

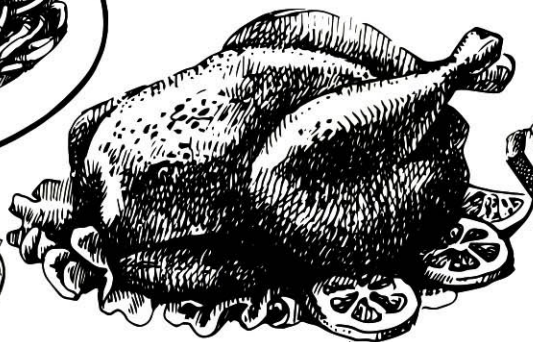
# TIPS

---

# MAKAN BANYAK

---

# TAPI GAK GEMUK





# TIPS

---

## MAKAN BANYAK

---

## TAPI GAK GEMUK



1. JANGAN LUPAKAN SARAPAN
2. MINUM AIR PUTIH SEBELUM MAKAN
3. MENGUNYAH LEBIH LAMA
4. JANGAN SALAH PILIH CEMILAN
5. TETAP BEROLAHRAGA

# 1. JANGAN LUPAKAN SARAPAN

Sarapan pagi memberikan banyak energi dan semangat untuk aktivitas satu hari penuh. Sayangnya banyak orang yang melewati sarapan pagi, padahal sarapan pagi dibutuhkan untuk membangkitkan energi. Tentu saja menu sarapan juga harus diperhatikan supaya tubuh tetap berenergi sepanjang hari.



Berikut ini 12 menu sarapan pagi yang baik bagi kesehatan seperti yang ditulis oleh Authority nutrition :

1. Telur. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa sarapan telur mampu meningkatkan perasaan kenyang, mengurangi asupan kalori di waktu makan berikutnya, membantu menjaga gula darah dan tingkat insulin stabil. Kuning telur mengandung lutein dan zeaxanthin yang membantu mencegah gangguan mata seperti katarak dan degenerasi makula. Juga kaya akan olin, nutrisi yang sangat penting untuk otak dan kesehatan liver. Meski telur tinggi akan kolesterol, namun pada dasarnya tidak meningkatkan kadar kolesterol. Makan telur secara utuh dapat mengurangi risiko penyakit jantung dengan memodifikasi bentuk LDL, meningkatkan HDL dan meningkatkan sensitivitas insulin.
2. Yogurt yunani. Terbuat dari dadih dan whey konsentran yang tinggi protein, untuk mengurangi rasa lapar, dan memiliki efek terma (peningkatan metabolisme) yang lebih tinggi daripada lemak atau karbohidrat. Yogurt dan produk susu lainnya juga dapat membantu kontrol berat badan, karena meningkatkan kadar hormon, termasuk PYY dan GLP-1. Yoghurt juga mengandung conjugated linoleic acid (CLA), yang dapat membantu menurunkan kadar lemak dan menurunkan risiko kanker payudara. Yogurt juga sebagai probiotik dan mengandung beberapa vitamin dan mineral.



3. Kopi. Kopi baik untuk meningkatkan mood, kewaspadaan, serta performa mental. Sebuah analisis dari 41 studi menemukan dosis kafein paling efektif sekitar 38-400 mg per hari, atau sekitar  $\frac{1}{2}$  sampai 4 cangkir/hari. Kafein juga telah terbukti meningkatkan tingkat metabolisme dan pembakaran lemak. Dalam satu studi, 100 mg kafein per hari membantu membakar ekstra kalori sebesar 79-150 kalori selama 24 jam. Kopi juga kaya antioksidan, yang mengurangi peradangan, melindungi sel-sel yang melapisi pembuluh darah Anda dan mengurangi diabetes dan risiko penyakit hati.
4. Oat. Mengandung serat unik bernama beta glukcan yang membuat perut cepat kenyang dengan meningkatkan hormon PYY, menurunkan kolesterol, mengandung antioksidan yang membantu melindungi kesehatan jantung dan menurunkan tekanan darah. Satu cangkir oat mengandung 6 gram protein dan bisa disajikan bersama dengan makanan mengandung protein yang lain.
5. Biji chia. Satu ons (28 gram) dari biji chia mengandung 11 gram serat per porsi. Seratnya bersifat kental, yang mudah menyerap air, meningkatkan laju cairan makanan melalui saluran pencernaan dan membantu merasa kenyang dan puas. Dalam sebuah penelitian kecil, penderita diabetes yang makan biji chia selama 12 minggu mengalami penurunan rasa lapar, bersama dengan perbaikan dalam gula darah dan tekanan darah. Dalam studi lain pada orang-orang dengan diabetes, biji chia menurunkan penanda CRP inflamasi sebanyak 40%. CRP yang tinggi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung.
6. Berry. Semua keluarga berry, termasuk blueberry, strawberry, blackberry, raspberry. Berries juga mengandung antioksidan yang disebut anthocyanin, yang melindungi jantung, mengurangi tanda peradangan, mencegah



kolesterol darah dari teroksidasi dan menjaga sel-sel yang melapisi pembuluh darah tetap sehat.

7. Kacang. Tinggi kalori, protein, membantu mengontrol berat badan, memperbaiki faktor risiko penyakit jantung, mengurangi resistensi insulin dan mengurangi peradangan. Dari 28 gram (1 ons) kacang almond hanya mengandung 129 Kalori. Kacang juga tinggi magnesium, kalium dan lemak tak jenuh tunggal yang sehat untuk jantung. Kacang juga bermanfaat bagi penderita diabetes. Dalam satu studi, menggantikan sebagian dari karbohidrat dengan 2 ons kacang menyebabkan gula darah dan tingkat kolesterol berkurang.
8. Teh hijau. Satu cangkir teh hijau menyediakan 35-70 gram kafein/cangkir. Sebuah tinjauan dari 17 penelitian menemukan bahwa peminum teh hijau memiliki penurunan gula darah dan tingkat insulin. Teh hijau mengandung antioksidan yang dikenal sebagai EGCG, yang dapat melindungi otak, sistem saraf dan jantung dari kerusakan.

9. Protein kocok. Dikenal sebagai smoothie. Whey protein cepat diserap oleh tubuh dan bisa membantu menurunkan berat badan. Whey protein juga membantu menekan nafsu makan dan membantu menurunkan kadar gula darah.
10. Buah. Mengandung banyak vitamin, mineral, serat, rendah kalori, hanya sekitar 80-130 Kalori, tergantung jenisnya. Buah bisa dipasangkan dengan keju, susu, yogurt telur.
11. Biji rami. Kaya serat, dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan kadar gula darah, serta melindungi terhadap kanker payudara. Dua sendok makan mengandung 3 gram protein dan 4 gram serat. Dapat disajikan bersamaan dengan yogurt. Sebelum dimakan, pastikan menggiling dulu biji rami.
12. Cottage cheese. Tinggi protein, yang meningkatkan metabolisme, menghasilkan perasaan kenyang dan mengurangi hormon lapar, ghrelin. Mengandung conjugated linoleic acid (CLA), yang dapat meningkatkan berat badan. Satu cangkir mengandung 25 gram protein.



## 2. MINUM AIR PUTIH SEBELUM MAKAN



adanya penurunan asupan total energy antara 68-205 kalori serta sodium antara 78-235 miligram, konsumsi gula menurun sekitar 5-18 gram dan penurunan kolesterol 7-21 miligram setiap harinya.

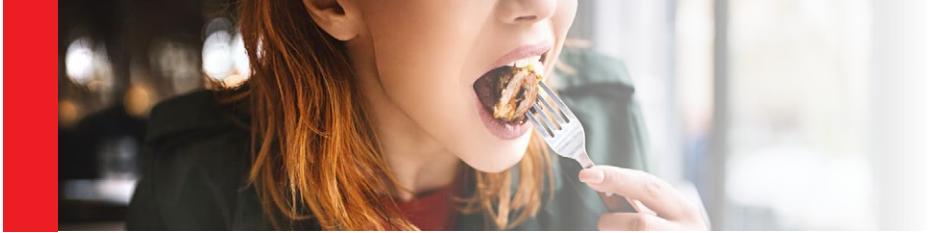
Rata-rata masing-masing orang mengonsumsi sekitar 4.2 cangkir air putih setiap harinya, setidaknya memenuhi 30% kebutuhan air. Asupan kalori pada masing-masing sekitar 2.157 kalori yang terbagi dari sekitar 125 kalori dari minuman manis, 423 kalori dari makanan ringan, kue manis dan pastry.

Jika ada yang mengatakan sebuah ungkapan “Air Putih Obat Segala Penyakit” bukanlah sebuah mitos semata. Banyak riset yang membuktikan manfaat air putih terhadap kesehatan tubuh. Seperti riset baru-baru ini yang dipublikasikan dalam the Journal of Human Nutrition and Dietetics. Dengan mengamati kebiasaan diet 18.300 orang dewasa di Amerika Serikat disimpulkan bahwa pada orang yang konsumsi lebih banyak air putih terbukti mengurangi total asupan kalori harian serta lemak jenuh, gula, natrium dan kolesterol.

Pada rata-rata orang yang minum air putih sekitar 3 cangkir/hari terlihat

Penurunan terlihat lebih signifikan pada laki-laki dewasa dan setengah baya dimana kedua kelompok ini cenderung memiliki asupan kalori yang lebih tinggi.

Selain itu dengan minum air mineral sebelum makan, memberikan kesempatan menghilangkan berat badannya daripada mereka yang tidak. Selain air mineral dapat melarutkan lemak dalam tubuh, rasa kenyang setelah minum membuat orang makan dalam porsi yang lebih sedikit. Air putih dapat dijadikan sebagai salah satu bagian dari diet sehat harus ditingkatkan untuk mendapatkan kesehatan tubuh secara optimal.



### 3. MENGUNYAH LEBIH LAMA

Seringkali kita tidak memperhatikan bagaimana cara kita dalam mengunyah makanan dengan benar, apalagi jika kita sedang dikejar waktu. Tak jarang kita mengunyah makanan sebanyak tiga atau empat kali saja sebelum ditelan, bahkan terkadang langsung menelan makanan begitu saja. Memang, meskipun hanya sebentar saja saat dikunyah, perut tetap saja terasa kenyang dan kita bisa mendapatkan energi untuk melakukan berbagai aktifitas. Namun, kebiasaan tidak mengunyah makanan dengan benar ini jelas kurang baik bagi kesehatan tubuh.

Alangkah baiknya jika kita menyediakan waktu khusus untuk makan agar tak terburu-buru saat mengunyah, karena ini kunci agar perut kita terasa kenyang lebih lama.

Hasil studi yang dilakukan oleh University of Bristol ini menunjukkan bahwa orang yang makan lebih lambat merasa lebih kenyang dibandingkan dengan mereka yang makan terburu-buru. Hal ini melengkapi studi sebelumnya di mana ditemukan bahwa mereka yang makan secara perlahan rata-rata memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih rendah, dibandingkan mereka yang makan cepat-cepat.

Dalam studi ini, tim dari University of Bristol meminta 40 relawan untuk mengonsumsi sup tomat dengan kecepatan yang berbeda. Setelah diwawancara, relawan yang makan sup tomat dengan lambat mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih kenyang, bahkan hingga dua jam setelah makan. Ann McDonald, seorang peneliti di Harvard University, yang tidak berhubungan dengan studi ini, mengungkapkan bahwa persepsi kita tentang rasa lapar dipengaruhi oleh hormon dalam sistem pencernaan. Salah satunya hormon leptin. Hormon ini bekerja sama dengan hormon lain, seperti dopamin, untuk berinteraksi di otak menciptakan perasaan senang dan kenyang setelah makan.

Nah, mereka yang makan dengan terburu-buru tak memberikan cukup waktu bagi hormon-hormon ini untuk bekerja. Akibatnya, rasa kenyang akan sulit untuk didapatkan.

Lantas, seberapa banyak jumlah kunyahan yang sebaiknya kita lakukan setiap menyuap makanan. Anjuran 32 kali kunyahan yang kita dapatkan dahulu saat di sekolah ternyata memang benar adanya. Hanya saja, jika kita memang sedang terburu-buru, 15 kali kunyahan juga sudah cukup untuk membuat pencernaan tetap sehat dan pastinya merasa kenyang lebih lama.

## 4. JANGAN SALAH PILIH CEMILAN

Ngemil adalah bagian penting dari diet dan dapat membantu mencegah masuknya makanan terlalu banyak di waktu makan selanjutnya. Tetapi beberapa makanan ringan yang Anda pikir awalnya sehat ternyata menyembunyikan kalori, lemak dan gula berlebih. Berikut adalah lima jenis snack/cecilan yang mungkin menyembunyikan ekstra kalori

1. Buah kering. Meskipun buah kering memiliki banyak manfaat kesehatan, tetapi juga sangat tinggi kalori dan gula. Selain itu, proses pengeringan yang dilakukan juga dapat menyebabkan hilangnya nutrisi penting, khususnya serat, sehingga pemilihan buah segar tetap menjadi pilihan tepat untuk memenuhi kebutuhan serat yang memang dibutuhkan untuk melakukan diet penurunan berat badan.
2. Yoghurt beku. ada beberapa manfaat kesehatan dari yogurt beku. Namun, seperti halnya makanan lain, ukuran porsi tetap penting untuk diperhatikan karena yoghurt juga salah satu makanan yang menyumbang cukup besar asupan kalori. Pilihan bijak lainnya ialah coba mengkombinasikan yoghurt dengan



aneka potongan buah segar untuk mencukupi kebutuhan serat harian Anda.

3. Minuman kopi. Beberapa minuman yang dijual di Coffee Shop memiliki kandungan kalori kosong yang cukup tinggi. Sebagai contoh, Starbucks Peppermint Mocha Frappuccino dibuat dengan susu tanpa lemak berisi 270 kalori dan 61 gram gula, kandungan ini hampir setara dengan 15 sendok teh gula dalam satu minuman. Jika Anda memerlukan minuman berkafein, cobalah teh hijau dengan sedikit susu skim dan mengkombinasikannya dengan sepotong buah segar bisa menjadi pilihan yang lebih sehat.



4. Kacang-kacangan. Kacang adalah makanan ringan yang sangat sehat, tetapi karena mengandung kalori yang cukup tinggi, asupan kacang-kacangan juga harus memperhatikan takaran porsinya. Belum lagi bila mengkonsumsi kacang yang telah diolah dengan gula, seperti : selai kacang, permen kacang, atau coklat kacang. Konsumsi makanan ini juga harus memperhatikan komposisi jenis bahan makanan lain dan melihat dengan seksama label makanan yang tertera pada kemasan makanan tersebut apakah tinggi gula atau lemak yang justru tinggi kalorinya.
5. Makanan organik ringan. Banyak orang berpikir ketika melihat kata “organik” pada sebuah kemasan

makanan ringan, menganggap bahwa makanan ini sehat. Namun, seperti halnya jenis makanan ringan lain, sebaiknya tetap membiasakan untuk membaca label dan memperhatikan nilai gizi yang tertera. Banyak makanan organik, seperti sereal organik atau Snack Bar organik yang memiliki kandungan tinggi garam dan gula, bahkan terkadang bisa lebih tinggi daripada makanan non-organik lainnya. Sedikit tips untuk mencari makanan ringan yang terbuat dari biji-bijian, perhatikan kandungan sodium (natrium) setidaknya harus < 140 mg per sajian dan rendah gula (< 30 gram karbohidrat per porsi), juga harus rendah lemak jenuh dan lemak trans.





## 5. TETAP BEROLAHRAGA

Ada pepatah “mens sana in corpore sano”, di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk memiliki tubuh yang sehat, ada beragam cara, salahsatunya dengan olahraga. Banyak sekali alasan kenapa orang malas olahraga, padahal sebenarnya minimal berjalan kaki selama 30 menit/hari sudah banyak sekali manfaatnya. Ketika kita jarang sekali atau bahkan hampir tidak pernah berolahraga, yang mudah terjadi adalah obesitas/kegemukan. WHO, memperkirakan terdapat 2,3 miliar orang dewasa yang memiliki berat badan berlebih pada 2015. Sebanyak 700 juta diantaranya tergolong obes. Hasil Riset Kesehatan dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010 menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas pada penduduk dewasa di atas usia 18 tahun besarnya 21,7 di mana 11,7 persen (27,7 juta jiwa) adalah obesitas.

Ada beberapa manfaat pentingnya olahraga, diantaranya:

1. Mengurangi resiko kematian dini
2. Mengurangi resiko penyakit jantung
3. Menurunkan tekanan darah tinggi
4. Mengurangi kolesterol tinggi
5. Mengurangi risiko kanker, termasuk kanker usus besar dan kanker payudara
6. Mengurangi risiko diabetes
7. Mengurangi lemak dan mengoptimalkan berat badan
8. Membangun dan memelihara otot sehat, tulang, dan sendi
9. Mengurangi depresi dan kecemasan
10. Meningkatkan kinerja dalam pekerjaan dan olahraga



ada beberapa manfaat jenis olahraga yang bisa didapat:

1. Cardio/aerobic/interval training. Olahraga ini bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan paru paru dan jantung dalam mengatur oksigen dibutuhkan tubuh. Manfaatnya sangat banyak yaitu peningkatan fungsi jantung dan paru-paru, menurunkan detak jantung dan tekanan darah yang tidak teratur, peningkatan suplai darah ke otot-otot dan meningkatkan kemampuan untuk menggunakan oksigen, peningkatan kolesterol HDL (kolesterol baik) dan penurunan trigliserida, mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan kontrol berat badan, memperbaiki toleransi glukosa dan mengurangi resistensi insulin, meningkatkan fungsi kekebalan tubuh (terutama pada ketahanan virus dan bakteri serta mencegah kanker).
2. Latihan kekuatan. Olahraga dengan menggunakan beban supaya membangun otot dan meningkatkan kekuatan tubuh.

Manfaatnya meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan tendon dan ligamen, mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan massa otot, menurunkan kolesterol, memperbaiki toleransi glukosa dan resistensi insulin.

3. Olahraga angkat beban. Olahraga ini membantu memperlambat osteoporosis, merangsang pembentukan tulang, memperkuat tulang.
4. Peregangan, merupakan sesi akhir olahraga. Tujuannya untuk mengurangi ketegangan otot, mencegah cedera, meningkatkan koordinasi otot, meningkatkan sirkulasi darah dan kesegaran.
5. Olahraga keseimbangan.

Selain mensehatkan diri dengan olahraga, jangan lupa juga selama suka olahraga mengonsumsi makanan tinggi protein, omega-3 dan omega-9, karbohidrat berkualitas dan vitamin larut air yang cukup tinggi. Selamat rajin berolahraga..

