

Tips Diet untuk Menurunkan Berat Badan yang Aman & Sehat



Source: Freepik

Berat badan berlebih dapat membuat penampilan menjadi kurang menarik, begitu pula dengan dampaknya yang negatif terhadap kesehatan. Maka dari itu, diet penting dilakukan. Diet adalah aktivitas untuk menurunkan berat badan yang banyak jenisnya, mulai dari diet vegan hingga diet karbohidrat.

Namun perlu diperhatikan bahwa kebutuhan tubuh setiap individu berbeda dengan individu lainnya. Oleh karena itu, tidak semua metode diet sehat cocok untuk semua orang. Dengan kata lain, diet yang aman harus tetap memperhatikan kondisi tubuh individu itu sendiri. Lantas, apa saja tips diet menurunkan berat badan yang aman untuk dilakukan? Simak beberapa tips yang dapat diterapkan untuk mendapatkan berat badan ideal.

Tips Diet untuk Menurunkan Berat Badan

Memiliki berat badan berlebih tidak hanya mempengaruhi penampilan, tetapi juga dapat berujung pada kondisi obesitas.

Banyak cara menurunkan berat badan yang sehat, seperti mengonsumsi serat, hingga menghindari stress.

Berikut beberapa tips menurunkan berat badan yang bisa dilakukan secara sehat dan aman:

1. Mengukur *Body Mass Index* (BMI)

Langkah awal dalam program diet sehat untuk menurunkan berat badan adalah mengukur *body mass index* atau indeks massa tubuh. Tahapan ini dapat menunjukkan informasi tentang berat badan serta status nutrisi seseorang, apakah sudah ideal, kurang, atau lebih.

Jika perhitungan BMI menunjukkan bahwa seseorang memiliki berat badan berlebih, langkah selanjutnya adalah mengimplementasikan program diet yang disesuaikan. Sebagai contoh, orang yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) perlu menurunkan 5 hingga 10 persen dari berat pada awal pengukuran.

Indeks massa tubuh (BMI) menjadi acuan untuk rencana pola makan diet yang cocok untuk mendapatkan berat badan ideal. Dengan memahami indeks massa tubuh, seseorang dapat merencanakan rencana diet yang tepat guna mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat.



Source: Freepik

2. Makan Secukupnya

Salah satu tips diet untuk menurunkan berat badan yang mudah dilakukan adalah makan secukupnya. Tidak ada salahnya untuk makan sebanyak 3 atau 5 kali sehari, namun penting membuat metabolisme tubuh tetap seimbang dengan mengatur porsi makan yang tidak berlebihan sesuai dengan jumlah kalori harian yang direkomendasikan dan jumlah kegiatan yang dilakukan agar energi dalam tubuh tetap stabil.



Source: Freepik

3. Jangan Lewatkan Sarapan

Diet yang aman diawali dengan sarapan pagi. Agar dapat menjalani aktivitas tanpa hambatan, pastikan untuk sarapan dengan makanan sehat bergizi seimbang. Menu yang kaya dengan protein dan karbohidrat kompleks seperti roti gandum, telur, dan nasi merah dapat menjadi pilihan.

Sarapan pagi bisa membantu mengontrol nafsu makan di siang hari karena asupan karbohidrat yang didapat di pagi hari dapat mengisi perut, sehingga seseorang tidak merasa lapar berlebihan di siang hari dan dapat mengambil porsi makan siang secukupnya. Adapun porsi sarapan yang ideal yaitu 1/4 porsi untuk karbohidrat, 1/4 porsi untuk lauk, dan 1/2 porsi untuk buah dan sayuran.

4. Biasakan Minum Air Putih Secara Rutin

Cara menurunkan berat badan yang sehat selanjutnya adalah dengan mencukupi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air putih kurang lebih 2 liter per hari. Perlu diketahui, sebanyak 60% dari tubuh manusia terdiri dari air. Maka dari itu, penting bagi setiap orang untuk menjaga hidrasi tubuh agar fungsi tubuh dapat bekerja dengan baik.

Selain manfaat menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, kecukupan asupan air juga berdampak positif pada proses pembakaran lemak. Dengan tubuh yang terhidrasi dengan baik, proses pembakaran lemak dapat berjalan optimal, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada penurunan berat badan secara bertahap.



Source: Freepik

5. Perbanyak Konsumsi Serat

Diet untuk menurunkan berat badan bisa dilakukan dengan memperbanyak konsumsi serat. Makanan berserat tinggi dapat membantu menyerap gizi lebih baik dan memperlambat proses pencernaan sehingga perut tidak cepat kosong.

Berikut beberapa sumber makanan yang bisa menurunkan berat badan:

- Buah-buahan.
- Sayuran.
- Sereal dari bahan gandum.
- Biji dan kacang-kacangan.



Source: Freepik

6. Seimbangkan dengan Buah dan Sayur

Mengingat kandungan seratnya yang tinggi, buah-buahan dan sayuran menjadi menu penting dalam diet untuk menurunkan berat badan. Konsumsi buah dan sayur pun dapat menjadi penyeimbang dalam diet. Hal ini dikarenakan konsumsi buah dan sayuran cenderung lebih mengenyangkan dan tidak memiliki jumlah kalori yang tinggi jika dibandingkan dengan nasi, tepung, dan daging.

7. Buat Catatan Diet

Hal penting yang tidak boleh dilewatkan dalam aktivitas diet untuk menurunkan berat badan adalah membuat catatan diet. Seperti buku harian, tuliskan apa saja yang dikonsumsi setiap harinya untuk mengawasi progres penurunan berat badan.

8. Hindari *Stress Eating*

Tenangkan pikiran saat menjalani program diet untuk menurunkan berat badan. Kerap kali, individu yang menjalani diet merasa frustrasi apabila hasil tidak sesuai dengan harapan. Untuk itu, hindari kebiasaan *stress eating* agar program diet dapat berjalan dengan sukses.

Pilih menu diet yang tidak membosankan dan sesuai selera Anda. Carilah makanan yang cocok dengan lidah Anda agar proses penurunan berat badan tidak menjadi suatu beban. Dengan begitu, perasaan frustrasi atau stres di tengah program diet dapat dihindari

9. Dampingi dengan Olahraga

Mengatur pola makan saja tidak cukup untuk mencapai berat badan ideal. Dampingi diet sehat dengan olahraga rutin agar dapat meningkatkan metabolisme tubuh. Dalam hal ini, aktivitas fisik berat tidak dianjurkan karena dapat membuat kadar gula tidak stabil. Seseorang yang tengah menjalani program diet lebih dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki selama 30 menit setiap hari secara rutin.

10. Atur Waktu Tidur yang Baik

Salah satu faktor yang dapat memicu kenaikan berat badan adalah tidak memperoleh waktu tidur yang cukup dan berkualitas. Maka dari itu, saatnya mengubah kebiasaan buruk ini untuk mendukung keberhasilan diet. Kualitas tidur yang baik dapat mengatur nafsu makan seseorang.

Memiliki kualitas tidur yang baik akan membuat *neurotransmitter* (pembawa pesan otak) bernama *ghrelin* dan *leptin* lebih terkendali dalam memberikan sinyal asupan kalori dalam tubuh. Apabila seseorang memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas, kadar kedua *neurotransmitter* ini pun akan seimbang sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan keinginan untuk makan di malam hari.

Artikel ini bersumber dari siloamhospitals.com

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*