# 10 Tips diet untuk menurunkan berat badan

Anda sudah melakukan **diet** namun belum berhasil menurunkan berat badan? Mungkin anda melakukannya dengan cara yang kurang tepat seperti tidak sarapan pagi dan sebagainya. Berikut ada [20 tips diet](http://artikelkesehatan99.com/20-tips-diet-untuk-menurunkan-berat-badan/) yang disadur dari webmd.com dan semoga dapat membantu anda dalam menurunkan berat badan :

**1. Minum banyak air atau minuman bebas kalori**  
Sebelum anda membuka bungkus keripik kentang, minumlah segelas air terlebih dahulu. Orang terkadang bingung antara haus dan lapar, sehingga dapat berakhir dengan makan ekstra kalori, padahal segelas airlah  yang ia butuhkan. Selain itu juga anda bisa menyeduh secangkir teh herbal.

**2. Selektif terhadap makanan ringan di malam hari**  
Ngemil di depan televisi saat santai di malam hari adalah salah satu cara termudah untuk merusak program diet anda tentunya. Lebih baik tutup dapur anda atau hindari ngemil pada malam hari. Jikapun harus ngemil, pilihlah makanan ringan yang rendah kalori.

**3. Makan Beberapa porsi kecil**  
Jika Anda makan kalori lebih sedikit daripada yang dibakar, anda akan kehilangan berat badan. Tapi ketika Anda lapar sepanjang waktu, makan lebih sedikit kalori dapat menjadi tantangan. “Studi menunjukkan orang yang makan makanan 4-5 kali per hari lebih mampu mengontrol nafsu makan dan berat badan,” kata peneliti obesitas Rebecca Reeves, DrPH, RD. Dia merekomendasikan untuk membagi kalori harian ke dalam porsi kecil atau makanan ringan dan menikmati sebagian besar makanan mereka.

**4. Makan protein setiap kali makan**  
Usahakan untuk mengonsumsi protein di setiap makanan anda. Itu lebih memuaskan perut anda daripada karbohidrat atau lemak dan membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Hal ini juga membantu mempertahankan massa otot dan mendorong pembakaran lemak. Jadi pastikan untuk memasukkan protein [sehat](http://artikelkesehatan99.com/) seperti makanan laut, daging tanpa lemak, putih telur, yogurt, keju, kedelai, dan kacang ke makanan anda.

**5. Tambahkan bumbu pedas pada makanan**  
Tambahkan bumbu cabai pada makanan anda sebagai dorongan rasa yang dapat membantu Anda merasa puas. “Makanan yang sarat dengan rasa akan merangsang selera Anda dan lebih memuaskan, sehingga Anda tidak akan makan banyak,” kata juru bicara American Dietetic Association Malena Perdomo, RD

**6. Penuhi kulkas anda dengan makanan sehat**  
Isi kulkas anda dengan makanan-makanan yang sehat seperti sayuran, keju rendah lemak, tomat kaleng, kacang kaleng, gandum, buah-buahan dan lain-lainnya sehingga anda bisa mengolah makanan dari bahan-bahan tersebut sewaktu-waktu saat anda lapar. Dengan begitu anda terhindar dari niatan untuk memesan pizza dan makanan siap saji lainnya.

**7. Pesan makanan dengan porsi anak-anak saat di restoran**  
Memesan hidangan dengan ukuran anak-anak adalah cara yang bagus untuk memotong kalori dan menjaga porsi Anda yang masuk akal. Telah menjadi tren populer bagi kebanyakan orang yang tidak akan ragu-ragu ketika memesan makanan dengan porsi untuk anak-anak. Trik lainnya adalah dengan menggunakan piring yang lebih kecil. Hal ini membantu agar porsi terlihat banyak, dan jika pikiran Anda puas, perut Anda juga akan puas.

**8. Kurangi makanan berpasta dan berbahan tepung**  
Cukup dengan mengurangi makan pasta atau roti dan ganti dengan makan sayuran lebih banyak, Anda bisa kehilangan ukuran baju atau celana dalam setahun. “Anda dapat menyimpan 100-200 kalori jika Anda mengurangi porsi tepung pada piring Anda dan meningkatkan jumlah sayuran,” kata Cynthia Sass, RD, juru bicara American Dietetic Association.

**9. Selalu makan pagi**  
Jika menurut anda bahwa melewatkan sarapan akan [menurunkan berat badan](http://artikelkesehatan99.com/tips-pola-hidup-sehat-untuk-menurunkan-berat-badan/), jangan terlalu yakin dulu. Beberapa studi menunjukkan sebaliknya. Tidak sarapan dapat membuat Anda merasa lapar kemudian, yang menyebabkan terlalu banyak mengunyak dan berpesta makan saat makan siang dan makan malam. Untuk **menurunkan berat badan** dan mempertahankannya, usahakan untuk makan pagi yang sehat, tinggi serat seperti sereal, susu rendah lemak, dan buah.

**10. Sertakan serat dalam diet Anda**  
Serat membantu pencernaan, mencegah sembelit, dan menurunkan kolesterol serta dapat membantu menurunkan berat badan. Untuk menuai manfaat serat, kebanyakan wanita harus mendapatkan sekitar 25 gram sehari, sedangkan pria membutuhkan sekitar 38 gram – atau 14 gram per 1.000 kalori. Sumber serat yang baik termasuk oatmeal(havermut), kacang-kacangan, makanan gandum, dan berbagai buah-buahan dan sayuran.