepeda terbukti bisa membuat tubuhmu lebih rileks dan mudah terlelap pada malam hari. Sebagai langkah awal, cobalah bersepeda selama 20 hingga 30 menit setiap hari.

Selain itu, dengan bersepeda pada pagi hari, kamu akan terpapar cahaya matahari yang bermanfaat untuk merangsang produksi hormon serotonin di dalam tubuh. Hormon ini berfungsi mengendalikan perasaan sehingga bersepeda bisa membangun perasaan positif.

3. Mengurangi pengeluaran

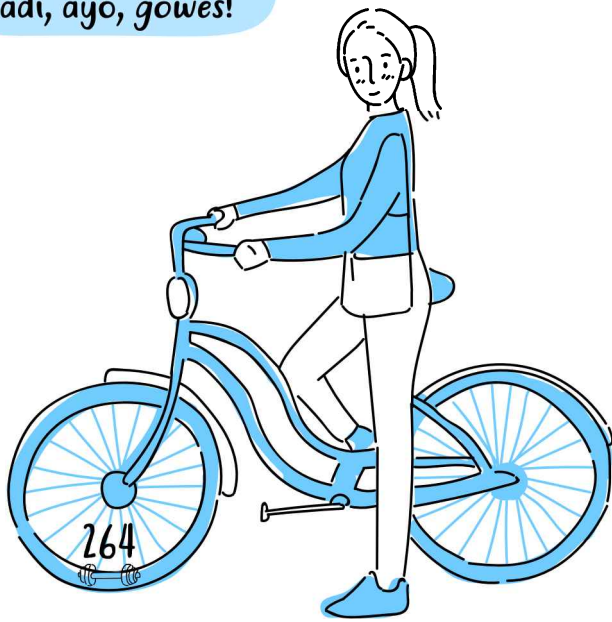
Coba hitung biaya yang harus kamu keluarkan setiap bulan untuk mengisi bahan bakar kendaraan. Dengan harga BBM nonsubsidi saat ini, biaya itu pasti cukup besar. Jika kamu bersepeda, bisa kamu bayangkan sebanyak apa penghematannya, bukan?

4. Ramah lingkungan

Dengan bersepeda, kamu telah turut menjaga kelestarian lingkungan. Meskipun terlihat sepele, tetapi gerakan bersepeda secara massal seperti ini terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat polusi.

Bersepeda tidak hanya bermanfaat bagimu, tetapi juga bagi lingkunganmu.

Jadi, ayo, gowes!



93. Waktu Tidur Tepat, Lemak Terbakar Cepat

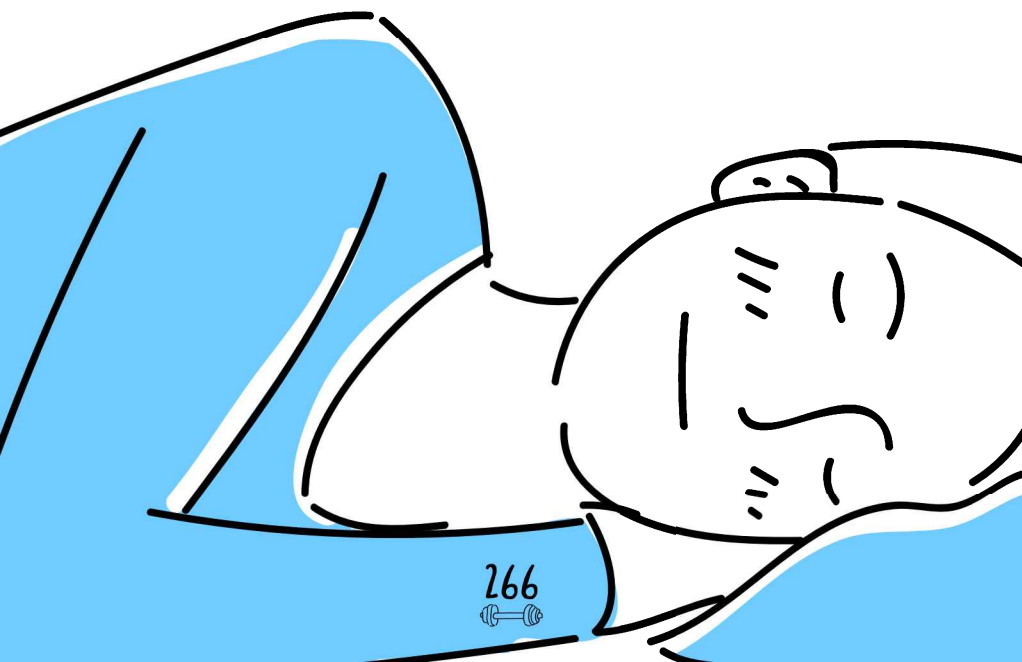
Apakah kamu salah satu dari orang yang sulit mengurangi berat badan meskipun sudah mengikuti pola makan dan menu diet sehat serta rajin berolahraga? Jika demikian, masalahnya mungkin terletak pada waktu tidurmu setiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa penurunan berat badan berkaitan erat dengan jadwal tidur seseorang. Semakin singkat waktu tidur malam, semakin sedikit jumlah lemak yang berkurang dalam tubuh meskipun kamu sudah menjalani diet dan olahraga secara tepat. Bagaimana hal itu bisa terjadi? Jawabannya ada di bawah ini.

Bagaimana waktu tidur berhubungan dengan berat badan?

Menurut hasil sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *Annals of Internal Medicine*, kurang tidur bisa mengurangi, bahkan membalikkan manfaat diet. Dalam penelitian ini, para relawan diminta untuk tidur dengan lama yang berbeda. Hasilnya menunjukkan bahwa para relawan yang tidur dan beristirahat secara cukup mengalami penurunan berat badan dengan setengah dari penurunan tersebut berasal dari hasil pembakaran lemak. Sejalan dengan hal itu, para relawan dengan waktu tidur yang dikurangi hingga setengahnya mengalami pembakaran lemak 50 persen lebih sedikit daripada relawan di kelompok pertama. Artinya, orang yang tidur dengan waktu cukup akan lebih cepat kenyang. Sebaliknya, orang yang kurang tidur justru tidak mudah merasa kenyang, tidak puas dengan hanya satu porsi makanan, dan kekurangan energi untuk beraktivitas. Secara keseluruhan, orang-orang yang kurang tidur mengalami pengurangan pembakaran lemak hingga 55 persen.

Menurut informasi yang dilansir dari *WebMd*, fungsi tidur bagi otak sebagaimana gizi bagi tubuh. Setiap orang memerlukan waktu tidur malam sedikitnya 7 hingga 9 jam dalam sehari. Jika waktu tidurmu kurang dari itu, tubuhmu akan bereaksi dengan meminta lebih banyak makanan di saat terjaga. Selain itu, kurang tidur juga membuat metabolisme tubuhmu "serbasalah", demikian menurut para peneliti dari University of Chicago. Jika kamu kekurangan waktu tidur selama 4 hari berturut-turut, kemampuan tubuhmu untuk menghasilkan insulin menjadi terganggu. Insulin merupakan hormon yang dibutuhkan tubuh untuk mengubah zat gula dan sari makanan lain menjadi energi. Artinya, saat tubuhmu tidak memberikan respons insulin yang normal dalam kondisi ini, kemampuannya untuk memproses lemak dari aliran darah menjadi terganggu. Hasilnya, zat gula yang seharusnya dibakar menjadi energi malah akan disimpan lebih banyak sebagai lemak hingga pada akhirnya menambah berat badan.

Terakhir, kurang tidur dan bergadang akan membuatmu lebih cepat lelah sehingga kamu merasa malas untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Hal itu tentu akan menghambat dietmu, bukan?

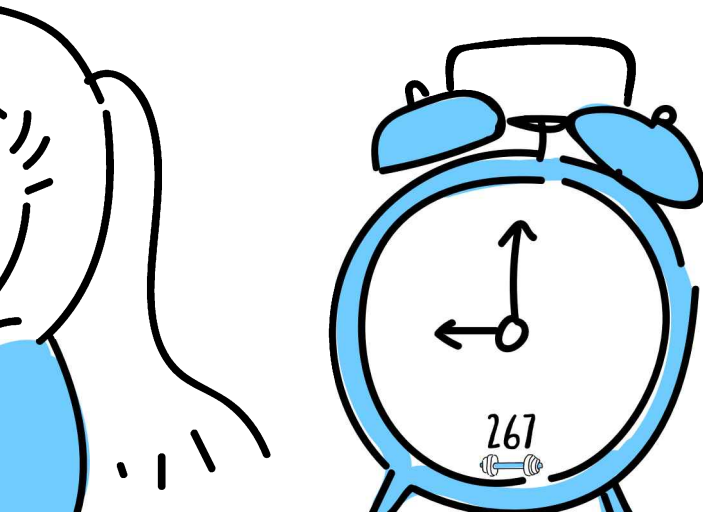


Lantas, kapan waktu tidur yang tepat untuk membakar lemak lebih banyak?

Sebuah penelitian pada wanita berusia 19 hingga 26 tahun di Brigham Young menemukan bahwa tidur berkualitas tinggi berhubungan dengan berat badan yang lebih rendah. Orang-orang yang tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari memiliki kadar lemak tubuh yang lebih rendah. Maka, peraturan pertama dalam memilih waktu tidur adalah kesanggupanmu untuk menjalaninya dengan tertib. Di samping itu, tidur malam juga harus berkualitas dengan durasi 7 hingga 9 jam.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang tidur malam selama 8 hingga 8,5 jam memiliki berat badan yang lebih rendah daripada wanita yang tidur dengan durasi lebih singkat. Pengaruh terbaik terlihat pada wanita yang bangun pada jam yang sama setiap pagi. Jadi, akan lebih baik jika kamu tidur pada waktu yang tepat setiap malam, dan terbangun pada waktu yang tepat pula setiap pagi. Lakukan hal ini secara teratur, maka berat badanmu akan selalu terkendali. Tentu saja, kebiasaan ini tetap harus diiringi dengan pola makan sehat dan olahraga rutin, ya!

Nah, itulah informasi yang perlu kamu ketahui mengenai hubungan antara ketepatan waktu tidur dan laju pembakaran lemak tubuh. Jadi, setop tidur kemalaman dan bangun kesiangan! Saatnya untuk tidur dan bangun tepat waktu!



94. Bangun Pagi Membuat Tubuh Bugar?

Siapa sangka aktivitas sesederhana bangun pagi bisa menjadi tantangan bagi beberapa orang? Entah karena waktu tidur yang tidak menentu atau kebiasaan bergadang, banyak orang mengeluhkan sulitnya menjadikan bangun pagi sebagai kebiasaan rutin. Tapi, tahukah kamu bahwa bangun pagi merupakan kebiasaan sehat yang bisa membantu menjaga kebugaran? Ingin tahu aneka manfaat bangun pagi agar kamu termotivasi untuk bangkit dari kasur lebih awal? Simak ringkasannya dalam paparan berikut, dan jadikan bangun pagi sebagai kebiasaan untuk membuat tubuhmu lebih bugar!

1. Meningkatkan fokus

Penelitian di University of Texas menyatakan bahwa mahasiswa dan mahasiswi yang memiliki kebiasaan bangun pagi cenderung lebih mampu berfokus saat mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan perkuliahan. Manfaat tentu juga perlu disertai dengan kebiasaan sarapan bergizi baik secara rutin.

2. Menumbuhkan semangat

Orang-orang yang biasa bangun pagi pada umumnya tidur lebih awal dan beristirahat secara cukup. Terkenal dengan sebutan *morning people*, orang-orang ini cenderung tidak mudah lelah dalam beraktivitas dan memiliki suasana hati yang lebih baik daripada orang-orang yang sering terjaga hingga malam larut.

3. Memberi kesempatan lebih banyak untuk berolahraga

Bangun lebih pagi berarti memiliki lebih banyak waktu luang, dan waktu itu bisa kamu manfaatkan untuk berolahraga. Olahraga pagi yang dilakukan secara rutin tidak hanya akan membakar lemak tubuh lebih optimal, tetapi juga sangat baik untuk memelihara kesehatan pernapasan. Hasilnya, tubuhmu akan terasa lebih bugar!

4. Menjaga kesehatan mental

Udara segar serta waktu yang lebih leluasa untuk bersantai dan mempersiapkan diri mungkin sering dianggap remeh, padahal semua itu ternyata bermanfaat untuk kesehatan mental, apalagi jika ditambah dengan berlari-lari kecil atau yoga sebelum memulai aktivitas. Mengawali hari dengan kebiasaan baik seperti itu akan membuatmu merasa rileks meskipun harus menghadapi tugas-tugas yang menantang.

5. Memperbaiki kualitas tidur

Kalau kamu sering mengantuk pada pagi hari padahal sudah tidur tepat waktu pada malam sebelumnya, kualitas tidurmu mungkin masih kurang baik. Bisa jadi, penyebabnya adalah waktu tidur yang tidak sesuai atau berganti-ganti sehingga tubuhmu terasa lemas dan tegang. Membuat jadwal tidur malam dan bangun pagi yang diikuti dengan tertib akan memperbaiki kualitas tidur, dan dengan demikian, juga akan meningkatkan kebugaran.

6. Mengurangi rasa lapar

Orang-orang yang memiliki kebiasaan bangun pagi secara teratur biasanya juga memiliki kebiasaan makan pagi secara teratur. Sebaliknya, orang-orang yang sering terlambat bangun pagi atau bangun pagi pada waktu yang tidak menentu cenderung kerap melewatkan sarapan. Fakta menunjukkan bahwa memiliki kebiasaan makan, termasuk sarapan, pada waktu-waktu yang tetap membuat seseorang lebih mampu menahan lapar dibandingkan dengan orang yang makan di sembarang waktu atau melewatkan waktu makan tertentu.

Itulah enam alasan mengapa bangun pagi bisa membuat tubuhmu lebih bugar. Jika kamu belum terbiasa bangun pagi secara teratur, mulailah mempersiapkannya malam ini dan cobalah untuk bangun esok pagi pada waktu yang sudah kamu rencanakan. Bergabunglah sebagai *morning people*!



95. Lima Manfaat Senam Pagi

Membiasakan diri untuk berolahraga memang tidak mudah, apalagi jika kamu termasuk orang yang memiliki segudang kegiatan atau setumpuk kesibukan. Jangankan berolahraga pada pagi atau sore hari, menyisihkan waktu untuk berolahraga pada akhir pekan saja sepertinya susah sekali walaupun kamu sudah mengetahui manfaatnya.

Jika memang demikian, kamu tidak perlu berputus asa. Banyak pilihan kegiatan fisik yang lebih ringan, tidak memerlukan banyak waktu untuk melakukannya, tetapi tetap optimal untuk menjaga kebugaran, misalnya senam pagi. Meskipun tampak sederhana, senam pagi yang biasanya melibatkan gerakan ritmis dan dinamis terbukti memberi banyak manfaat bagi tubuh. Apa saja?

1. Menghambat penuaan

Tidak banyak yang tahu bahwa senam pagi bisa menghambat penuaan. Manfaat itu disebabkan gerakan-gerakan senam mampu memperlancar peredaran darah. Seperti yang kita ketahui, darah mengangkut oksigen dan gizi yang diperlukan oleh sel-sel tubuh. Peredaran darah yang lancar membuat seluruh bagian tubuh memperoleh pasokan gizi dan oksigen yang memadai. Hasilnya, kamu akan terlihat lebih bugar, segar, dan bergairah.

2. Meningkatkan kebugaran fisik

Gerakan ritmis dan dinamis dalam senam membantu pembentukan hormon adrenalin di dalam tubuh. Hormon ini membuat jantung berdetak lebih cepat sehingga tubuh terasa lebih berenergi. Selain itu, gerakan-gerakan yang melatih otot saat melakukan senam akan mengurangi risiko cedera otot dan persendian.





3. Menyeimbangkan osteoblas dan osteoklas

Apa itu osteoblas dan osteoklas? Keduanya adalah sel-sel yang berada di tulang. Osteoblas berfungsi membentuk tulang sejati dari tulang rawan dan jaringan ikat membran, sedangkan osteoklas berfungsi memecah bagian tulang yang telah mati dan menyerap kalsium di dalamnya agar bisa digunakan oleh osteoblas untuk membuat tulang yang baru.

Nah, banyak pakar berpendapat bahwa senam pagi mampu menyeimbangkan jumlah osteoblas dan osteoklas. Hasilnya, pembentukan tulang di dalam tubuh akan berjalan optimal sehingga kamu terhindar dari risiko osteoporosis.

4. Membantu menurunkan berat badan

Senam pagi merupakan salah satu olahraga yang sangat baik untuk kamu coba jika kamu sedang menjalani program diet. Pilihlah jenis senam yang memiliki banyak gerakan dan berirama cepat, seperti senam aerobik. Lincahnya gerakan pada senam aerobik akan membuat tubuhmu membakar lebih banyak kalori. Hasilnya akan lebih baik lagi jika kamu melakukan senam sebelum sarapan karena tubuh yang belum mendapatkan pasokan kalori akan membakar lemak sebagai sumber energi.

5. Menciptakan perasaan bahagia

Seperti olahraga lainnya, senam pagi juga bisa merangsang otakmu untuk melepaskan hormon endorfin. Hormon ini memperbaiki suasana hati, meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi stres, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.

Itulah lima manfaat senam pagi bagi kesehatan. Selain bermanfaat bagi diri sendiri, senam pagi bisa dilakukan beramai-ramai sehingga akan turut meningkatkan kualitas kehidupan sosialmu. Sudah sehat, tambah sahabat pula!



96 Manfaat *Muay Thai* bagi Kesehatan Fisik dan Mental

Pernah dengar tentang *muay thai*? Jika belum, mari berkenalan dengan cabang olahraga yang berasal dari Thailand ini. *Muay thai* merupakan seni bela diri dengan tangan kosong yang hanya mengandalkan gerakan tubuh seperti tangan, siku, lutut, dan kaki untuk menjatuhkan lawan. Selain bermanfaat untuk melindungi diri dari kejahatan, *muay thai* ternyata juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, lo! Berikut beberapa di antaranya.

1. Meningkatkan kekuatan kaki

Gerakan menendang yang banyak dilatihkan dalam *muay thai* memperkuat otot-otot kaki, memperluas jangkauan gerak, dan meningkatkan keseimbangan sehingga kamu lebih terlindung dari cedera akibat keterbatasan kemampuan kaki dalam menopang tubuh.

2. Meningkatkan rasa percaya diri

Muay thai mengajarkan ketenangan ketika mengambil keputusan dalam situasi berbahaya. Setiap gerakan yang dilakukan untuk membalas serangan lawan mengajarkan kepercayaan diri dan keyakinan terhadap keputusan yang telah diambil. Melalui *muay thai*, kamu juga akan belajar untuk mengambil sebuah keputusan yang baik dengan memikirkan berbagai kemungkinan akibatnya.

3. Melatihkan kedisiplinan dan konsentrasi

Untuk melakukan gerakan menendang dan meninju secara bersamaan, kamu memerlukan kedisiplinan dalam berlatih dan koordinasi gerak yang baik. Sementara itu, konsentrasimu dituntut untuk tidak hanya mengamati gerakan lawan, tetapi juga mempersiapkan gerakan balasan. Semua itu harus kamu pertimbangkan dan putuskan dalam waktu singkat sehingga tentu memerlukan konsentrasi yang tinggi. Lama-kelamaan, kamu akan terbiasa untuk berkonsentrasi pada apa pun yang kamu lakukan.



4. Melatih mental

Kekuatan mental memiliki pengaruh yang kuat ketika kamu menghadapi situasi sulit. *Muay thai* mengajarkan untuk berpikir positif dan menemukan peluang dalam situasi semacam itu. Selain itu, *muay thai* juga akan memberimu ketangguhan mental untuk menghadapi persaingan di lingkungan sosial. Jadi kuat lahir dan batin, deh!

5. Meredakan stres

Stres akibat perasaan kesal atau marah bisa menggerus kesehatanmu tanpa kamu sadari. Nah, *muay thai* bisa menjadi pilihan yang baik untuk menyalurkan emosi tersebut sehingga kamu merasa lebih lega.

6. Meningkatkan metabolisme

Gerakan menendang dan meninju yang dilakukan secara berulang-ulang dengan penuh tenaga akan melejitkan metabolisme tubuh. Hasilnya, tubuh akan membakar lemak lebih cepat untuk menghasilkan energi yang kamu perlukan. Fakta ini tentu sangat berguna jika kamu membidik *muay thai* sebagai aktivitas untuk menurunkan berat badan.

Manfaat lain yang bisa kamu dapatkan adalah terlihat lebih muda karena racun di dalam tubuhmu akan keluar bersama keringat selama latihan. Menjadi sehat dan tampak lebih muda? Siapa yang tidak mau?

7. Meningkatkan stamina

Muay thai tidak hanya menuntut koordinasi gerak yang baik antara gerakan meninju dan menendang, tetapi juga memerlukan stamina yang tinggi. Tanpa stamina, kamu akan cepat loyo sehingga gerakan-gerakanmu menjadi tidak efektif untuk menjatuhkan lawan. Semakin rajin kamu berlatih *muay thai*, semakin tinggi stamina yang dimiliki.

Setelah mengetahui aneka manfaat *muay thai*, apakah kamu tertarik untuk mencobanya?

97. Cara Efektif yang Harus Kamu Coba untuk Mengecilkan Lengan

Bentuk tubuh yang ideal bukan hanya persoalan lingkaran perut, melainkan juga lingkaran lengan. Buktinya, banyak wanita mengeluhkan lemak yang menggelayut di lengan atas sebagai salah satu faktor yang mengurangi kepercayaan diri mereka. Karena itu, banyak yang kemudian menempuh berbagai cara untuk mengecilkan lengan, mulai sedot lemak hingga akupunktur, padahal ada banyak cara yang efektif untuk mengecilkan lengan dan bisa dilakukan di rumah.

1. *Push-up*

Kamu hanya memerlukan lantai untuk melakukan latihan ini, dan hasilnya sudah bisa kamu rasakan dalam tiga minggu.

- Mulailah dengan tengkurap di karpet atau alas yang nyaman.
- Angkat seluruh bagian tubuh, mulai dada hingga lutut, dengan meluruskan lengan dan bertumpu pada telapak tangan.
- Turunkan badan hingga kepala sejajar dengan kaki. Tahan posisi ini selama 15 detik.
- Naikkan kembali tubuh.
- Ulangi 15 hingga 20 kali sehari.

2. *Wall push-up*

Di mana ada dinding, di situ kamu bisa melakukan latihan ini.

- Berdirilah di depan dinding dengan kedua lengan tegak lurus terhadap dinding. Sentuhkan telapak tangan ke permukaan dinding.
- Tekuk siku hingga tubuhmu condong ke dinding. Pertahankan



posisi kepala, badan, dan kaki agar selalu berada dalam satu garis lurus. Berjinjitlah bila perlu.

- Jauhkan tubuh dari dinding dengan meluruskan lengan.
- Ulangi gerakan ini sedikitnya 15 kali dalam sehari.

3. *Chair dips*

Punya kursi? Manfaatkan untuk latihan ini.

- Duduklah di kursi yang stabil dan tidak mudah bergeser.
- Cengkeram ujung kursi dengan kedua tangan dan letakkan kaki agak jauh di depan.
- Angkat tubuh bagian atas secara perlahan dengan bertumpu pada tangan.
- Tekuk siku hingga terbentuk sudut sekitar 90 derajat antara lengan dan kursi.
- Angkat kembali tubuh dengan meluruskan lengan.
- Ulangi sedikitnya 15 kali dalam sehari.

4. *Scissors*

Gerakan ini bisa menjadi latihan kardio sederhana dalam segala kesempatan.

- Berdirilah dengan kedua kaki terbuka lebar dan kedua lengan terjulur setinggi bahu.
- Gerakkan kedua lengan hingga saling menyilang seperti bentuk gunting yang terbuka lebar.
- Pastikan bahwa lengan yang satu menindih lengan yang lain secara bergantian pada setiap pengulangan.
- Ulangi sedikitnya 20 kali dalam sehari.

5. *Arm circles*

Latihan selanjutnya adalah memutar-mutar lengan di samping tubuh.

- Julurkan lengan ke samping setinggi bahu.
- Putar lengan ke depan 50 kali dan ke belakang 50 kali.

6. *Pull-up*

Jika ada tonggak mendatar yang sedikit lebih tinggi dari tubuhmu, kamu bisa menggunakannya untuk berlatih *pull up*.

- Pegang tonggak itu kuat-kuat.
- Angkat seluruh tubuhmu sedapat mungkin hingga dada sejajar dengan tiang, lalu tahan posisi ini selama 10 detik.
- Turunkan kembali tubuhmu perlahan-lahan.
- Lakukan selama 10 menit setiap hari.

7. *Angkat dumb-bell*

Dumb bell yang tidak seberat barbel bisa menjadi alat olahraga yang efektif untuk mengecilkan lengan atas.

- Mula-mula, pegang *dumb bell* di tiap tangan dan luruskan lengan di samping tubuh.
- Angkat kedua lengan perlahan-lahan secara bersamaan ke atas.
- Turunkan kembali lengan ke posisi semula.
- Ulangi sedikitnya 3 menit setiap hari.



8. Counter push-up

Latihan ini menggunakan meja atau lemari kecil yang kukuh dan tidak mudah bergeser. Pilihlah meja atau lemari setinggi perutmu atau lebih rendah.

- Tempelkan permukaan tangan ke meja, lalu tekuk siku untuk mencondongkan tubuh ke arah meja. Tumpukan seluruh beban tubuh ke lengan dan telapak tangan.
- Tahan posisi lengan beberapa detik, lalu luruskan kembali sehingga tubuh menjauhi meja.
- Ulangi sedikitnya 20 kali setiap hari.

9. Tricep extension

Kalau kamu memiliki *dumb bell*, cobalah latihan ini.

- Pilihlah *dumb bell* dengan berat tidak lebih dari 1 kilogram.
- Pegang *dumb bell* dengan kedua tangan, angkat, lalu tekuk siku hingga tangan berada di belakang kepala.
- Angkat *dumb bell* perlahan-lahan sehingga lengan lurus dan *dumb bell* berada tepat di atas kepala.
- Tekuk kembali siku hingga kembali ke posisi awal.
- Ulangi sedikitnya 20 kali sehari.

Sembilan latihan itu akan membantumu untuk mengecilkan lengan.

Selamat memiliki lengan yang lebih gagah dan indah!

98. Singkirkan Gelambir di Perut dengan Delapan Latihan Ini

Kamu sudah membaca kiat-kiat berdiet yang ampuh untuk menanggulangi perut menggembir. Sekarang, waktunya memberi sentuhan olahraga yang akan mempercepat terwujudnya cita-citamu untuk memiliki perut kencang dan rata. Berikut delapan macam olahraga yang bisa kamu pilih.

1. Senam aerobik

Satu sesi senam aerobik yang terdiri atas pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan menggunakan banyak energi sehingga kegiatan ini merupakan pilihan yang efektif untuk memangkas lemak di perut.

2. Jogging

Jangan anggap enteng manfaat *jogging*, karena jika kamu melakukannya 30 menit saja setiap hari, lingkaran perut dan tumpukan lemak di sekitar pinggangmu pasti akan segera menyusut.

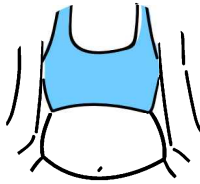
3. Bersepeda

Dapatkan perut yang rata dan sedap dipandang dengan rajin bersepeda. Pilihlah rute dengan medan yang relatif datar untuk ditempuh selama 60 menit.

4. Sikap lilin

Kamu mungkin sudah tidak merasa asing dengan sikap lilin, tapi tahukah kamu bahwa pose ini bisa memangkas lemak di perut dalam waktu yang relatif cepat? Lakukan dengan langkah-langkah mudah berikut.

- Berbaringlah di matras, lalu letakkan tangan di pinggang.
- Angkat kedua kaki hingga tegak sambil mempertahankannya agar tetap lurus.



- Sangga pantat dan badan bagian bawah dengan kedua tangan, lalu angkat kaki lebih tinggi lagi secara perlahan sehingga tubuh menjulang setinggi mungkin.

5. *Sit-up*

Kamu sudah bisa melihat dan merasakan manfaat *sit-up* di perutmu hanya dengan melakukannya setiap hari selama 2 minggu. Berikut cara melakukannya.

- Berbaringlah di atas matras, lalu letakkan kedua tangan di belakang atau samping kepala.
- Angkat tubuh bagian atas perlahan-lahan tanpa menggerakkan kaki hingga kamu bangkit ke posisi seperti terduduk.
- Rebahkan tubuh ke posisi semula.
- Ulangi gerakan ini selama 5 menit setiap hari.

Kaum hawa disarankan untuk menekuk lutut saat mempraktikkan gerakan ini untuk menghindari risiko cedera pada rahim.

6. *Back-up*

Gerakan ini memiliki manfaat yang sama dengan *sit-up*, tetapi dilakukan dalam posisi tengkurap.

- Tengkuraplah di atas matras, lalu letakkan kedua tangan di belakang kepala atau samping telinga.
- Angkat tubuh bagian atas perlahan-lahan sementara perut dan kaki masih menempel di matras.
- Ulangi gerakan ini selama 5 menit setiap hari.

7. *Plank*

Ingin punya perut yang rata, tapi malas pergi ke gimnasium? *Plank* bisa menjadi latihan alternatif yang kamu cari selama ini. Berikut cara melakukannya.

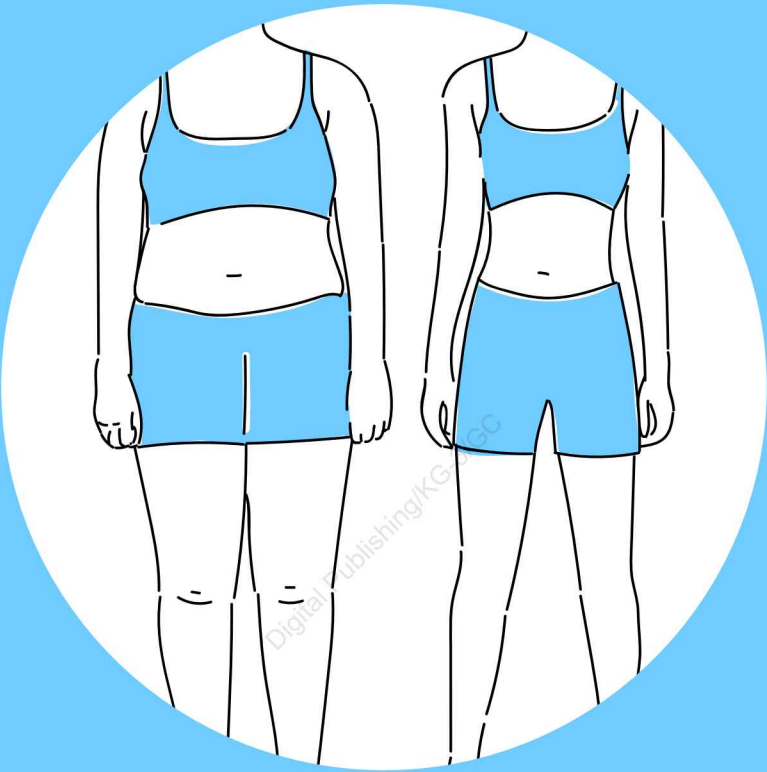
- Tengkuraplah di atas matras dengan kedua lengan tertekuk di bawah dada.
- Angkat batang tubuh dalam posisi yang tetap lurus dengan menekuk lengan sehingga lengan atas dan lengan bawah membentuk sudut sekitar 90 derajat dan beban tubuh bertumpu di sepanjang lengan bawah dan ujung-ujung jari kaki.
- Tahan posisi ini selama 2 menit.

8. *Crunch*

Gerakan *crunch* juga membantumu untuk mengecilkan perut. Lakukan gerakan ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

- Telentanglah di atas matras, lalu letakkan tangan di belakang kepala atau samping telinga.
- Tekuk lutut, kemudian angkat tubuh bagian atas perlahan-lahan hingga kepala sejajar dengan lutut.
- Tahan posisi ini selama 10 detik.
- Rebahkan kembali tubuh bagian atas perlahan-lahan.
- Ulangi gerakan ini beberapa kali selama 2 menit.

Selamat mencoba!



Pilihan diet dan olahraga yang tepat
akan menghilangkan gelambir
di perut dengan
cepat!



99. Enam Manfaat Senam Zumba untuk Kesehatan

Beberapa tahun lalu, muncul tren olahraga baru di kalangan wanita, yaitu senam zumba. Konon, manfaatnya untuk kesehatan wanita sangat baik. Apa saja manfaat senam ini? Mari kita dalam.

1. Membakar lemak berlebih

Seperti olahraga aerobik lainnya, senam zumba bisa mempercepat pembakaran lemak berlebih di dalam tubuh. Ini kabar baik bagimu yang sedang menjalani program diet. Senam zumba menggerakkan seluruh anggota tubuh sehingga bisa membakar timbunan lemak di beberapa bagian tubuh seperti pantat, paha, dan lengan bagian atas.

2. Menyehatkan jantung

Senam zumba juga baik untuk kesehatan jantung karena gerakan-gerakannya yang cepat dan bervariasi terbukti mampu memperlancar peredaran darah. Hasilnya, kamu akan terhindar dari risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke atau gagal jantung.

3. Memperkuat otot

Apakah kamu merasa terganggu oleh tampilan beberapa bagian tubuh yang terlihat tidak singset, tetapi malah terkesan menggelambir? Jika demikian, segera kencangkan bagian tersebut dengan senam zumba sebab senam ini bisa memperkuat otot-ototmu. Ingat, semakin kuat ototmu, semakin sedikit pula lemak yang menempel padanya.

4. Melenturkan tubuh

Seiring dengan bertambahnya usia, sendi-sendi tubuh akan mulai kehilangan keluwesannya. Maka, jangan heran jika cedera sendi lebih banyak menimpa para lansia. Kamu



6

tidak ingin mengalaminya, bukan? Jadi, jangan segan untuk mencoba senam zumba. Cukup dua kali dalam seminggu. Gerakan-gerakan dalam senam ini dijamin ampuh untuk menjaga kelenturan sendimu.

5. Menstabilkan tekanan darah

Kamu mungkin mengira bahwa kestabilan tekanan darahmu akan terjaga hanya dengan menjaga asupan makanan, padahal aktivitas fisik juga harus diperhatikan, lo! Cobalah senam zumba sebagai rutinitas fisik untuk mendampingi asupan makananmu dalam memelihara tekanan darah, maka kamu akan terhindar dari risiko hipertensi.

6. Mencegah stres dan depresi

Stres dan depresi bisa membuat kesehatanmu merosot dengan cepat. Cegahlah dengan senam zumba. Hal ini berkaitan dengan fakta bahwa senam zumba—seperti olahraga lainnya—bisa merangsang produksi hormon serotonin. Meningkatkan produksi serotonin setelah melakukan senam akan meningkatkan perasaan bahagia di dalam dirimu. Hasilnya, *bye-bye* stres dan depresi!

Meskipun memiliki banyak manfaat, senam zumba boleh jadi bukan pilihan yang tepat untuk semua orang. Beberapa orang memiliki kondisi kesehatan khusus yang membatasi kemampuan gerak mereka. Lansia, misalnya, perlu berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter untuk mengetahui batas-batas yang aman dalam melakukan senam. Namun bagi kaum muda sepertimu, tidak ada alasan untuk tidak mencoba senam zumba!



100. Olahraga untuk Tampil Awet Muda

Kamu tentu ingin selalu terlihat muda dan energik. Walaupun bukan remaja lagi, kamu bisa tetap terlihat muda, kok! Mendengar hal itu, kamu mungkin langsung membayangkan perawatan kecantikan dengan kosmetik atau obat-obatan mahal yang hanya bisa didapatkan orang-orang berkantong tebal. *Eits*, jangan berkecil hati, karena itu bukanlah satu-satunya cara. Masih ada cara lain yang bisa diupayakan semua orang, bahkan dengan hasil yang lebih baik, yaitu olahraga. Benarkah? Ya. Selain menjadikan tubuh lebih bugar, olahraga bisa membuatmu tampak lebih muda.

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan memadai mampu memperlambat peradangan yang memicu penuaan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaporkan dalam jurnal *Circulation*, yang kemudian dilansir oleh *mensfitness.com*, orang-orang yang lebih aktif atau berolahraga lebih banyak terbukti memiliki tingkat peradangan yang lebih rendah. Ini fakta ilmiah, bukan sekadar klaim iklan produk olahraga. Jadi, aktivitas fisik apa yang bisa kamu lakukan untuk menjaga pesona usia muda lebih lama?

1. Olahraga ringan

Olahraga ringan seperti berjalan cepat atau berenang bisa membantu memperlambat penuaan sel-sel tubuhmu. Kamu bisa memulai dengan berjalan di kompleks perumahan atau berenang di *club house* dekat rumah, jika ada.

Bagaimana jika tempat tinggalmu jauh dari fasilitas olahraga, sedangkan lingkungan rumahmu pun kurang nyaman untuk berolahraga? Ciptakan olahragamu sendiri dengan melakukan pekerjaan rumah yang memerlukan banyak gerakan, misalnya mengepel rumah dan berkebun. Kamu bisa melakukannya selama 20 hingga 30 menit setiap hari.

2. Berlatih keseimbangan

Keseimbangan tubuhmu berhubungan secara langsung dengan keselamatanmu saat beraktivitas. Persoalan ini akan menjadi lebih berisiko pada usia tuamu nanti karena berkurangnya keseimbangan tubuh akan membuatmu mudah terjatuh, dan terjatuh yang tampaknya biasa saja bisa mengakibatkan patah tulang pada usia tua.

Kamu bisa mengurangi risiko tersebut dengan olahraga yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh. Cobalah latihan-latihan keseimbangan sederhana, seperti berdiri tegak dengan satu kaki dan meletakkan tangan di pinggang. Keseimbangan tubuh yang baik akan membuatmu tetap tangkas kendati pada usia yang tidak muda lagi.

3. Menggerakkan otot-otot utama

Olahraga yang menggerakkan otot-otot utama akan menjaga tubuhmu tetap prima hingga usia senja. Otot-otot tersebut bisa dilatih dengan gerakan menarik, mendorong, dan berjongkok. Meskipun gerakan-gerakan tersebut terlihat sederhana, kamu tetap harus melakukannya dengan konsentrasi dan kehati-hatian untuk menghindari cedera.

4. *High Intensity Interval Training (HIIT)*

Manfaat latihan ini sudah terbukti secara ilmiah. Seperti yang dilansir oleh *newscientist.com*, seorang dokter dari Mayo Clinic di Minnesota, Sreekumaran Nair, mengungkapkan bahwa HIIT mampu membalikkan kemampuan sel manusia yang menurun untuk menghasilkan energi. Sel-sel tubuh manusia memiliki mitokondria yang berfungsi menghasilkan energi. Namun seiring dengan bertambahnya usia, aktivitas mitokondria akan menurun. Latihan HIIT ternyata mampu meningkatkan aktivitas mitokondria.

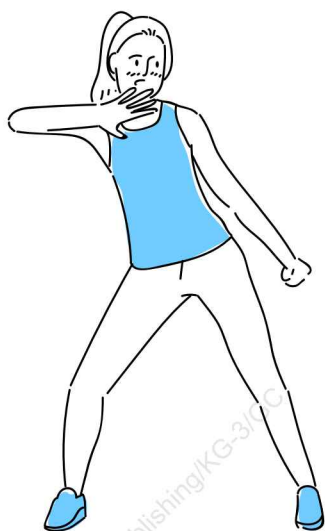
Penelitian pada sebuah grup yang beranggotakan orang-orang berusia 18 hingga 30 tahun dan grup lain yang berusia 65 hingga 80 tahun menghasilkan sebuah temuan yang mengejutkan. Pada relawan penelitian berusia muda, HIIT meningkatkan kemampuan mitokondria hingga 49 persen saja, tetapi pada relawan penelitian berusia tua, kemampuan tersebut malah meningkat hingga 69 persen!

Program HIIT menuntunmu untuk melakukan latihan berintensitas tinggi dan rendah secara bergantian. Kamu bisa menerapkan prinsip itu dengan menggabungkan lari kecil dan lari cepat secara berselang-seling. Lakukan lari kecil selama 1 menit, kemudian lari cepat selama 30 detik, lalu lari kecil lagi selama 1 menit, diikuti kembali berlari cepat selama 30 detik, dan seterusnya berulang-ulang selama 12 hingga 15 menit.

Itulah beberapa olahraga yang bisa kamu lakukan agar awet muda dan tetap bugar pada usia yang terus bertambah.

Semoga bermanfaat!





101. Dapatkan Perut *Six-Pack* dengan Olahraga Ini

Banyak pria percaya bahwa perut kotak-kotak yang biasa disebut *six-pack* akan membuat penampilan mereka lebih menarik. Demi mendapatkan bentuk perut idaman, beberapa di antara mereka rajin pergi ke gymnasium dan melakukan aneka latihan yang diyakini bisa membentuk otot perut. Hal itu tidak salah, tetapi perlu kamu ketahui bahwa lekukan *six-pack* di perut tidak didapat hanya dengan melatih otot perut, tetapi juga dengan menghilangkan timbunan lemak yang menutupi otot tersebut. Mau tahu lebih banyak tentang olahraga yang bisa membentuk perut *six-pack*? Simak daftar berikut.

1. **Push-up**

Push-up membakar lemak di sekitar perut dan melatih otot-otot perutmu. Jika dilakukan secara rutin, *push-up* akan lebih berguna untuk membentuk guratan otot *six-pack* dibandingkan *jogging* ataupun bersepeda.

2. **Jumping jack**

Gerakan ini efektif untuk membakar lemak perut dan melatih otot-otot perut jika dilakukan secara teratur. Kamu juga akan mendapatkan otot betis yang terlatih sebagai bonus.

3. **Squat**

Gerakan ini membakar kalori lebih banyak daripada latihan lainnya. Selain itu, latihan *squat* yang melibatkan beban-beban lepas juga akan memaksa tubuh untuk menyeimbangkan diri. Hasilnya, otot-otot utama akan lebih banyak bergerak, termasuk otot di sekitar perut, sehingga perut *six-pack* akan lebih cepat terbentuk.

4. **Bicycle crunch**

Sesuai dengan namanya, gerakan ini menirukan gerakan mengayuh pedal, tetapi dalam keadaan berbaring. Gerakan ini

efektif untuk membakar lemak perut sekaligus melatih otot-otot perut.

Barbaringlah di lantai dengan menempatkan kedua tangan di atas kepala, tekuk lututmu hingga membentuk sudut 45 derajat, lalu mulailah mengayunkan keduanya naik dan turun secara bergantian seperti gerakan mengayuh sepeda. Dengan kedua tangan masih di belakang kepala, turunkan siku kiri menuju dada pada saat lutut kanan naik mendekati dada hingga lutut menyentuh siku. Lakukan hal serupa dengan lutut kiri dan siku kanan.

5. Vertical leg crunch

Latihan ini juga membidik otot-otot perut. Untuk melakukannya, barbaringlah dengan meletakkan tangan di belakang kepala. Setelah itu, angkatlah kedua kakimu perlahan-lahan dan luruskan ke atas, kemudian silangkan kedua lutut dan tekuk sedikit. Berikutnya, dengan kedua tangan masih di belakang kepala, angkatlah perutmu setinggi mungkin, lalu turunkan. Ulangi beberapa kali.

6. Russian twist

Gerakan ini terdapat dalam banyak program olahraga yang bertujuan membentuk perut. Duduklah dengan lutut tertekuk dan telapak kaki terangkat sedikit dari lantai hingga tubuhmu bertumpu di pantat. Badan dan lututmu seharusnya membentuk serupa huruf "V". Lalu, sentuhkan kedua telapak tanganmu dan posisikan tegak lurus dengan badan. Selanjutnya, puntir tubuhmu ke kanan, tahan beberapa detik, kemudian puntir ke kiri, dan tahan lagi beberapa detik. Ulangi beberapa kali.

Enam gerakan di atas, jika dilakukan secara rutin dan intensif, dijamin akan membentuk perut *six-pack* yang kamu idamkan. Segeralah memulainya!

102. Turunkan Berat Badan dengan Senam Lantai

Kalau kamu sedang menjalani program diet untuk menurunkan berat badan, menjaga pola makan secara konsisten saja belum cukup, sebab kamu juga harus tekun berolahraga. Bila kamu ingin mencoba variasi olahraga pembakar kalori selain berlari, senam aerobik, dan bersepeda, cobalah senam lantai. Senam lantai juga efektif untuk menurunkan berat badan tanpa memerlukan peralatan olahraga yang mahal, dan bisa dilakukan tanpa pergi ke luar rumah! Berikut lima contoh senam lantai yang bisa kamu coba!

1. *Push-up*

Kamu bisa melakukan *push-up* di mana pun. Selain meningkatkan kesehatan jantung, *push-up* juga akan memacu jantung untuk memompa darah lebih cepat. Kamu juga akan mendapatkan otot bahu, lengan, dan dada yang lebih kuat!

Lakukan dengan meletakkan kedua tangan di lantai dan menumpukan kaki pada ujung jari-jemari kakimu. Lalu, naik dan turunkan tubuhmu dengan meluruskan dan menekuk lengan.

2. *Crunch*

Olahraga senam lantai ini merupakan salah satu cara terbaik untuk menguatkan otot perut dan mengurangi lemak di sekitar perut.

Berbaringlah di lantai, letakkan kedua tangan di kepala. Lalu, tarik kaki ke dada sembari mendekatkan dada dan kepala ke kaki hingga dada dan lutut bersentuhan.

3. *Squat*

Gerakan *squat* melatih anggota tubuh bagian bawah dan perut. Berdirilah dengan kaki selebar bahu. Tekuk lutut dan turunkan tubuh perlahan-lahan seperti hendak duduk di kursi, kemudian





berhentilah ketika paha hampir sejajar dengan lantai. Tahan beberapa saat, lalu kembalilah ke posisi berdiri.

4. *Lunge*

Latihan *lunge* sering dijadikan sebagai senam pemanasan sebelum berlari atau melakukan olahraga lain yang menggunakan kaki secara intensif. Latihan ini akan mengurangi ketegangan otot yang bisa menimbulkan cedera. Selain meregangkan otot, *lunge* juga bermanfaat untuk mengencangkan paha dan betismu.

Berdirilah dengan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang. Tekuk lutut depan dan condongkan tubuhmu ke depan, pertahankan kaki belakangmu tetap lurus. Tahan posisi ini beberapa saat, lalu kembalilah ke posisi berdiri untuk mengulang dengan mengedepankan kaki yang lain.

5. *Plank*

Plank yang berarti 'papan' adalah senam lantai yang dilakukan dengan menahan berat tubuh dengan kedua lengan dan kaki. Latihan ini menggunakan otot-otot inti di perut dan punggung bawah, serta paha belakang, bahu, dan dada.

Tengkuraplah di lantai, kemudian angkat dan tahan tubuhmu di udara dengan bertopang pada lengan bawah. Seperti namanya, jagalah tubuhmu selurus mungkin seperti papan, lalu tahan selama 30 detik. Ulangi dengan mencoba durasi yang lebih panjang.

Walaupun terlihat sederhana dan tidak mengeluarkan banyak keringat, olahraga senam lantai yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan massa otot dan membakar lemak tubuh.

Bagaimana, sudah tertarik untuk mencobanya?

103. Manfaat Meditasi yang Harus Kamu Ketahui



Dewasa ini, meditasi tidak hanya dilakukan untuk tujuan keagamaan. Banyak orang berlatih meditasi secara rutin, terutama di kota-kota besar, baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama. Para praktisi meditasi percaya bahwa kegiatan ini bisa memberikan banyak manfaat kesehatan bagi pelakunya. Benarkah? Entah kamu baru sekadar ingin tahu tentang meditasi ataupun sudah berniat untuk mencobanya, informasi berikut perlu kamu pahami untuk mengenal fungsi meditasi dalam perawatan kesehatan.

1. Mengurangi stres

Meditasi terbukti efektif untuk menghilangkan stres. Karena itulah klub meditasi bermunculan di kota-kota besar yang penduduknya memiliki tingkat stres tinggi. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh University of Wisconsin menunjukkan bahwa relawan penelitian yang telah bermeditasi secara rutin selama 8 minggu tampak mengalami peningkatan aktivitas otak, tepatnya di lobus depan-kiri, yang juga ditemukan pada orang-orang dengan perasaan optimistis. Artinya, meditasi terbukti mampu menimbulkan perasaan rileks dan optimistis pada diri pelakunya.



2. Mengurangi gejala penyakit

Berkat kemampuannya untuk mengurangi stres, meditasi bisa menjadi terapi bagi penderita beberapa penyakit yang diperburuk oleh stres. Namun, harus kamu ingat bahwa meditasi bukan pengobatan utama untuk penyakit-penyakit tersebut. Jadi, pasien tetap harus menjalani pengobatan sesuai dengan petunjuk dokter. Berikut adalah beberapa penyakit yang bisa diringankan dengan bermeditasi.

- Asma
- Kanker
- Depresi
- Penyakit jantung
- Tekanan darah tinggi
- Sindrom usus rensa
- Sakit kepala

3. Mengurangi risiko kepikunan

Konsentrasi yang dicapai dalam praktik meditasi bisa menjadi salah satu cara untuk memelihara daya ingat. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi secara rutin bisa meningkatkan daya ingat dan ketangkasan mental pada lansia. Mengejutkan, bukan?

4. Melawan kecanduan

Meditasi juga kerap dianjurkan sebagai terapi untuk melawan kecanduan terhadap sesuatu, baik makanan, nikotin, alkohol, maupun obat-obat terlarang. Meditasi membantu penderita dengan menumbuhkan keteguhan mental untuk melawan



ketergantungan tersebut dan meningkatkan pengendalian diri. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi bisa membantu seorang pencandu untuk mengalihkan perhatian, memperkuat tekad, mengontrol emosi, serta menyadari bahaya dari kecanduan yang mereka alami. Kebiasaan bermeditasi juga membantumu untuk menghindari hal-hal yang mengakibatkan kecanduan.

5. Meningkatkan kualitas tidur

Peningkatan kualitas tidur merupakan manfaat meditasi yang bisa segera kamu rasakan. Tidur yang berkualitas benar-benar penting untuk pemulihan fisik dan mental. Tubuhmu akan lebih sehat jika mendapatkan tidur yang berkualitas setiap hari. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang kerap bermeditasi bisa terlelap lebih awal dan lebih lama daripada orang-orang yang tidak bermeditasi.

Nah, itulah lima manfaat meditasi bagi kesehatan.

Coba dan buktikan sendiri!



104. Betis Kurang Estetis? Jangan Pesimis!

Setiap wanita pasti ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing dengan lekukan bak gitar Spanyol agar dirinya selalu merasa percaya diri untuk memakai segala model gaun. Coba bayangkan bila kamu ingin mengenakan rok pendek, tetapi seketika menyadari bahwa bentuk betismu bagaikan gada dan dihiasi urat-urat bagaikan betis seorang pesepeda. Kamu pasti langsung merasa minder, bukan?

Mengapa betis saya tampak begitu besar?

Jangan khawatir, jika kamu menginginkan kaki yang jenjang dan ramping, ada cara yang ampuh dan mudah untuk mengecilkan betismu. Namun sebelum kamu mempelajari caranya, ketahui dahulu kemungkinan penyebab betismu membesar. Berikut beberapa di antaranya.

1. Genetis

Coba amati bentuk betis orangtua atau saudara-saudaramu. Jika anggota keluargamu cenderung memiliki betis yang besar, betismu mungkin akan sulit untuk dirampingkan.

2. Olahraga

Olahraga memang baik untuk tubuh. Namun, olahraga yang menggunakan otot betis secara intensif bisa membuat otot betis menggembung.

3. Beban tubuh

Gaya berjalanmu juga bisa memengaruhi ukuran betis, lo! Gaya berjalan yang terlalu banyak menggunakan otot betis akan memperbesar otot betis.

4. Lemak

Tumpukan lemak di betis tentu akan membuat betismu menggembung. Betis memang merupakan salah satu lokasi penimbunan lemak tubuh.

Apa yang harus saya lakukan untuk mengecilkannya?

Setelah mengetahui kemungkinan penyebabnya, kamu bisa mencoba beberapa cara berikut untuk memperkecil betismu.

- Pilihlah olahraga kardio yang menggerakkan seluruh otot tubuh. Berenang dan *jogging* melibatkan gerakan pada seluruh otot tubuh, membakar timbunan lemak di sekujur tubuh, meningkatkan kelenturan tubuh, membentuk kaki, serta mempercantik otot betis.
- Jika kamu sering menggunakan *treadmill*, hindari berlari dalam mode pendakian. Gerakan mendaki menggunakan otot betis lebih intensif daripada otot lain di kaki. Hindari pula olahraga yang mengharuskan kamu banyak melompat tinggi-tinggi.
- Cobalah yoga atau *pilates* untuk membuang lemak secara efektif tanpa membuat otot betis membesar.
- Biasakan melakukan peregangan sebelum dan sesudah olahraga untuk melemaskan otot betis yang menegang. Dengan demikian, pembesaran otot betis bisa dikurangi.
- Hindari berjalan dalam waktu lama dengan sepatu hak tinggi. Berjalan dengan sepatu hak tinggi menambah beban bagi otot betis. Cobalah untuk lebih sering menggunakan sepatu bersol datar yang lebih ringan bagi betis.
- Biasakan berjalan dengan tumit menapak sepenuhnya. Gaya berjalan dengan sedikit berjinjit akan memperberat kerja otot betis.

Dengan olahraga dan sikap berjalan yang tepat, kesehatanmu akan terjaga tanpa harus kehilangan bentuk betismu yang indah.

Selamat mencoba!

105. Panduan Memilih Olahraga untuk Si Kecil

Olahraga sangat baik untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mental pada segala tingkat usia sehingga olahraga harus sudah dibiasakan sejak kanak-kanak. Namun, tidak semua jenis olahraga sesuai untuk dilakukan pada usia dini. Hal ini disebabkan masih terbatasnya fungsi motorik pada tubuh anak-anak. Beberapa jenis olahraga masih terlalu berat untuk rentang usia tertentu sehingga berisiko tinggi mengakibatkan cedera. Maka, para orangtua perlu memilih jenis olahraga yang sesuai untuk dilakukan bersama putra-putri mereka. Yuk, kita ikuti beberapa panduan dalam memilih olahraga yang tepat untuk si kecil!

- **Memilih sesuai dengan minat**

Berikan kebebasan kepada anak untuk memilih olahraga yang disenanginya. Jangan paksaan olahraga yang kamu inginkan untuknya. Anak akan lebih termotivasi bila diajak untuk melakukan olahraga yang dipilihnya sendiri. Setelah itu, persiapkan sarana dan prasarana olahraga yang diperlukan.

Olahraga seperti apa yang sesuai untuk anak-anak? Jawabannya bergantung pada rentang usia.

- **Usia 2 hingga 3 tahun**

Anak mulai bisa berjalan dan berlari, maka pilihlah olahraga ringan seperti berjalan-jalan di taman atau lapangan rumput.

- **Usia 4 hingga 5 tahun**

Pada usia ini, anak sudah tertarik untuk bermain dengan benda-benda, seperti melempar dan menangkap bola. Cobalah bermain sepak bola, *frisbee*, atau bisbol.



- Usia 5 hingga 6 tahun

Sekarang, anak sudah memiliki banyak keterampilan gerak. Dia sudah bisa melakukan permainan yang memerlukan keseimbangan dan memadukan lebih dari satu gerakan pada saat yang bersamaan. Jadi, pilihan olahraga yang bisa dicoba pun makin beragam.

- **Berkonsultasi dengan dokter anak**

Untuk mengetahui secara lebih terperinci apakah olahraga tertentu sudah sesuai dengan kondisi si kecil, kamu bisa berkonsultasi dengan dokter anak. Pemeriksaan fisik oleh dokter anak bisa mengungkap kondisi kesehatan tertentu yang mungkin perlu menjadi pertimbangan dalam memilihkan kegiatan fisik untuknya. Dokter pun bisa menyarankan jenis olahraga yang sesuai.

- **Berikan bimbingan dan dukungan**

Hal yang sering terlewatkan oleh orangtua adalah memberikan bimbingan dan dukungan moral dalam setiap kegiatan anak. Kedua hal itu sangat penting untuk membangun rasa percaya diri anak. Berikan dukungan dengan menghadiri pertandingan yang diikutinya tanpa menekan anak untuk menjadi juara. Jangan salahkan anak jika dia membuat kesalahan, tetapi berilah pengertian tentang apa yang sebaiknya dia lakukan.

Jadi, olahraga apa yang akan kamu cobakan pertama kali pada si buah hati?

106. Delapan Olahraga Favorit Selebriti Indonesia yang Bisa Ditiru

Kamu mengidolakan seorang selebriti? Sering terinspirasi oleh gaya berpakaianya? Ternyata, ada manfaat lain di balik mengidolakan seorang selebriti, lo! Seorang selebriti biasanya memiliki jadwal yang padat sehingga dituntut untuk memiliki tubuh yang sehat. Karena itulah mereka sering menekuni olahraga tertentu untuk menjaga kebugaran. Apa saja olahraga pilihan selebriti Indonesia yang bisa kamu tiru?

1. Akroyoga

Kalau kamu mengikuti akun Instagram aktris Pevita Pearce, kamu pasti sudah mengenal olahraga ini. Akroyoga adalah salah satu cabang yoga yang menyertakan gerakan akrobat. Karena itu, akroyoga memerlukan pasangan untuk berbagi peran, yaitu *flyer* dan *base*. Yogi (pelaku yoga) yang menjadi *flyer* akan diangkat oleh yogi yang menjadi *base*. Gerakan akroyoga tidak hanya bermanfaat untuk menjadikan tubuh lebih lentur dan indah, tetapi juga untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan anggota tubuh. Selain itu, gerakan-gerakan akrobatik yang menuntut kerja sama dalam akroyoga akan memupuk kepercayaan terhadap mitra latihan.

2. *Electrical Muscle Stimulation (EMS)*

Andien tidak hanya dikenal sebagai penyanyi wanita bersuara merdu, tetapi juga dikenal sebagai pengusaha pusat kebugaran yang menyediakan fasilitas *Electrical Muscle Stimulation* atau EMS. Metode ini menggunakan energi listrik yang dialirkan melalui rompi penggunaanya. Aliran listrik yang mengalir ke otot membuat gerakan terasa lebih berat. Dengan aliran listrik yang akan meningkatkan kerja otot, kamu hanya perlu melakukan olahraga ini selama 20 menit. EMS tidak hanya akan membentuk otot dan tubuh, tetapi juga memperlancar peredaran darah.

3. Berenang

Kegiatan yang menyegarkan dan menyenangkan ini bisa dilakukan bersama keluarga, seperti yang dilakukan oleh pasangan selebriti Christian Sugiono dan Titi Kamal bersama buah hati mereka. Berenang dipercaya mampu mengurangi risiko artritis (peradangan sendi), menambah kebugaran, meningkatkan kinerja jantung, membentuk dan menguatkan otot, menjaga berat badan, mengurangi risiko asma, memberikan efek relaksasi, hingga memperpanjang usia.

4. Lari

Cabang atletik ini sedang menjadi tren di kalangan orang dewasa muda. Salah satu selebriti nasional yang kerap terlihat mengikuti kegiatan ini adalah Dian Sastrowardoyo. Dia sering mengunggah dokumentasi kegiatan berlari yang diikutinya bersama rekan-rekan komunitasnya. Dia juga mengikuti maraton bersama suami tercinta. Kegiatan lari yang dilakukan secara rutin sedikitnya 30 menit setiap hari mampu meningkatkan fungsi reproduksi, daya ingat, pendengaran, dan mengurangi risiko kanker. Berlari juga membuatmu lebih bahagia dan membantu mendukung kinerja otak.

5. Skuas

Raisa Andriana memilih skuas untuk menjaga stamina sepanjang hari. Skuas menjadi menu latihannya selama 1 jam, dua kali dalam seminggu. Olahraga ini ternyata bermanfaat untuk melatih pernapasan. Tidak heran, suara Raisa begitu memukau!





6. Krav maga

Krav maga lebih dikenal sebagai seni bela diri. Salah seorang penyanyi wanita Indonesia yang telah berkolaborasi dengan banyak musikus internasional, Dira Sugandi, menekuni olahraga yang berasal dari Israel ini. Setelah rutin menjalani krav maga, dia mengaku merasakan peningkatan stamina. Saat menyanyi pun, napasnya menjadi lebih panjang.

7. Muay thai

Wulan Guritno, Jessica Iskandar, dan Ayu Ting Ting memilih *muay thai* untuk menjaga kebugaran. Olahraga ini terbukti mampu membentuk tubuh dan meningkatkan kinerja jantung dengan menggabungkan gerakan aerobik dan anaerobik. Selain itu, gerakan memutar pinggul saat meninju dan menendang akan meningkatkan keluwesan gerak pinggul dan tentu saja memperkuat otot-otot tubuh.

8. Zumba

Jika kamu senang menari, kamu pasti akan menyenangi zumba. Menurut penyanyi Liza Natalia yang juga menggemari senam ini, tarian Latin yang dipadukan dengan gerakan *fitness* dalam zumba sangat ampuh untuk membakar kalori sebesar 600 hingga 1.000 kilokalori dalam 1 jam. Namun karena gerakannya lebih mirip tarian, orang sering tidak merasa bahwa dirinya sedang berolahraga. Boleh dikatakan, ini adalah olahraga sekaligus hiburan.

**Tertarik untuk mengikuti olahraga
para selebriti?**

A stylized line drawing of a person jumping with arms raised in a blue circle. The person is wearing a blue tank top and blue pants. The background is a solid blue circle. The person's arms are raised high, and their legs are bent in a jumping motion. The entire illustration is set within a large white circle on a blue background.

Mereka yang Berhasil Berdiet



107. Kisah Sukses Enam Selebriti Turunkan Berat Badan

Kamu kagum dengan para selebriti yang berhasil melenyapkan lemak berlebih di tubuh mereka? Jangan iri, apalagi berkecil hati! Baca saja kisah sukses mereka dalam menurunkan berat badan, lalu tiru kiat-kiat yang sudah mereka buktikan! Berikut beberapa selebriti nasional yang berhasil menurunkan berat badan. Selamat mengikuti langkah-langkah sukses mereka!

1. Regina Indonesian Idol

Tokoh yang dikenal publik sebagai juara ajang pencarian bakat *Indonesian Idol* ini dahulu acapkali merasa cepat lelah, apalagi jika harus menjalani jadwal yang padat. Ternyata, sumber masalahnya adalah kelebihan berat badan.

Mendapati kenyataan itu, Regina kemudian membulatkan tekad untuk memangkas lemak tubuhnya sedikit demi sedikit dengan memperbanyak konsumsi protein dan mengurangi asupan karbohidrat. Sekarang, dia telah berhasil menurunkan berat badan hingga 14 kilogram. Mengagumkan!

2. Tika Panggabean

Personel Project Pop yang bernama lengkap Kartika Rachel Setia Redjeki Panggabean ini mengaku bahwa alasan utamanya untuk menurunkan berat badan adalah ketakutan mengidap penyakit degeneratif seperti jantung dan diabetes yang banyak menimpa keluarga dan kerabatnya.

Tika lalu mulai mengubah pola hidupnya perlahan-lahan, dimulai dengan berhenti merokok hingga memperbanyak asupan sayur dan buah setiap hari. Hasilnya, dia berhasil menurunkan berat badan sebanyak 10 kilogram. Wah, salut!



3. Tina Toon

Siapa yang tidak kenal Tina Toon? Mantan selebriti cilik yang namanya meroket berkat lagu *Bolo-Bolo* ini dahulu dikenal dengan tubuhnya yang gempal, padahal usianya masih tergolong kanak-kanak.

Saat beranjak dewasa, Tina Toon sadar bahwa kondisi fisiknya bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Maka, dia mencoba strategi diet dengan mengurangi asupan makanan kaya karbohidrat dan lemak seperti nasi putih, roti, makanan goreng, santan; dan menggantinya dengan asupan buah-buahan, seperti apel, jeruk, dan anggur. Berkat kegigihannya, Tina berhasil memangkas bobot tubuhnya 25 kilogram. Sungguh inspiratif!

4. Okky Lukman

Okky Lukman juga termasuk dalam daftar selebriti yang berhasil mengatasi kelebihan berat badan. Okky mengaku bahwa gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab tubuhnya mengalami kelebihan berat badan di masa lalu.

Enggan berlarut-larut dalam kondisi yang tidak sehat, Okky kemudian memutuskan untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat dengan menghindari *junk food*. Selain itu, Okky juga berkomitmen untuk berolahraga setiap hari. Dia memilih senam zumba untuk membakar tumpukan lemak di tubuhnya. Hasilnya, dia berhasil menurunkan berat badan 10 kilogram. Hebat!





5. Denada

Setelah melahirkan, Denada mengaku bahwa dia sempat merasa tidak percaya diri dengan berat badannya yang tiba-tiba melonjak.

Karena itu, ketika dokter mulai memperbolehkannya untuk kembali berolahraga, Denada langsung menyibukkan diri dengan aneka latihan, seperti tinju dan angkat beban. Denada juga memilih untuk mengonsumsi kinoa daripada nasi putih atau nasi merah sebagai sumber karbohidratnya. Layak dicoba!

6. Aurel Hermansyah

Meskipun masih belia, penyanyi remaja yang merupakan putri Anang Hermansyah dan Krisdayanti ini sudah membatasi asupan gula dan karbohidrat hariannya. Selain itu, Loly—sapaan akrabnya—juga memperbanyak asupan sayur dan buah yang tinggi serat. Kebiasaan inilah yang diyakini membuat penampilannya terlihat lebih segar dan ramping. Patut ditiru!

Seperti yang telah kamu baca, para selebriti ini tidak menempuh cara-cara diet yang menguras dompet untuk mendapatkan penurunan berat badan yang menakjubkan. Kamu pun bisa. Pilih dan tekuni program diet sehat yang sesuai dengan kondisi tubuhmu.

Selamat memulai kisah sukses dietmu!



108. Rahasia Diet Kenyang Dewi Hughes



Impian memiliki tubuh yang sehat dengan berat ideal memang menggoda. Berbagai usaha sudah dilakukan, tetapi tetap saja tergoda untuk makan. Mengapa menahan lapar itu sulit sekali, ya? Baru-baru ini, Dewi Hughes mengungkapkan rahasia menurunkan berat badan yang konon dijalannya tanpa harus merasa lapar. Dia bahkan menyebutnya sebagai *diet kenyang*. Selama 8 bulan, Dewi Hughes sukses menurunkan berat badan dari 150 kilogram menjadi 75 kilogram. Luar biasa, bukan? Kamu pasti merasa penasaran bagaimana Dewi Hughes melakukannya. Jadi, langsung saja baca jawabannya di bawah ini.

Menurut Dewi Hughes, terdapat tiga hal yang harus kamu lakukan untuk menjalani diet kenyang seperti dirinya:

1. Mengubah pola pikir

Dewi Hughes mengungkapkan bahwa langkah pertama untuk menjalani diet kenyang yang sukses adalah mengubah pola pikir. Kurangi rasa cemas untuk menentukan apa yang boleh dan tidak boleh dimakan. Meskipun diet ini berhasil menurunkan berat badan, Dewi Hughes menyarankan kamu untuk tidak mencita-citakan tubuh yang kurus.

Menurutnya, jika pola pikir tersebut masih ada di benakmu, kamu akan cenderung melakukan segala cara. Lalu, apa yang harus ditanamkan di pikiranmu? Kamu harus bertekad untuk memiliki gaya hidup dan tubuh yang sehat. Dengan tubuh yang sehat, kamu juga bisa memiliki tubuh yang langsing sebagai bonus.

2. Menahan godaan

Berikutnya, jika kamu sudah berhasil menurunkan berat badan sesedikit atau sebanyak apa pun, jangan tergoda untuk merayakannya dengan makan dan minum lebih dari biasanya. Dietmu justru harus diperketat dengan mengurangi lagi porsi asupan kalori.

3. Berada di lingkungan yang sehat

Terakhir, bergaullah di lingkungan yang sehat. Artinya, berkumpul dengan orang-orang yang ingin hidup sehat, bukan orang-orang yang ingin kurus. Dengan demikian, kamu akan mendapat motivasi yang benar dari sekitarmu.

Setelah melakukan tiga langkah kunci tersebut sebagai wujud awal tekadmu untuk berdiet, apa yang perlu kamu lakukan selama berdiet?

- **Minum jus buah dan sayur selama seminggu**

Diet kenyang Dewi Hughes dimulai dengan mengonsumsi buah dan sayur. Jika kamu bukan penggemar sayur tertentu, campurkan dengan sayur yang kamu sukai. Dewi mencampur kailan dengan jeruk nipis, timun, dan jahe. Minumlah selama seminggu.

- **Perhatikan komposisi makanan**

Pastikan kamu hanya memakan makanan yang tidak diolah dengan penambahan pengawet, pewarna, atau bumbu sintetis. Dewi Hughes menyarankan kamu untuk menyantap *real food* yang alamiah. Dia memilih buah dan sayur lokal

yang tidak diberi pengawet. *Real food* bisa dikonsumsi dalam jumlah banyak agar tubuhmu tetap mendapatkan gizi yang cukup. Pola makan ini bisa mengurangi rasa lapar karena kamu diperbolehkan untuk menyantap *real food* setiap 2 jam. Kamu tetap diperbolehkan untuk mengonsumsi telur, daging, dan ikan sepanjang tidak diolah dengan penambahan bahan-bahan sintetis.

- **Perbanyak asupan cairan**

Dewi Hughes mengungkapkan bahwa selain jus buah, sayur, dan *real food*, air juga membantunya untuk menurunkan berat badan. Usahakan untuk meminum seliter air setiap pagi.

- **Olahraga ringan**

Dewi Hughes memilih olahraga ringan seperti berjalan di sekitar rumah atau menggunakan *treadmill* untuk mendampingi perubahan pola makannya. Dia juga melakukan yoga.

Tentang diet kenyang Dewi Hughes, ahli gizi Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, Triyani Kresnawan, menganjurkan agar kamu menambah asupan gizi lain, seperti protein, lemak, karbohidrat, kalsium, dan mikronutrien lain, setelah perubahan pola makan berhasil menurunkan berat badanmu. Jika tidak mendapat asupan gizi tersebut, kamu bisa merasa lemas, mengalami anemia, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan fungsi tubuh yang lain. Untuk menambah tenaga, Triyani menyarankan untuk melanjutkan diet kenyang tersebut dengan mengonsumsi nasi jagung, kentang, atau umbi-umbian sebagai pengganti nasi. Selain itu, kamu juga harus mengonsumsi protein dari telur, ikan, ayam, tempe, tahu, atau kacang-kacangan dalam porsi yang lebih sedikit daripada sayur dan buah.

Mudah, bukan? Dengan diet kenyang Dewi Hughes, kamu tidak perlu menahan lapar untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Selamat mencoba!

109. Intip Kiat Hidup Sehat ala Selebriti Indonesia

Semua orang ingin hidup sehat, tetapi tidak banyak yang menindaklanjuti keinginan itu dengan langkah-langkah positif untuk kesehatan mereka. Sebaliknya, karena alasan tertentu, orang terkadang mengabaikan pentingnya menjalani pola hidup sehat dan malah tenggelam dalam kebiasaan buruk yang menggerogoti fungsi dan kinerja tubuh mereka. Sebelum terlambat, mulailah mengubah gaya hidup tidak sehat yang masih kamu jalani. Gaya hidup empat selebriti berikut bisa memberimu inspirasi untuk menjalani gaya hidup yang lebih baik. Siapa saja mereka dan pola hidup seperti apa yang mereka terapkan? Mari kita lihat.

1. Andien, si cantik penggemar olahraga

Siapa yang tidak mengenal sosok Andien? Ya, salah satu penyanyi jazz andalan Indonesia ini memang sudah dikenal sejak lama sebagai tokoh yang konsisten dalam menjaga kesehatan. Apa yang dilakukan Andien agar selalu tampak bugar dan prima? Ternyata, Andien memilih untuk memadukan olahraga *freeletics* dan pola makan yang bertumpu pada konsumsi bahan makanan organik.

Freeletics merupakan salah satu bentuk olahraga terstruktur yang menekankan latihan berintensitas tinggi. Tujuannya adalah meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak tubuh. Latihan ini juga akan meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan memori otot, lo!

2. Rahasia tubuh awet muda Nadya Hutagalung

Penggemar *reality contest* Asia's Next Top Model pasti sudah akrab dengan sosok model cantik Nadya Hutagalung. Ya, si cantik yang menjadi *host* utama di AsNTM Siklus 1 dan 2 ini masih terlihat segar dan muda bagaikan remaja walaupun sudah berusia 42 tahun. Apa *sih* rahasianya?

Ternyata, penampilan Nadya yang memesona tidak terlepas dari kebiasaannya mengonsumsi jus sayur dan buah tanpa gula setiap hari. Dia juga sudah mengurangi konsumsi daging merah. Mau coba gaya hidup ala sang model?

3. Glenn Alienski dan Chelsea Olivia: *relationship goals!*

Sejak diberitakan menikah, pasangan selebriti Glenn Alienski dan Chelsea Olivia langsung menjadi buah bibir banyak pasangan muda di Indonesia. Betapa tidak? Pasangan yang masing-masing berparas rupawan seperti mereka sudah tentu menjadi idaman.

Namun tidak hanya sampai di situ, sebab banyak pula yang mengagumi pasangan ini karena komitmen keduanya untuk menjalani hidup sehat bersama. Selain rutin berlatih akroyoga bersama, Glenn dan Chelsea juga teguh dalam menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang. Aduh, bikin iri!

4. Dian Sastro, si Cinta yang tak kalah oleh usia

Segala tentang si cantik Dian Sastro seakan tidak pernah habis dibahas. Pasalnya, selain memiliki paras yang menawan, Dian Sastro juga dikenal sebagai aktris dengan karier yang gemilang. Kesuksesan ini tentu tidak didapatkannya begitu saja.

Dian menceritakan bahwa setiap pagi, dirinya terbiasa berlari pagi dari rumahnya di Menteng ke bilangan Sudirman. Selain itu, Dian juga membiasakan diri untuk minum air dingin yang dicampur dengan sari buah lemon. Selain untuk meningkatkan kekebalan tubuh, Dian meminumnya untuk memperlancar pencernaan. Ternyata mudah, ya!

Nah, gaya hidup sehat empat selebriti kawakan Indonesia itu bisa menjadi sumber inspirasi untuk merancang gaya hidup sehat yang ingin kamu jalani. Semangat sehat!

110. Sudah Berhasilkah Diet Saya?

Suatu upaya tidak bisa dikatakan berhasil atau gagal tanpa tolok ukur keberhasilan yang jelas, begitu pula dengan program diet. Bagaimana kamu mengetahui tingkat keberhasilan program diet yang telah kamu jalani? Apakah bila bajumu yang dahulu sesak sudah terasa longgar? Ataukah bila berat badanmu sudah turun 10 persen? Atau apa? Kenali berbagai tanda dan ciri diet yang berhasil agar kamu semakin termotivasi untuk hidup sehat setelah mencapainya melalui program diet yang kamu jalani.

1. Menyukai dan menikmati menu makanan untuk diet

Semua orang yang menjalani program diet hingga berhasil pasti mengalami perubahan menu makanan sehari-hari. Mengurangi penggunaan gula dan garam, misalnya, tentu membuat makanan yang semula terasa manis dan gurih menjadi agak hambar. Namun setelah tubuhmu mampu menyesuaikan diri dengan menu tersebut, kamu tidak akan merasa tertekan ketika harus menyantapnya, bahkan justru bisa menikmatinya. Kamu bahkan mungkin akan merasa kurang puas jika belum mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari.

2. Mampu mengendalikan emosi sepanjang hari

Suasana hati yang stabil sepanjang hari walaupun dengan asupan makanan yang dibatasi oleh program diet, bisa menjadi tanda diet yang berhasil. Kamu mungkin meragukan hubungan antara perasaan dan menu makanan, tetapi penelitian sudah membuktikan bahwa berkurangnya asupan karbohidrat bisa menurunkan kemampuan kognitif otak. Pasalnya, diet rendah karbohidrat bisa menurunkan produksi hormon serotonin yang menimbulkan sensasi gembira. Kadar gula darah yang rendah akibat pembatasan porsi makanan juga bisa memengaruhi kondisi psikologis. Jadi, jika kamu bisa tetap menghadapi persoalan sehari-hari dengan kepala dingin selagi berdiet, kamu layak mendapat ucapan selamat.



3. Mengalami perubahan ukuran pakaian

Salah satu kebahagiaan yang didapat dari keberhasilan berdiet adalah ukuran pakaian yang kian mengecil. Selain menjadi faktor yang mudah diamati sebagai indikator keberhasilan diet, perubahan ukuran pakaianmu bisa memotivasi orang lain yang melihatmu untuk ikut menjalani program diet sehat sepertimu.

4. Memiliki pencernaan yang lancar

Setelah mengikuti segala anjuran pola makan dalam program diet dan mendukungnya dengan olahraga yang tepat secara rutin, kamu akan bisa buang air besar secara rutin dan lancar. Perbaikan fungsi pencernaan merupakan tanda yang jelas bahwa organ dalam tubuhmu telah mendapatkan manfaat dari program diet yang kamu jalani.

5. Merasa penuh energi sehabian

Pada dasarnya, program diet yang baik akan mengatur asupan gizi secara teratur dengan menyeimbangkan asupan karbohidrat, protein, dan lemak agar metabolisme tubuh berfungsi optimal sepanjang hari.

Pendiri The NY Nutrition Group, Lisa Moskovitz, menyebutkan bahwa aliran karbohidrat yang teratur akan berdampak pada pelepasan glukosa secara bertahap ke dalam aliran darah sehingga tubuh akan terasa berenergi sepanjang hari. Selain itu, asupan protein dan lemak yang seimbang akan membantu mengatur kadar gula darah dan menjaga tingkat metabolisme tubuh.





6. Suka menimbang badan

Melihat angka yang lebih kecil di timbangan badan tentu sangat menyenangkan. Selain memastikan bahwa program diet yang kamu jalani memang berdampak pada penurunan berat badan, memantau berat badan secara berkala juga membantumu untuk melacak perubahan kondisi tubuh. Jika kamu tidak sempat menimbang badan setiap hari, cobalah menimbang sekurangnya satu kali seminggu pada hari yang sama. Pokoknya, sempatkan menimbang badan secara teratur, ya!

7. Bisa tidur nyenyak selama 7 sampai 8 jam setiap malam

Ketika kamu bisa mendapatkan tidur yang berkualitas setiap malam, bahkan bangun dengan segar pada pagi hari, besar harapan bahwa dietmu telah berhasil. Sejumlah ilmuwan menyebutkan dalam sebuah jurnal ilmiah tentang kegemukan bahwa seseorang yang tidur sekurangnya 7 jam dalam sehari memiliki peluang 33 persen lebih tinggi untuk mengalami penurunan berat badan. Kurang tidur adalah kondisi yang buruk untuk berdiet karena akan memicu produksi hormon ghrelin yang menimbulkan rasa lapar.

Itulah beberapa tanda yang dapat kamu amati untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan program dietmu. Ingatlah bahwa gaya hidup sehat yang telah kamu jalani sejauh ini tidak hanya penting untuk mencapai tujuan diet yang kamu lakukan dalam jangka pendek, tetapi juga untuk kualitas hidupmu dalam jangka panjang.

Semoga sehat dan sukses selalu!

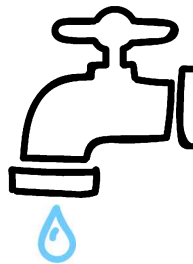


LAMPIRAN

Daftar Nilai Gizi Bahan Makanan

Nama	Protein (gram)	Karbohidrat (gram)
Tempe	18,54	9,39
Tahu	7,97	2,1
Daging sapi	26,33	0
Daging ayam	1,89	0
Wortel	0,93	9,58
Bayam	2,86	3,63
Tepung	10,33	76,31
Gula	0	4,2
Keju cheddar	24,9	403
Udang	1,38	0,06
Cumi-cumi	15,58	3,08
Kecap	0	15
Singkong	1,36	38,06
Cabai merah atau rawit	0,64	3
Daging kambing	20,6	0
Ikan asin	10,54	0
Ikan nila	20,08	0
Tuna sirip biru	23,33	0
Ikan kakap	20,51	0
Buncis	1,82	7,13

Keterangan: sdt: sendok teh, sdm: sendok makan



Lemak (gram)	Kalori (kkal)	Porsi
10,8	193	100 gram
4,95	78	100 gram
19,54	288	100 gram
0,94	17	1 irisan tipis
0,24	41	100 gram
0,39	23	100 gram
0,98	364	100 gram
0	16	1 sdt
33,14	403	100 gram
0,12	7	1 ekor
1,38	92	100 gram
0	60	1 porsi
0,28	160	100 gram
0,92	17	1 sdm
2,31	109	100 gram
0,4	49	25 gram
1,7	96	100 gram
4,9	144	100 gram
1,34	100	100 gram
0,12	31	100 gram

Daftar Nilai Gizi Menu Makanan

Nama	Protein (gram)	Karbohidrat (gram)
Satai ayam	2,93	0,73
Rendang	19,68	4,49
Soto ayam	24,01	19,55
Semur daging	12,7	4,34
Spageti	17,91	46,18
Lontong sayur	11,11	59,1
Bubur ayam	27,56	36,12
Ketoprak	15,59	50,48
Nasi goreng ayam	12,45	41,82
Mi ayam	16,7	46,21
Bakso sapi	3,47	2,12
Nasi pecel	6,58	31,74
Ayam goreng	21,93	10,76
Gulai sapi	32,87	7,52
Burger ayam	12,52	39,28
Rendang	22,6	7,8
Nasi uduk	2,5	5,5
Dendeng	9,96	3,3
Bistik sapi	27,29	0
Piza	14	29



Lemak (gram)	Kalori (kkal)	Porsi
2,22	34	241 gram
11,07	195	240 gram
14,92	312	241 gram
8	141	200 gram
13,39	379	248 gram
8,39	357	400 gram
12,39	372	240 gram
15,34	402	200 gram
11,96	329	149 gram
18,74	421	240 gram
3,69	57	108 gram
9,33	230	120 gram
14,55	260	400 gram
11,53	271	187 gram
19,27	381	127,96 gram
7,9	193	100 gram
3,5	83	100 gram
7,68	123	30 gram
15,01	252	100 gram
21	360	128 gram

Daftar Nilai Gizi Makanan Penutup

Nama	Protein (gram)	Karbohidrat (gram)
Dadar gulung beri biru	6,1	29
Wafel coklat	6,6	72,4
Kue coklat	4,1	54,6
Donat coklat	5	48
Kue mangkuk	1,36	32,47
Puding coklat	2,7	23
Puding pisang	21,2	21,2
Pisang goreng	1,25	30,66
Keripik pisang	2,3	58,4
Kentang goreng	2,44	24,96
Roti panggang	2,16	13,06
Es krim	4,68	32,45
Serabi	1,59	21,05
Keik keju	1	9
Es buah	0,77	62,92
Bolu coklat	5,44	36,09
Brownies	1,62	21,26
Pai apel	2,4	37,1
Wafer coklat	6,6	72,4
Biskuit gandum	2,9	13,87



Lemak (gram)	Kalori (kkal)	Porsi
9,2	222	100 gram
14,2	433	100 gram
16,4	367	100 gram
31	474	100 gram
5,25	177	1 porsi (48 gram)
4	139	100 gram
3,6	127	100 gram
30,66	214	1 porsi (85 gram)
33,6	519	100 gram
9,84	192	1 porsi (70 gram)
0,96	70	1 porsi (24 gram)
14,26	267	1 porsi (66 gram)
1,8	108	150 gram
2,5	60	16 gram
0	247	97 gram
3,99	196	1 porsi (66 gram)
4,68	129	1 porsi (34 gram)
12,5	265	100 gram
14,2	433	100 gram
3,47	93	1 porsi (30 gram)

Daftar Nilai Gizi Minuman

Nama	Protein (gram)	Karbohidrat (gram)
Air	0	0
Teh manis	0	14,36
Kopi	0,28	0,09
Susu kocok	9,03	56,91
Minuman energi	0,60	26,26
Susu tanpa lemak	8,35	11,88
Sari kedelai	4,64	5,10
Yoghurt tawar	3	27
Teh tarik	1,19	8,49
Kola soda berkafein	0,26	35,18
Limun	0,17	25,87
Es kelapa muda	0,21	24,27
Jus jeruk	1,74	25,79
Jus apel	0,15	28,97
Teh tawar	0,02	2
Air berion	0	9
Kopi <i>americano (grande)</i>	0	0
<i>Cappuccino</i>	3,06	4,36
Jus wortel	2,24	21,92
Teh botol	0	27



Lemak (gram)	Kalori (kkal)	Porsi
0	0	1 gelas
0	55	1 gelas
0,05	2	1 cangkir
13,84	382	1 gelas
0,19	108	1 gelas
0,44	86	1 gelas
1,99	54	100 ml
3,50	150	1 kotak (200 ml)
1,31	50	100 ml
0,07	136	1 kaleng (355 ml)
0,10	99	1 gelas
2,05	113	1 gelas
0,5	112	1 gelas
0,27	117	1 gelas
0	2	1 cangkir
0	35	1 cangkir
0	15	1 gelas
2,99	15	1 cangkir
0,35	94	1 gelas
0	110	1 botol

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

100%





Berat Badan (kg) dengan Bentuk Badan

Sedang	Besar
54-59	57-67
55-60	59-66
56-62	60-67
58-63	61-69
60-65	63-71
62-68	65-73
63-69	67-75
65-71	69-77
66-73	71-79
68-75	72-81
70-77	75-84
72-80	78-86
74-82	79-88
76-84	80-91
78-86	83-93



Tabel Berat Badan Ideal Wanita

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Tinggi Badan (cm)	Berat Badan (kg) dengan Bentuk Badan
	Kecil
147	42-45
150	43-46
152	44-47
153	45-49
157	46-50
160	48-51
162	49-53
166	51-54
168	52-56
170	54-58
173	56-60
176	57-61
178	60-64
180	61-66
183	63-67





100%



Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

	8.0
	8.4
	8.9
	9.3
	9.6
	9.9





	Umur	Berat Badan (kg)	
		Ideal	80% Ideal
	1 Tahun 3 Bulan	10,6	8,5
	1 Tahun 6 Bulan	11,3	9,0
	1 Tahun 9 Bulan	11,9	9,5
	2 Tahun	12,4	9,9
	2 Tahun 3 Bulan	12,9	10,3
	2 Tahun 6 Bulan	13,5	10,8
	2 Tahun 9 Bulan	14,0	11,2
	3 Tahun	14,5	11,6
	3 Tahun 3 Bulan	15,0	12
	3 Tahun 6 Bulan	15,5	12,4
	3 Tahun 9 Bulan	16,0	12,8



TENTANG GO DOK

Go Dok adalah layanan berbasis teknologi yang bergerak di bidang penyajian informasi dan konsultasi kesehatan. Informasi ditulis oleh dokter umum dan spesialis yang teregistrasi di IDI (Ikatan Dokter Indonesia). Selain melalui buku, layanan Go Dok dapat diakses melalui aplikasi, *website*, media sosial, dan berbagai media partner.



MANA YANG LEBIH PENTING, DIET ATAU OLAHRAHA?

Temukan rahasianya
dalam buku ini!

Diet Atkins, Diet Mediterania, Diet Rendah Bakteri,
PANDUAN PROGRAM DIET DARI A SAMPAI Z, Diet
Bebas Gluten, Diet Detoks, Diet Dukan, Diet Fleksitarian
untuk Pencinta Daging, **CARA CEPAT LANGSING
SETELAH MELAHIRKAN**, Diet Ginjal Sehat, Diet
Ketogenik, Diet Kiddie, Diet LCHF: Rendah Karbohidrat
dan Tinggi Lemak, **TURUNKAN BERAT BADAN DENGAN
NONTON FILM HOROR**, Diet Makanan Mentah,
Diet Mayo, Diet OCD, Diet Okinawa, Diet Kubis,
Diet Golongan Darah, **AMANKAH DIET TANPA NASI?**
Diet Pati, Diet Zona, Ragam Diet Vegetarian,
Diet CICO, Diet Volumetrik

GO DOK

Go Dok adalah layanan berbasis teknologi yang bergerak
di bidang penyajian informasi dan konsultasi kesehatan.
Informasi ditulis oleh dokter umum dan spesialis yang
terregistrasi di IDI (Ikatan Dokter Indonesia).



PT Gramedia Widiasarana Indonesia
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat No. 33-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 5365 0110, 5365 0111 ext. 3300-3307
Fax: (021) 53698098
www.grasindo.id



@grasindo_id



grasindo_id



Grasindo Publisher

Diet and Health

U17+



571840002



Harga P. Jawa Rp95.000,00